

clever Wochenplan

Montag



PIZZA
HAWAII

Zutaten für 4 Personen

2 Packungen clever Pizzakombi,
2 Dosen clever Ananas Scheiben,
8 Scheiben clever Toastschinken,
400 g clever Pizzakäse gerieben

ZUBEREITUNG

1. Den Pizzateig aus der Verpackung geben, ausrollen und mit der beigefügten Tomatensauce bestreichen.
2. Die Pizza anschließend mit Käse bestreuen sowie mit Schinken und den Ananasstücken belegen.
3. Im vorgeheizten Backrohr bei 175°C für circa 15 Minuten goldbraun backen.

Dienstag



GEMÜSE
GARNELE
WOK

Zutaten für 4 Personen

350 g clever Basmati Reis,
225 g clever Riesengarnelen,
1 Packung clever Pfannengemüse
nach asiatischer Art gewürzt, clever
Sonnenblumenöl, clever Pfeffer
schwarz gemahlen, clever Salz,
Sojasoße

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Das Pfannengemüse mit Sonnenblumenöl in einem Wok erhitzen.
3. Das Gemüse zur Seite schieben, ein bisschen Öl in den Wok geben und hier die Garnelen kurz anbraten, alternativ auch eine andere Pfanne nehmen.
4. Alles vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen, zum Schluss noch einen Schuss Sojasoße dazugeben und mit Reis servieren.

Mittwoch



AVOCADO
PASTA

Zutaten für 4 Personen

400 g clever Spaghetti, 2 clever
Avocados, 100 g clever
Cherrytomaten, 3 EL clever Vollmilch,
1 clever Zitrone, 2 Zehen clever
Knoblauch, 3 EL clever Natives
Olivenöl, clever Salz, Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Die Spaghetti nach Packungsanleitung kochen und die Cherrytomaten halbieren.
2. Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, eine Hälfte des Fruchtfleisches in Stücke schneiden und zur Seite stellen, die andere Hälfte mit 3 EL Zitronensaft, Olivenöl und Knoblauch zu einer Guacamole pürieren und anschließend mit etwas Milch bis zur gewünschten Cremigkeit pürieren.
3. Die fertigen Spaghetti mit der Guacamole, dem restlichen Avocadofruchtfleisch und den halbierten Cherrytomaten vermengen und mit Basilikum servieren.

Donnerstag



TACOS

Zutaten für 4 Personen

400 g clever Faschiertes, 1 clever
Zwiebel, 1 Zehe clever Knoblauch,
1 EL clever Tomatenmark, 8 clever
Cherrytomaten, 1 clever Avocado,
100 g clever Cheddar gerieben, 150
ml clever passierte Tomaten, clever
Olivenöl, clever Paprikapulver, clever
Pfeffer, clever Salz, 12 Taco Shells

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl erhitzen und Faschiertes und fein gehackten Knoblauch darin anbraten, bis das Fleisch leicht gebräunt ist.
2. Tomatenmark einrühren und Paprikapulver, Salz, Pfeffer und passierte Tomaten zugeben und sämig einkochen lassen.
3. Zwiebel würfeln und Cherrytomaten vierteln. Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
4. Tacoshells kurz bei 180°C im Backofen erwärmen.
5. Tacoshells mit Fleisch, geriebenem Cheddar, Tomaten, Zwiebel und Avocado füllen.

Freitag



FRENCH
TOAST

Zutaten für 4 Personen

250 g clever Beeren Mix mit
Weichseln, 40 g clever Mehl,
20 g clever Zucker, 8 Scheiben clever
Toastbrot, 100 ml clever Vollmilch,
4 clever Eier, 1 Schuss clever Rapsöl,
clever Waldhonig, clever
Nusskernmischung, clever Salz, Zimt

ZUBEREITUNG

1. Beeren Mix nach Packungsanleitung in der Mikrowelle oder bei Zimmertemperatur vollständig auftauen lassen.
2. Mehl mit Milch, Eiern, Zucker, Zimt und einer Prise Salz zu einem Teig vermischen und mit einer Gabel glatt rühren.
3. Toasts mit einer Gabel einstechen, in den Teig legen, vollständig bedecken lassen und 1 bis 2 Minuten pro Seite ziehen lassen, dabei einmal wenden.
4. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Toasts auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
5. Toasts stapeln, Honig, Nüsse und den Beeren Mix daraufgeben und servieren.

Samstag



KÄSE
GEMÜSE
LAIBCHEN

Zutaten für 4 Personen

4 clever Erdäpfel, 2 clever Zucchini,
1 clever Zwiebel, 2 clever Karotten,
2 clever Eier, 100 g clever
Emmentaler gerieben, 100 g clever
Gouda, 4 EL clever Mehl, 250 g clever
Sauerrahm, clever Maiskeimöl, clever
Blattsalat Mix, clever Pfeffer, clever
Salz, 1 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel, Zucchini und Karotten reiben, Zwiebeln und Gouda klein schneiden. Alles mit Emmentaler, Eiern und Mehl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Aus der Masse Laibchen formen und in etwas Öl in der Pfanne knusprig braten.
3. Sauerrahm mit geschnittenem Schnittlauch verrühren und die Laibchen mit dem Dip auf dem Blattsalat Mix anrichten.

Sonntag



BROT
SELCHFLEISCH
AUFLAUF

Zutaten für 4 Personen

700 g clever Selchroller, 50 g clever
Emmentaler gerieben, 1 Pkg. clever
Sauerkraut, 1 Pkg. clever Hüttenbrot,
3 clever Eier, 10 g clever Butter,
6 TL clever Senf, 100 ml clever
Vollmilch, 50 g clever Creme Fraiche,
100 ml clever Schlagobers, clever
Salz, clever Pfeffer schwarz gemahlen

ZUBEREITUNG

1. Butter in einem Topf erhitzen und das Sauerkraut darin erwärmen.
2. Selchroller in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden, Brotscheiben mit dem Senf bestreichen und mit Sauerkraut sowie je 2 Scheiben Selchroller belegen.
3. Eine Auflaufform mit Butter fetten, restliches Sauerkraut einfüllen und die belegten Brotscheiben aufrecht hintereinander hineinsetzen.
4. Milch, Schlagobers, Eier und Creme Fraiche verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Mischung über und zwischen die Brotscheiben gießen.
6. Emmentaler darüberstreuen und bei 160 Grad Ober und Unterhitze etwa 1 Stunde backen.
7. Auflauf aus dem Ofen nehmen und servieren.