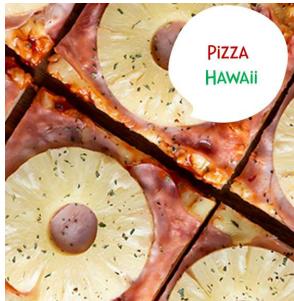


# clever Wochenplan

## Montag



PIZZA  
HAWAII

### Zutaten für 4 Personen

2 Packungen clever Pizzakombi, 2 Dosen clever Ananas Scheiben, 8 Scheiben clever Toastschinken, 400 g clever Pizzakäse gerieben

### ZUBEREITUNG

- Den Pizzateig aus der Verpackung geben, ausrollen und mit der beigefügten Tomatensauce bestreichen.
- Die Pizza anschließend mit Käse bestreuen sowie mit Schinken und den Ananasstücken belegen.
- Im vorgeheizten Backrohr bei 175°C für circa 15 Minuten goldbraun backen.

## Dienstag



SHAKSHUKA

### Zutaten für 4 Personen

1 roter clever Paprika, 2 Dosen clever gehackte Tomaten, 6 clever Eier, 2 clever Zwiebel, 2 EL clever Rapsöl, 2 TL clever Paprika edelsüß, 1 TL clever Kristallzucker, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, Petersilie, 100 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

- Paprika waschen und würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln.
- Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Paprika andünsten.
- Gehackte Tomaten und 100 ml Wasser zugeben, aufkochen.
- Mit Zucker, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.
- Deckel abnehmen, Mulden in die Sauce drücken, aufgeschlagene Eier hineingleiten lassen. Im Ofen bei 150°C 5-10 Minuten backen.
- Petersilie darüberstreuen und servieren.

## Mittwoch



GNOCCHI  
BOLOGNESE

### Zutaten für 4 Personen

500 g clever Gnocchi, 300 g clever Faschierter, 1 clever Zwiebel, 1 clever Karotte, 1 Zehe clever Knoblauch, 200 g clever gehackte Tomaten, clever Olivenöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, Petersilie, 100 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

- Zuerst das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel klein schneiden und in der Pfanne etwas anbraten.
- Anschließend die gepresste Knoblauchzehe, die klein geschnittene Karotte sowie das Faschierte hinzufügen.
- Zum Schluss die gehackten Tomaten beimengen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen.
- Zeitgleich die Gnocchi nach Packungsanleitung zubereiten.
- Die fertigen Gnocchi mit der Sauce Bolognese vermengen und servieren.

## Donnerstag



REIS  
RATATOUILLE

### Zutaten für 4 Personen

1 Tasse clever Langkornreis, 1 clever Zucchini, 1 clever Paprika, 1 clever Tomate, 1 Packung clever Passierte Tomaten, 250 ml clever klare Gemüsesuppe, 1 clever Zwiebel, 4 EL clever Natives Olivenöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 1 Melanzani, Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

- Zuerst eine Tasse Wasser und eine Tasse klare Gemüsesuppe in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
- Anschließend den Reis dazugeben und gar kochen.
- Zwiebel, Melanzani, Tomate und Zucchini in kleine Würfel schneiden und den Paprika in Streifen schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebel darin etwas dünsten. Die Paprika, Zucchini und Melanzani 1-2 Minuten mitbraten und danach die Tomate dazugeben.
- Passierte Tomaten in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Den Reis mit dem Gemüse anrichten und mit fein gehacktem Schnittlauch dekorieren.

## Freitag



WALDBEEREN  
JOGHURT  
SCHMARRN

### Zutaten für 4 Personen

130 ml clever Joghurt 0,1%, 160 g clever Mehl Universal, 130 ml clever Vollmilch, 50 g clever Kristallzucker, 2 EL clever Teesbutter, 4 clever Eier, 60 g clever Oliven, clever Mozzarella gerieben, 50 g clever Salami, clever Grana Padano, clever Öl, clever Knoblauch, Couscous, 360 ml clever Rindsuppe, 1 clever Zwiebel, clever Tomaten, 225 g clever Hirtenkäse, 1 clever Zucchini

### ZUBEREITUNG

- Das Rohr auf 170°C vorheizen.
- Für den Teig die Eier in Dotter und Eiklar trennen. Joghurt, Milch, Vanillezucker und Dotter schaumig rühren.
- Eiklar mit Zucker und etwas Salz zu einem festen Schnee schlagen. Mehl und Eiweißschnee abwechselnd unter die Joghurtmasse heben.
- In einer Pfanne 1EL Butter schmelzen, Teig eingleßen und kurz backen. Pfanne ins Rohr stellen. Masse ca. 10 Minuten fertig backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.
- Den Joghurtschmarrn aus dem Rohr nehmen und in Stücke zerteilen. Kristallzucker einstreuen und karamellisieren lassen. Den Schmarrn mit aufgetauten Waldbeeren anrichten und mit Staubzucker bestreuen.

## Samstag



GEFÜLLTE  
PAPRIKA

### Zutaten für 4 Personen

clever Paprika, Ricotta, 450 g clever Hühnerfilet, 480 g clever Reis, 1 Pkg. clever Pass. Tomaten, 75 g clever Oliven, clever Mozzarella gerieben, 50 g clever Salami, clever Grana Padano, clever Öl, clever Knoblauch, Couscous, 360 ml clever Rindsuppe, 1 clever Zwiebel, clever Tomaten, 225 g clever Hirtenkäse, 1 clever Zucchini

### ZUBEREITUNG

- 2 Pkg. clever Paprika in Salzwasser weich kochen.
- Für die Pizzafüllung: Reis kochen, mit passierten Tomaten, 250 g Mozzarella, 50 g Parmesan, Salami, 1 Knoblauchzehe mischen, würzen, in Paprika füllen, Käse darauf.
- Für die griechische Füllung: 75 g Couscous in Rindsuppe zubereiten, mit Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Zucchini, Hirtenkäse, 150 g Tomaten, Oliven mischen, würzen, in Paprika füllen.
- Für die Caprese-Chicken-Füllung: Huhn würzen, in 2 EL Olivenöl anbraten, mit 300 g Tomaten, 250 g Mozzarella, 180 g Ricotta, 4 Knoblauchzehen mischen, würzen, in Paprika füllen.
- Alles bei 180°C ca. 25 min backen.

## Sonntag



BRATHENDL  
MIT  
GEMÜSE

### Zutaten für 4 Personen

1 clever Pouarde grillfertig, 3 Zehen clever Knoblauch, 350 g clever Zwiebel, 1 Packung clever Paprika Tricolore, 2 EL clever Paprika edelsüß, 6 EL clever Natives Olivenöl, 1 clever Zitrone, clever Salz, 1 TL getrockneter Oregano

### ZUBEREITUNG

- Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pouarde mit Messer oder Geflügelschere vierteln.
- Paprikagewürz, Salz, Oregano mischen und Pouarde mit Hälfte der Mischung einreiben. Pouarde mit Knochenseite nach unten auf Backblech legen, ca. 50 Minuten braten.
- Zwiebeln schälen, halbieren. Knoblauch schälen, klein schneiden. Paprika waschen, grob schneiden.
- Paprika, Knoblauch, Zwiebel, Öl und restliche Gewürzmischung vermengen, nach 15 Minuten auf Backblech geben und mitbraten. Gemüse nach ca. 15 Minuten wenden.
- Pouarde aus Ofen nehmen, Gemüse und Fleisch mit Zitronensaft beträufeln, auf Platte anrichten.