

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Chicken Wings mit BBQ Marinade, 1 Packung clever Knoblauchbaguette, 1 Becher clever Sauerrahm, 100 g clever Mayonnaise 80%, 1 Zehe clever Knoblauch, clever Pfeffer schwarz gemahlen, Salz, Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Für den Dip Knoblauch hacken und mit Sauerrahm, Mayonnaise und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Chicken Wings sind bereits mariniert, deshalb müssen diese nur mehr rundum knusprig gegrillt werden.
3. Anschließend mit dem Dip servieren.
4. Dazu passt unser clever Knoblauch Baguette und ein Salat aus unserer Rezeptdatenbank.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

400 g clever Hörnchen, 150 g clever Creme Fraiche, 250 g clever Joghurt, 1 Paprika, 1 Schuss Zitronensaft einer clever Zitrone, 100 g clever Emmentaler gerieben, 4 EL clever Maiskeimöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, Salz, Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Für den Nudelsalat die Hörnchen al dente kochen.
2. Das Gemüse mit Öl, Joghurt und Crème fraiche vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Zitronensaft abschmecken.
3. Jetzt den Emmentaler unterheben. Nach Belieben kann auch klein geschnittener Schinken dazugegeben werden.
4. Die fertigen Hörnchen mit kaltem Wasser abschrecken und ebenfalls unterheben. Mit Schnittlauch verfeinern.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

1 clever Avocado, 150 g clever Räucherlachs, 150 g clever Frischkäse Kräuter, 8 Scheiben clever Toastbrot, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 100 g Rucola, Schnittlauch, Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
2. Den Schnittlauch waschen und fein schneiden.
3. Alles zusammen mit dem Frischkäse in einer Schüssel zu einer Avocado-Creme vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Creme mit dem Lachs auf 4 Toastbrote verteilen, Rucola darauf verteilen und mit einer Scheibe Toast bedecken.
5. Diagonal durchschneiden, am Teller anrichten und genießen.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Schweinefleisch, 500 g clever Erdäpfel festkochend, 1 clever Zwiebel, 1 Zehe clever Knoblauch, 2 Paprika, 2 EL clever Sonnenblumenöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, Salz

ZUBEREITUNG

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Erdäpfel ca. 20-30 Minuten kochen lassen, bis sie bissfest sind.
2. Währenddessen Zwiebel und Paprika würfeln. Knoblauch klein hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das gewürfelte Schweinefleisch goldbraun anbraten. Erdäpfel, Paprika, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und so lange mit braten, bis die Erdäpfel ebenfalls goldbraun sind.
4. Servieren und genießen!

Freitag



Zutaten für 4 Personen

300 g clever Mehl, glatt, 4 clever Eier, 4 TL clever Kristallzucker, 500 ml clever Vollmilch, 4 EL clever Rapsöl, clever Erdbeerkonfitüre, 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Für die Palatschinken Mehl, Eier, Zucker, Salz und Milch in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.
2. Anschließend Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Schöpfer etwas Teig mittig in die Pfanne geben und die Pfanne schwenken, bis der Boden gleichmäßig mit Teig bedeckt ist.
3. Die Palatschinken von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Das Ganze wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
4. Die Palatschinken zusammenrollen und in 3 - 4 cm dicke "Spaghetti" schneiden.
5. Die Pancake Spaghetti am Teller anrichten, Erdbeerkonfitüre darüber geben und genießen.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

1 Dose clever Kidney Bohnen, 175 g clever Tortilla Chips Salz, 1 clever Zwiebel, 2 clever Tomaten, 1 Paprika, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 200 g clever Emmentaler gerieben, 1 clever Avocado, Salz, 1 Limette

ZUBEREITUNG

1. Die Tortillachips in eine große Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen.
2. Zwiebel, Tomaten und Paprika waschen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen und mit dem klein geschnittenen Gemüse vermischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Tortillachips verteilen.
4. Abschließend mit Käse für 5-8 Min. überbacken.
5. Für die Guacamole eine Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch auslösen und mit einer Gabel zerdrücken.
6. Den Saft einer Limette auspressen, mit der Avocadocreme vermischen und mit Salz und Pfeffer verfeinern.
7. Die Guacamole mit den Nachos servieren und genießen!

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

20 Scheiben clever Bacon Frühstücksspeck, 500 g clever Faschiertes, 200 g clever Toastkäse, eine halbe clever Zwiebel, 1 Paprika 2 EL BBQ-Gewürz, 2 EL BBQ-Sauce, 1 frische Jalapeño, 75 g clever Röstzwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Die Pfanne mit 20 Scheiben Frühstücksspeck auslegen. Danach das Faschierte hinzufügen, mit den Händen plattdrücken und mit dem BBQ-Gewürz würzen.
2. Die Paprika, die Zwiebel und die Jalapeño in Ringe schneiden und danach auf das Faschierte legen.
3. Den Käse darauflegen und die überlappenden Frühstücksspeck-Scheiben zusammenklappen.
4. Anschließend den ganzen Grillkuchen mit BBQ-Soße bestreichen und die Pfanne bei ca. 180 °C für 45 Minuten auf den Grill stellen.