

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

2 Dosen clever Thunfisch in eigenem Saft, 2 clever Avocado, 8 EL clever Oliven ohne Kern, 300 g clever Cherrytomaten, 1 clever Zitrone, 2 clever Zwiebeln, 2 EL clever Natives Olivenöl, clever Pfeffer, 1 Salatgurke, frische Petersilie, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Den clever Thunfisch abgießen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Avocado aufschneiden und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln hacken, Salatgurke abwaschen und würfeln.
3. Zwiebel, Gurke, Tomaten und gehackte Petersilie zusammen mit der Avocado und den Oliven zum Thunfisch geben.
4. Das Dressing aus Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone anrühren, mit Salz und Pfeffer und optional auch mit Chiliflocken würzen.
5. Das fertige Dressing über die Zutaten geben.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Hühner Filet, 300 g clever Erbsen, 250 g clever Basmati 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, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanleitung mit einer Prise Salz kochen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Das Hühnerfilet in Streifen schneiden und würzen.
3. Anschließend Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerfiletstreifen kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und anbraten. Tomatenmark hinzugeben und ganz kurz anrösten.
4. Mit Gemüsesuppe und Schlagobers ablöschen. Den Senf einrühren, die Erbsen unterrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
5. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und in die köchelnde Sauce geben. Kurz aufkochen lassen und die Sauce abschmecken.
6. Mit Reis servieren und genießen!

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

1 Dose clever Kidney Bohnen, 1 Dose clever geschälte Tomaten, 1 Paprika, 1 Zehe clever Knoblauch, 2 clever Zwiebel, clever Paprika edelsüß, clever Pfeffer schwarz gemahlen, Petersilie, Chilischote, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Die geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl anbraten und die Dose geschälte Tomaten mit Saft dazugeben.
2. Kümmel und Paprikapulver dazugeben und 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit einem Stabmixer pürieren und anschließend die Bohnen und den gewürfelten Paprika dazugeben.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit gehackter Petersilie und nach Belieben mit einer Chilischote garnieren. Mit Brot oder Tortillas servieren.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

600 g clever Spaghetti, 200 g clever Pistazien, 150 g clever norwegisches Lachsfilet, 200 ml clever Olivenöl, 6 EL geriebenen clever Grana Padano, 1 clever Zucchini, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Für das Pesto: Pistazien schälen und grob hacken. Gemeinsam mit Olivenöl und geriebenem Grana Padano mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Zucchini mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schälen. Den Räucherlachs in grobe Stücke schneiden.
3. Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.
4. In einer Pfanne das Lachsfilet mit etwas Olivenöl anbraten. Spaghetti und Zucchini zu dem Lachs geben und mit dem Pesto vermischen.
5. Mit frischem Grana Padano bestreuen und sofort servieren.

Freitag



Zutaten für 4 Personen

200 g clever Mehl Universal, 200 ml clever Vollmilch, 250 g clever Waldbeerenmischung, 2 clever Eier, 50 g clever Kristallzucker, 180 g clever Heidelbeer Joghurt, 1 EL clever Naturjoghurt, 1 TL clever Backpulver, clever Heidelbeeren, clever Rapsöl zum Ausbacken, 1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Eier mit Zucker cremig schlagen, dann Milch hinzufügen. Mehl, Backpulver und Salz vermischen und nach und nach zur Eiermasse geben.
2. Teig auf 4 Schüsseln aufteilen. In die erste Schüssel 1 EL Naturjoghurt beimengen, in die zweite Schüssel 1 EL Heidelbeer Joghurt, in die dritte 1 EL Heidelbeer Joghurt und 1 EL zerstoßene Waldbeeren und in die vierte 2 EL Heidelbeer Joghurt und 2 EL zerstoßene Waldbeeren beimengen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pancakes goldbraun ausbacken. Pancakes nach Farbe stapeln für einen Ombre-Effekt.
4. Mit restlichem Heidelbeergejoghurt dekorieren und frische Heidelbeeren dazugeben. Genießen!

Samstag



Zutaten für 4 Personen

900 g clever Faschiertes, 500 g clever geschälte Tomaten, 250 g clever Reis Langkorn, 400 g clever Hirtenkäse, 4 Zehen clever Knoblauch, 1 EL clever Olivenöl, 3 TL clever Paprika edelsüß, 3 clever Zwiebeln, 2 clever Paprika, 1 clever Ei, clever Pfeffer, 2 EL Ajvar, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. 3 Knoblauchzehen schälen und klein schneiden, den abgetropften Hirtenkäse in Scheiben schneiden.
2. Das Faschierte mit Ei, Ajvar, Knoblauch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Für 30 Min. kalt stellen.
3. Forme jeweils 125 g Faschiertes zu einem Laibchen, belege es mit Hirtenkäse, lege ein weiteres Laibchen darauf und verschließe es gut.
4. Brate die Laibchen auf dem vorgeheizten Grill oder in der Pfanne ca. 10 Min. pro Seite.
5. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
6. Rüste Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in Öl an, geschälte Tomaten dazu, kurz köcheln lassen und mit dem Reis vermischen.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Backofen-Leberkäse, 40 g clever Mehl, 1 clever Ei, 180 g clever Semmelbrösel, 600 g clever Erdäpfel, 250 ml clever klare Rindssuppe, 3 EL clever Tafelessig, 1 clever Zwiebel, 1 TL clever Senf, clever Kristallzucker, clever Pfeffer, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Für den panierten Leberkäse: Leberkäse in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.
2. Mehl, Semmelbrösel und ein verquirltes Ei jeweils in einen tiefen Teller geben.
3. Anschließend den Leberkäse panieren.
4. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Leberkäse ausbacken, bis er goldbraun ist.
5. Für den Erdäpfelsalat: Erdäpfel gar kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
6. Zwiebel so fein wie möglich hacken.
7. Die warmen Erdäpfel mit einer Marinade aus Rindssuppe, Essig, Öl, Zwiebeln, Salz und Pfeffer anmachen und mit dem panierten Leberkäse servieren.