

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Putenbrustfilet, 200 g clever Creme Fraiche, 250 g clever Naturjoghurt, 5 Zehen clever Knoblauch, 1 EL clever Maiskeimöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 1 Salatgurke, 1 Paprika, Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Putenbrust in Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit gewürfeltem Paprika auf Holzspieße aufstecken.
2. Die Spieße in einer Pfanne mit etwas Maiskeimöl anbraten und anschließend auf einem mit Küchenrolle ausgelegten Teller abtropfen lassen.
3. Währenddessen die Salatgurke fein hobeln, den Knoblauch pressen und hinzufügen, die Creme Fraiche und das Naturjoghurt untermengen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Putenspieße auf einem Teller anrichten und mit fertigem Tzatziki servieren.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

1 Packung Kartoffelteig, 500 g clever Zucchini, 500 g clever Cherrytomaten, 2 clever Zwiebel, 50 g clever Semmelbrösel, 4 EL clever Aceto Balsamico, 2 EL clever Olivenöl, 2 clever Eier, clever Maiskeimöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, Salz

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen und eine davon fein würfelig schneiden. Die andere Zwiebel halbieren und in dünne Ringe schneiden.
2. Zucchini waschen und mit einer Reibe in feine Streifen reiben.
3. Die Cherrytomaten waschen, vierteln und mit den Zwiebelringen vermengen.
4. Aus 4 EL Aceto Balsamico, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren und den Tomaten Salat damit marinieren.
5. Kartoffelteig laut Packungsanweisung mit einem Ei zubereiten und anschließend mit Zwiebel und Zucchini vermengen. Mit einem zweiten Ei verrühren.
6. Puffer aus dem Teig formen und goldbraun ausbacken und mit dem Salat anrichten.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Chicken Wings mit BBQ Marinade, 1 Dose clever geschälte Tomaten, 720 g clever parboiled Reis, 1 clever Zitrone, Petersilie, Chili Pulver

ZUBEREITUNG

1. Den Reis in Wasser und dem Saft einer ganzen Zitrone kochen.
2. Die Chicken Wings nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Die geschälten Tomaten im Topf erwärmen, zerkleinern und mit etwas Salz, Pfeffer und Chili würzen.
4. Den Reis mit klein geschnittener Petersilie verrühren, einen Reisring am Teller formen, die Tomatensauce einfüllen und die knusprigen Hühnerflügel darauf platzieren.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

400 g clever Fusilli, 2 Packungen clever Mozzarella Minis, 6 clever Tomaten, 1 Schuss clever Olivenöl, 2 Zehen clever Knoblauch, 1 clever Zwiebel, 1 TL clever Kristallzucker, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 1 Bund Basilikum, Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln in Wasser al dente kochen.
2. In der Zwischenzeit die Tomaten kurz in heißes Wasser geben, bis die Haut platzt, dann die Haut abziehen. Das weiche Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
3. Jetzt etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die klein geschnittene Zwiebel und den Knoblauch glasig schwitzen. Die Tomatenstückchen dazugeben, ein wenig zuckern, salzen, pfeffern und kurz aufkochen.
4. Die Nudeln abseihen, in eine Schüssel mit den anderen Zutaten geben und durchrühren.
5. Den Mozzarella über die Nudeln verteilen und mit Basilikum bestreuen.

Freitag



Zutaten für 4 Personen

150 g clever Mehl, 2 clever Eier, 270 ml clever Vollmilch, 4 clever Bananen, 2 EL clever Kakaopulver, 5 EL clever Rapsöl, 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Im ersten Schritt Mehl und Kakao vermengen. Danach die Eier in eine Schüssel geben und mit einer Prise Salz verquirlen.
2. Das Mehl-Kakao-Gemisch sowie die Milch beigegeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig anschließend für ca. 20 Minuten quellen lassen.
3. Währenddessen die Bananen schälen. Danach Öl in einer Pfanne erhitzen und einen Schöpflöffel voll Teig langsam in die Pfanne gießen, sodass der Pfannenboden bedeckt ist.
4. Sobald sich kleine Bläschen an der Oberfläche bilden, die Palatschinke wenden und fertig backen.
5. Anschließend die Palatschinke etwas abkühlen lassen, die Banane damit einrollen und servieren.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Faschiertes, 2 Paprika, 285 g clever Gemüsemais, 250 g clever Kidney Bohnen, 200 g clever Gouda, 1 Packung clever Tortilla Chips Salz, 1 Packung clever Passierte Tomaten, 400 g clever Sauerrahm, 1 EL clever Natives Olivenöl, clever Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG

1. Zuerst in einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Danach Faschiertes hinzugeben und goldbraun anbraten.
2. Währenddessen die zwei Paprika waschen und in grobe Würfel schneiden. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen.
3. Danach den Gouda fein reiben. Sauerrahm glatrühren und würzen. Die passierten Tomaten ebenfalls würzen.
4. Die Zutaten in einem Glas oder in einer Schüssel wie folgt schichten: Passierte Tomaten, Paprika, Kidney Bohnen, Mais und Faschiertes.
5. Mit jeweils einer Schicht passierter Tomaten und einer Schicht Sauerrahm bedecken.
6. Abschließend mit Tortillachips toppen.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

4 Packungen clever Spare Ribs, 1 Packung clever Blattsalat Mix, 1 clever Zitrone, 100 ml clever Buttermilch, 2 EL clever Blütenhonig, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 2 EL clever Natives Olivenöl, Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Spare Ribs aus der Verpackung nehmen und jeden Strang in Alufolie einpacken. Danach die Spare Ribs auf ein Backblech legen und bei 150°C Ober-/Unterhitze für ca. 2–3 Stunden garen.
2. Spare Ribs aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Dann die Alufolie entfernen und am Grill fertig grillen, damit sie schön knusprig werden.
3. Salat waschen, die Zitrone pressen, Zitronensaft gemeinsam mit der Buttermilch, Honig, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermischen. Cherrytomaten waschen und halbieren.
4. Dressing über den Salat und Tomaten geben und mit den fertigen Spare Ribs servieren.