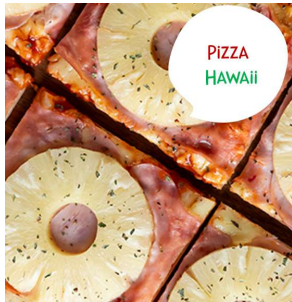


clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

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

ZUBEREITUNG

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

Dienstag



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

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

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Gnocchi, 300 g clever Faschiertes, 1 clever Zwiebel, 1 clever Karotte, 1 Zehe clever Knoblauch, 200 g clever gehackte Tomaten, clever Olivenöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz

ZUBEREITUNG

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

Donnerstag



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

1. Zuerst eine Tasse Wasser und eine Tasse klare Gemüsesuppe in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. Anschließend den Reis dazugeben und gar kochen.
3. Zwiebel, Melanzani, Tomate und Zucchini in kleine Würfel schneiden und den Paprika in Streifen schneiden.
4. 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.
5. Passierte Tomaten in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Den Reis mit dem Gemüse anrichten und mit fein gehacktem Schnittlauch dekorieren.

Freitag



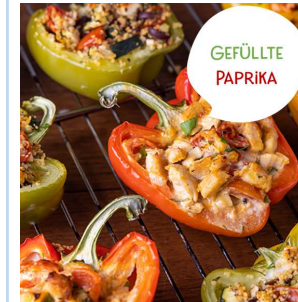
Zutaten für 4 Personen

130 ml clever Joghurt 0,1%, 160 g clever Mehl Universal, 130 ml clever Vollmilch, 50 g clever Kristallzucker, 2 EL clever Teebutter, 4 clever Eier, 60 g clever Staubzucker, clever Vanillinzucker, clever Salz, 250 g Waldbeerenmischung

ZUBEREITUNG

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

Samstag



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

1. 2 Pkg. clever Paprika in Salzwasser weich kochen.
2. Für die Pizzafüllung: Reis kochen, mit passierten Tomaten, 250 g Mozzarella, 50 g Parmesan, Salami, 1 Knoblauchzehe mischen, würzen, in Paprika füllen, Käse darauf.
3. 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.
4. 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.
5. Alles bei 180°C ca. 25 min backen.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

1 clever Poularde 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

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