

clever Wochenplan

Montag



SENF HENDL
MIT ERBSEN

Zutaten für 4 Personen

500 g clever Hühner Filet, 300 g clever Junge Erbsen, 250 g clever Reis, 250 ml clever Schlagobers, 250 ml clever klare Gemüsesuppe, 1 clever Zwiebel, 1 Zehe clever Knoblauch, 1 EL clever Tomatenmark, 1 EL clever Senf, 1 EL clever Öl, clever Pfeffer, Speisestärke, Salz

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanleitung mit einer Prise Salz kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden. Hühnerfilet in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch kräftig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark zugeben, kurz mitrösten.
4. Mit Gemüsesuppe und Schlagobers ablöschen, Senf und Erbsen einrühren, ca. 5 Minuten köcheln lassen.
5. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren, in die Sauce geben, aufkochen und abschmecken.
6. Mit dem Reis servieren und genießen.

Dienstag



PIZZA
BRÖTCHEN

Zutaten für 4 Personen

4 clever Aufbackbrötchen, 125 g clever Pizzakäse gerieben, 50 g clever Ungarische Salami, 125 g clever Toastschinken, 200 g clever Champignons, 100 g Paprika, 4 clever Pfefferoni, 0,5 Becher clever Sauerrahm, 0,5 Dose clever Mais, clever Pfeffer, Salz, Oregano

ZUBEREITUNG

1. Schinken, Salami, Champignons, Pfefferoni und Paprika klein schneiden und vermengen.
2. Mais, Käse und Sauerrahm dazugeben und gut vermischen.
3. Mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Brötchen halbieren und mit der Masse bestreichen.
5. Brötchenhälften auf ein Backblech legen und bei 200°C ca. 10–15 Minuten backen.

Mittwoch



MANGO
MOZZARELLA
SALAT

Zutaten für 4 Personen

1 clever Avocado, 1 Packung clever Mozzarella Minis, 2 EL clever Erdnüsse, 1 EL clever Balsamico Essig Padano, 1 EL clever Natives Olivenöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 100 g Rucola, 1 Mango, 0,5 Orange, Salz, Basilikum

ZUBEREITUNG

1. Rucola gut waschen. Mango und Avocado in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Für das Dressing den Saft einer halben Orange mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Dressing über die Rucola-Mango-Avocado-Mischung geben und gut vermengen.
4. Mozzarella und Erdnüsse hinzufügen, mit Basilikum garnieren und servieren.

Donnerstag



GARNELN
RISOTTO

Zutaten für 4 Personen

320 g clever Reis Langkorn, 300 g clever Garnelen, 100 g clever Grana Padano, 850 ml clever klare Gemüsesuppe, 3 EL clever Olivenöl, 2 Zehen clever Knoblauch, 1 clever Zwiebel, etwas Saft einer clever Zitrone, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 250 ml Weißwein, Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Reis hinzufügen und mit den Zwiebeln anrösten. Mit Weißwein ablöschen.
2. Gemüsesuppe dazugeben und unter ständigem Rühren langsam einkochen lassen. Nach und nach Gemüsesuppe hinzufügen, bis der Reis weich, aber noch bissfest ist.
3. Parmesan einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch zufügen und 1-2 Minuten garen. Dann die Garnelen sowie Salz nach Geschmack zugeben. Die Garnelen kräftig zwei Minuten braten, dabei wenden.
5. Das Risotto anrichten und mit den Garnelen und etwas Zitronensaft servieren.

Freitag



FRÜCHTE
MINZ
SCHMARRN

Zutaten für 4 Personen

250 ml clever Milch, 1 EL clever Teebutter, 60 ml clever Schlagobers, 140 g clever Mehl, 4 clever Eier, 1 Bund Minze/Melisse, Staubzucker, 4 Marillen, 1 Handvoll Himbeeren, Salz

ZUBEREITUNG

1. Das Backrohr auf 180°C vorheizen.
2. Mehl mit Milch, Schlagobers, 2 Eiern und 2 Dottern verrühren. Minze oder Melisse fein hacken und untermischen. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben. Marillen waschen, vierteln und Himbeeren entkernen.
3. Masse in einer Pfanne mit Butter anbraten und im Rohr hellbraun ausbacken – alternativ direkt in einer Auflaufform im Rohr backen.
4. Schmarren mit einer Gabel zerreißen, mit Staubzucker bestreuen und mit Marillen und Himbeeren servieren.

Samstag



SPAGHETTI
MIT FLEISCH
BÄLLCHEN

Zutaten für 4 Personen

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

ZUBEREITUNG

1. Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie fein hacken.
3. Für die Fleischbällchen Petersilie, etwas Zwiebel, Ei und Mehl mit dem Faschierten vermengen.
4. Aus der Masse Kugeln formen und bei 180°C ca. 10 Minuten im Ofen backen.
5. Restliche Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten, Cherrytomaten zugeben.
6. Tomatenmark kurz mitrösten, mit Nudelwasser ablöschen, würzen und köcheln lassen.
7. Fleischbällchen in die Soße geben, kurz ziehen lassen. Nudeln untermischen und servieren.

Sonntag



ERDÄPFEL
CORDON
BLEU

Zutaten für 4 Personen

1 Pkg. clever Kartoffelteig, 3 clever Eier, 4 Scheiben clever Toastschinken, 4 Scheiben clever Emmentaler, Salz, 50 g clever Mehl, 100 g clever Semmelbrösel, 150 g clever Naturjoghurt, 1 Zehe clever Knoblauch, clever Öl, 1 EL clever Essig, clever Pfeffer, 1 Gurke, Dille

ZUBEREITUNG

1. Kartoffelteig laut Packung zubereiten, in 8 Portionen teilen.
2. Je zwei Portionen flach drücken, mit Schinken und Käse füllen, zusammensetzen und gut verschließen.
3. Eier verquirlen. Cordon Bleus in Mehl, Ei und Semmelbrösel wenden.
4. In heißem Öl je Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten.
5. Gurke hobeln, Knoblauch und Dill fein hacken.
6. Joghurt, Essig, Öl, Dill und Knoblauch zu einem Dressing verrühren.
7. Gurkenscheiben mit Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Cordon Bleus servieren.