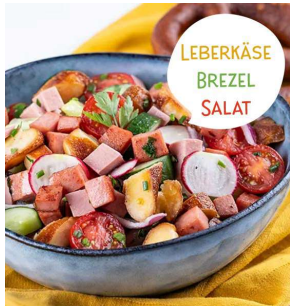


clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

400 g clever Backofen Leberkäse, 2 clever Laugenbrezeln, 500 g clever Cherrytomaten, 1 TL clever Kremser Senf, 3 EL clever Öl, 4 EL clever Tafelessig, 1 clever Zitrone, clever Pfeffer, 10 Radieschen, 1 Gurke, 1 kleine rote Zwiebel, Schnittlauch, Petersilie, Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten halbieren, die Radieschen vierteln, die Gurke der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse in eine Schüssel geben.
2. Den Leberkäse in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in einer Pfanne mit etwas Öl leicht anbraten und beiseitestellen.
3. Brezel in Scheiben schneiden und in der Pfanne goldbraun knusprig anbraten und auskühlen lassen.
4. Für das Dressing Öl, Essig, Senf, Pfeffer, Salz und Zitronensaft vermischen. Die Kräuter klein hacken und zusammen mit dem Leberkäse und Gemüse vermengen.
5. Zum Schluss die Brezelstücke dazu und der Salat ist fertig!

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

2 Packungen clever Paprika Tricolore, 250 g clever Hirtenkäse, 100 ml clever Vollmilch, 50 g clever Mehl, griffig, 80 g clever Semmelbrösel, 200 g clever Langkornreis, 0.5 Stück clever Zucchini, 100 g clever Cherrytomaten, 1 Prise clever Pfeffer schwarz gemahlen, 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Halbiere die Paprika, entkerne sie und lege sie mit der Öffnung nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Backe die Paprikahälften 20-25 Minuten, bis die Haut leicht verbrannt ist, und lass sie kurz auskühlen.
2. Für die Panade Milch mit Mehl und Gewürzen verrühren. Semmelbrösel in einem Teller vorbereiten.
3. Reis nach Packungsanleitung gar kochen. Zucchini und Tomaten klein schneiden und in den Reis geben.
4. Paprika schälen und Hirtenkäse in Scheiben schneiden. Die Paprikahälften mit dem Hirtenkäse füllen und zuklappen. Anschließend panieren.
5. Panierten Paprika in Öl anbraten und mit dem Gemüsereis servieren.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

1 Packung Scholle Naturfilets, 5 Zehen clever Knoblauch, 250 g clever Original Griechisches Joghurt, clever Kalamata Oliven, clever Olivenöl, clever Cherrytomaten, 2 clever Zwiebel, clever Weißer Wecken, 1 clever Zitrone, clever Pfeffer, 1 Gurke, Petersilie, Salz

ZUBEREITUNG

1. Schollenfilets mit Gemüse in eine Auflaufform geben. Mit Salz, Pfeffer, frischer Petersilie und dem Saft einer halben Zitrone würzen und Olivenöl darüber geben.
2. 3 Scheiben einer frischen Zitrone darauf legen und bei 180°C ca. 30 min im Backofen garen.
3. Für die Tzatziki: Salatgurke waschen, putzen, grob raspeln und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Knoblauchzehen schälen, fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken.
4. Erst Joghurt und Olivenöl in einer Schüssel verrühren, dann Gurken und Knoblauch hinzufügen. Zum Schluss noch ein Schuss Olivenöl darüber geben.
5. Alles anrichten und mit Weißbrot servieren.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Erdäpfel, 125 g clever Creme Fraiche Natur, 100 g clever Prosciutto, 1 clever Zitrone, 1 Prise clever Kristallzucker, 30 g clever Teebutter, 2 clever Eier, clever Mehl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 500 g Spargel, Salz, Muskat

ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel gar kochen und anschließend schälen. Spargel schälen und in Salzwasser gar dünsten. Spargelwasser auffangen.
2. Backofen auf ca. 250°C vorheizen.
3. Für die Sauce Butter zerlassen und mit etwas Mehl eindicken. Anschließend mit Spargelwasser ablöschen. Creme Fraiche einrühren und kurz köcheln lassen.
4. Sauce mit Pfeffer, Salz, Zucker, Muskat und Zitronensaft einer Zitrone abschmecken. Anschließend das Eigelb unterrühren.
5. Spargel mit Sauce anrichten, Prosciutto darauflegen und mit den Erdäpfel servieren.

Freitag



Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Vanillinzucker, 1.5 EL clever Kristallzucker, 400 ml clever Vollmilch, 100 g clever Parboiled Reis, 1 Dose clever Mandarin-Orangen, 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. 350 ml Milch aufkochen lassen. Reis, 1 EL Zucker, Vanillezucker, Prise Salz zugeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. ausquellen lassen.
2. Restliche Milch (50 ml), 1/2 EL Zucker gut verrühren, zum Reis geben, einmal kurz aufkochen, abkühlen lassen.
3. Mandarinen abtropfen lassen und ca. 2/3 der Dose pürieren.
4. Abwechselnd Milchreis und pürierte Mandarinen in ein Gefäß schichten. Mit Mandarinen spalten toppen.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

900 g clever Faschiertes gemischt, 500 g clever geschälte Tomaten, 250 g clever Reis Langkorn, 400 g clever Hirtenkäse, 4 Zehen clever Knoblauch, 1 EL clever Olivenöl, 3 TL clever Paprika edelsüß, 3 clever Zwiebeln, 2 clever Paprika, 1 clever Ei, clever Pfeffer, 2 EL Ajvar, Salz

ZUBEREITUNG

1. 3 Knoblauchzehen schälen und klein schneiden, den abgetropften Hirtenkäse in Scheiben schneiden.
2. Das Faschierte mit Ei, Ajvar, Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Für 30 Min. kalt stellen.
3. Forme jeweils 125 g Faschiertes zu einem Laibchen, belege es mit Hirtenkäse, lege ein weiteres Laibchen darauf und verschließe es gut.
4. Brate die Laibchen auf dem vorgeheizten Grill oder in der Pfanne ca. 10 Min. pro Seite.
5. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
6. Rüste Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in Öl an, geschälte Tomaten dazu, kurz köcheln lassen und mit dem Reis vermischen.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

8 clever Hühner Unterkeulen natur, 8 clever Erdäpfel, 2 clever Zitronen, 1 Dose clever geschälte Tomaten, 1 clever Zwiebel, 1 Schuss clever Olivenöl, 2 Zehen clever Knoblauch, clever Kristallzucker, clever Pfeffer schwarz gemahlen, Rosmarin und Thymian, Basilikum, Salz

ZUBEREITUNG

1. Zuerst das Rohr auf 180°C vorheizen. Die Zitronen in eine Schüssel pressen, den gepressten Knoblauch sowie Salz, Pfeffer, Thymian und einen guten Schluck Olivenöl dazugeben.
2. Jetzt das Backblech mit Alufolie auslegen und dünn mit der Marinade bestreichen.
3. Die Erdäpfeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rosmarin klein schneiden und über die Erdäpfel streuen.
4. Die Unterkeulen, die grob geteilte Zwiebel und die Erdäpfel mit der Marinade beträufeln und auf dem Blech verteilen - für circa 30 Minuten im Backrohr backen und anschließend servieren.