

# clever Wochenplan

## Montag



ZUCCHINI  
KAROTTEN  
LAIBCHEN

### Zutaten für 4 Personen

2 clever Zucchini, 3 clever Karotten,  
1 clever Zwiebel, 2 EL clever  
Haferflocken, 2 EL clever Mehl, 1 EL  
clever Olivenöl, 0,5 TL clever  
Paprikapulver edelsüß, clever Pfeffer  
schwarz gemahlen, clever Salz

### ZUBEREITUNG

1. Zucchini und Karotten raspeln, in ein Sieb geben, leicht mit Salz bestreuen und etwa 10 Minuten stehen lassen. Danach die Flüssigkeit gründlich ausdrücken.
2. Zwiebel fein würfeln und zusammen mit den Karotten und Zucchini in eine Schüssel geben.
3. Haferflocken, Mehl, Gewürze und Olivenöl mit in die Schüssel geben und gut vermengen bis eine formbare Masse entsteht.
4. Aus der Mischung Laibchen formen und beiseite legen.
5. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten.

## Dienstag



HOT HONEY  
CHICKEN

### Zutaten für 4 Personen

700 g clever Hendl Innenfilets, 2 clever Eier, 120 g clever Cornflakes,  
250 g clever Blütenhonig, 1 EL clever Apfelessig, clever Rapsöl, 2 TL clever Paprikapulver edelsüß, 0,5 TL clever Pfeffer schwarz gemahlen, 1 TL clever Salz

### ZUBEREITUNG

1. Honig erwärmen, Chiliflocken ein paar Minuten darin ziehen lassen, vom Herd nehmen und Essig einrühren. Abkühlen lassen.
2. Hendl Filets längs halbieren und mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Fleischstreifen zuerst in verquirlten Eiern wenden und anschließend in grob zerdrückten Cornflakes panieren.
4. Rapsöl erhitzen, die Hendlstreifen darin portionsweise 5–7 Minuten goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Warme Hendlstreifen mit der Hot Honey Soße übergießen und vorsichtig vermengen.
6. Mit einem Salat deiner Wahl anrichten.

## Mittwoch



FLEISCHBÄLLCHEN  
SPAGHETTI

### Zutaten für 4 Personen

600 g clever Spaghetti, 300 g clever Faschiertes, 250 g clever Cherrytomaten, 2 clever Zwiebeln,  
1 Zehe clever Knoblauch, 3 EL clever Tomatenmark, clever Olivenöl, 1 clever Ei, 2 EL clever Mehl, 1 Würfel clever klare Gemüsesuppe, clever Pfeffer, clever Salz, Petersilie

### ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie fein hacken.
2. Faschiertes mit Petersilie, etwas Zwiebel, Ei und Mehl vermengen. Kugeln formen und bei 180 °C ca. 10 Minuten im Ofen backen.
3. Restliche Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten. Geschnittene Cherrytomaten und Tomatenmark kurz mitrostern.
4. Mit einem Schöpflöffel Nudelwasser ablöschern, mit Pfeffer, Salz und Gemüsesuppe abschmecken und köcheln lassen.
5. Fleischbällchen kurz in der Soße ziehen lassen, mit den Nudeln vermischen und servieren.

## Donnerstag



FISCH  
PAELLA  
SALAT

### Zutaten für 4 Personen

400 g clever Seelachsfilet, 250 g clever Garnelen, 350 g clever Reis,  
200 g clever weiße Bohnen, clever Olivenöl, 1 clever Zwiebel, 3 Zehen clever Knoblauch, 1 L clever klare Hühnersuppe, 2 clever Zitronen,  
1 Paprika, 1 Briefchen Safran, 1 Orange, 2 Bund Lauchzwiebeln

### ZUBEREITUNG

1. Seelachs und Garnelen auftauen, trockentupfen, in Öl anbraten, salzen und pfeffern.
2. Gewürfelte Zwiebel und Knoblauch andünsten. Reis kurz mitbraten, mit safranversetzter heißer Hühnersuppe aufgießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten die abgespülten weißen Bohnen dazugeben.
3. Saft von zwei Zitronen und einer Orange mit Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl vermengen. Unter den fertigen Reis heben und abkühlen lassen.
4. Geschnittene Lauchzwiebel und Paprika in Öl andünsten.
5. Seelachs würfeln und mit den Garnelen und dem Gemüse unter den Reis heben, abschmecken und mit Minze dekorieren.

## Freitag



NUSS  
SCHUPF  
NUDELN

### Zutaten für 4 Personen

300 g clever Erdäpfel, 150 g clever Mehl, 60 g clever Weizengrieß, 1 clever Ei, 50 g clever Semmelbrösel,  
70 g clever Feebutter, 1 EL clever Kristallzucker, 1 Prise clever Salz, 80 g Haselnüsse gerieben, 1 Prise Zimt,  
Zwetschkenröster

### ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel weich kochen, schälen, auskühlen lassen, fein reiben und mit Mehl, Weizengrieß, 1 Ei und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer Rolle formen, in Scheiben schneiden und mit den Händen etwa 5 cm lange Nudeln daraus rollen.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen und die geriebenen Haselnüsse mit den Semmelbröseln goldbraun anrösten.
4. Nudeln in siedendem Wasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, herausheben und direkt im Nuss-Brösel-Gemisch wälzen.
5. Mit Staubzucker bestäuben und mit Zwetschkenröster servieren.

## Samstag



PIZZA  
CAPRESE

### Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Pizza Kombi, 0,5 Packung clever Mozzarella Minis,  
125 g clever Pizzakäse gerieben und 100 g clever Cherrytomaten

### ZUBEREITUNG

1. clever Pizzakombi aus der Verpackung nehmen und auf einem Backblech ausrollen.
2. Teig mit Tomatensoße bestreichen und Pizzakäse darüber streuen.
3. Anschließend die clever Mozzarella Minis darauf verteilen.
4. Die Cherrytomaten in Scheiben schneiden und ebenfalls darauf verteilen.
5. Danach den Pizzateig nach Packungsanleitung in den Ofen geben.

## Sonntag



SCHINKEN  
KÄSE  
STRUDEL

### Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Blätterteig,  
1 Packung clever Emmentaler gerieben, 2 Becher clever Sauerrahm,  
200 g clever Toastschinken, 2 clever Eier, 1 Zehe clever Knoblauch,  
clever Semmelbrösel, clever Salz,  
clever Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Schinken in feine Streifen schneiden, mit Käse, Sauerrahm und Eiern gut vermengen und kräftig würzen.
2. Den Blätterteig ausrollen und mit Bröseln bestreuen. Die Schinken-Käse-Mischung auf dem Blätterteig verteilen und einrollen.
3. Den Strudel auf einem Backblech mit Backpapier bei ca. 180 Grad ungefähr 30 Minuten im Ofen backen. Mit frischem Oregano garnieren und genießen.