

clever Wochenplan

Montag



WURST
SALAT

Zutaten für 4 Personen

1 Pkg. clever Extrawurst, 2 Paprika, 1 Pkg. clever Brot, 4 EL clever Balsamico Bianco, 2 EL clever Maiskeimöl, 1 EL clever Kremser Senf, 1 EL clever Mayonnaise, 5 clever Delikatessgurken, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 1 rote Zwiebel, Schnittlauch, Salz

ZUBEREITUNG

1. Wurst in Streifen schneiden. Das Gemüse in gleichgroße Stücke schneiden und mit der Wurst vermischen.
2. Aus Mayonnaise, Senf, Öl und Balsamico ein Dressing rühren (je nach Konsistenz mit Wasser verdünnen), Schnittlauch dazugeben und die Marinade über den Wurstsalat gießen, mit Salz und Pfeffer würzen und durchrühren.
3. Den Wurstsalat kurz ziehen lassen und mit einem Stück Brot servieren.

Dienstag



OLIVEN
HENDL

Zutaten für 4 Personen

500 g clever Erdäpfel, 1 Pkg. clever Hendl Keulen, 250 g clever Zwiebel, 150 g clever Oliven, 2 EL clever Tomatenmark, 6 Zehen clever Knoblauch, 3 EL clever Öl, 2 EL Zitronensaft, clever Pfeffer, 200 ml Rotwein, 1 Bund Thymian, 10 Blätter Salbei, 3 Zweige Rosmarin, 3 Lorbeerblätter, Salz

ZUBEREITUNG

1. Für die Marinade die Hälfte der Thymianblätter, 5 Salbeiblätter, Rosmarinnadeln von 1 Zweig und 2 Knoblauchzehen fein hacken und mit 3 EL Öl vermengen.
2. Kräuter-Öl über die Keulen geben und marinieren lassen. Erdäpfel waschen und schälen.
3. Hendl in einem Bräter scharf anbraten, würzen und beiseitestellen.
4. 4 Knoblauchzehen schälen und gemeinsam mit den Erdäpfeln in Öl braten. Anschließend Hendl Keulen und Kräuter-Öl dazugeben.
5. Rotwein, Zitronensaft und Tomatenmark vermengen und in den Bräter gießen. Die restlichen Kräuter und die Oliven dazugeben.
6. Ca. 40 Minuten bei 200°C schmoren lassen.

Mittwoch



SANDWICH
DELUXE

Zutaten für 4 Personen

8 Scheiben clever Mischbrot, 200 g clever Brie, 100 g clever Frischkäse Kräuter, nach Belieben: clever Griechische Kalamata Oliven, clever Rote Rübensalat, clever Champignons, clever Gemüsemais, clever Artischocken gegrillt, clever Tomaten getrocknet

ZUBEREITUNG

1. Eine Brothälfte mit Kräuterfrischkäse bestreichen. Das Gemüse in Streifen schneiden sowie den Brie schneiden.
2. Jetzt das Sandwich mit den Zutaten belegen und mit einer zweiten Brotscheibe zuklappen und genießen.

Donnerstag



AVOCADO
PASTA

Zutaten für 4 Personen

400 g clever Spaghetti, 2 clever Avocado, 100 g clever Cherrytomaten, 3 EL clever Vollmilch, 3 EL Zitronensaft von einer clever Zitrone, 2 Zehen clever Knoblauch, 3 EL clever Natives Olivenöl, Basilikum, Salz

ZUBEREITUNG

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

Freitag



BANANEN
SCHOKO
PIZZA

Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Pizzakombi, 2 clever Bananen, clever Haselnusscreme, Mandelsplitter

ZUBEREITUNG

1. Den clever Pizzateig ausrollen und in kleine Pizzas schneiden. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200°C backen.
2. Backblech aus dem Ofen nehmen und den Teig etwas auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Bananen in Scheiben schneiden.
3. Die kleinen Pizzas mit Haselnusscreme bestreichen, die Bananenscheiben darauf verteilen und Mandelsplitter darüber streuen.

Samstag



HERZHAFTE
PALATSCHINKEN
TORTE

Zutaten für 4 Personen

350 g clever Faschiertes, 250 g clever Mehl, glatt, 500 ml clever Vollmilch, 3 clever Eier, 4 EL clever Rapsöl, 2 Paprika, 250 g clever Cherrytomaten, 2 clever Zwiebel, 1 Zehe clever Knoblauch, 4 EL clever Natives Olivenöl, 1 EL clever Tomatenmark, clever Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

1. Für die Palatschinken Mehl, Milch, Eier und Salz in eine Schüssel geben und glatt rühren.
2. Palatschinken möglichst gleich groß ausbacken und auskühlen lassen.
3. Paprika in Streifen schneiden, die Cherrytomaten vierteln und die Zwiebeln sowie den Knoblauch fein hacken. Dann alles in Öl anbraten.
4. Faschiertes mit Öl, Salz und Pfeffer anbraten und Tomatenmark sowie Cherrytomaten dazugeben. Köcheln lassen und das Gemüse von vorn dazugeben.
6. Abwechselnd Palatschinken und Sauce stapeln bis alle Zutaten verbraucht sind.
7. Palatschinken-Torte bei 180 Grad ca. 25 Min. backen, 10 Min. auskühlen lassen und servieren.

Sonntag



LACHSFILET
MIT ERDÄPFEL
SPALTEN

Zutaten für 4 Personen

2 Packung clever Norwegisches Lachsfilet mit Haut, 300 g clever Erdäpfel, 1 Packung clever Cherrytomaten, 1 clever Zwiebel, clever Essig, clever Olivenöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 1 Gurke, 1 Limette, Kräuter nach Wahl, Salz

ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel waschen, in Spalten schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Erdäpfelspalten bei 180 Grad für 15 Minuten backen, das Lachsfilet danach ebenfalls auf das Backblech geben, etwas Olivenöl auf die Erdäpfel und den Lachs und alles nochmal 15 Minuten im Ofen garen lassen.
3. Für den Salat Gurke und Cherrytomaten vierteln und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Mit Essig, Olivenöl und Kräutern nach Wahl marinieren.
4. Abschließend den Lachs zusammen mit Erdäpfelspalten, Salat sowie Limettenspalten anrichten und schmecken lassen.