

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

80 g clever Erdäpfel, 5 clever Eier, 75 g clever Mehl, glatt, 90 g clever Teebutter, 300 g clever Frischkäse Classic, 200 g clever Räucherlachs, 60 ml clever Schlagobers, 1 Zehe clever Knoblauch, 1 clever Zwiebel, clever Pfeffer, 600 g Blattspinat, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Gekochte Kartoffeln mit 2 Eigelben, 40g Butter und 30ml Schlagobers zerdrücken, würzen.
2. 2 Eiklar schlagen, unterheben, Masse in Spritzbeutel füllen und giraffenartiges Muster auf Backpapier spritzen.
3. 50g Butter erhitzen, Zwiebel glasig anschwitzen, Knoblauch und Spinat dazugeben, würzen.
4. Spinatmasse mit 30ml Schlagobers und 3 Eigelben pürieren, 2 steif geschlagene Eiklar unterheben.
5. 75g Mehl einsieben, verrühren, Spinatcreme über Erdäpfelmuster streichen.
6. Bei 200°C 20 Min. backen, Biskuit auf Geschirrtuch stürzen.
7. Biskuit mit Frischkäse bestreichen, mit Lachs belegen. Einrollen & servieren.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

600 g clever Champignons, 200 ml clever Schlagobers, 2 EL clever Natives Olivenöl, 200 ml clever klare Gemüsesuppe, clever Pfeffer, 9 Semmelknödel, Muskat, clever Salz, Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Die tiefgefrorenen Semmelknödel nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Währenddessen die Champignons putzen (nach Möglichkeit nicht waschen) und je nach Größe vierteln oder halbieren. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten in einer Pfanne mit Öl anbraten.
3. Schlagobers und Suppe dazugeben und aufkochen lassen. Ordentlich umrühren und sämig werden lassen.
4. Zum Schluss mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller mit den Semmelknödeln servieren und mit Petersilie garnieren.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Faschiertes, 1 Dose clever Tomaten, 1 Dose clever Kidneybohnen, 1 Dose clever Mais, clever Knoblauch, 250 ml clever passierte Tomaten, 1 EL clever Sauerrahm, 1 EL clever Olivenöl, 1 EL clever Essig, 1 clever Zwiebel, 1 TL clever Paprikapulver, clever Pfeffer, Kräuter nach Wahl, Chili, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, Chili entkernen und klein würfeln (für eine mildere Variante die Chilischote einfach weglassen).
2. Mais und Kidneybohnen abgießen, abspülen und Petersilie hacken.
3. Zwiebel in heißem Öl anbraten, Faschiertes dazugeben, braten, Knoblauch und Chili kurz mitrösten.
4. Kreuzkümmel, Paprika und die Kräuter hinzugeben, sowie den Balsamico Essig. Alles gut umrühren.
5. Die Mischung mit Tomaten Passata und den geschälten Tomaten ablöschen.
6. Das Chili con Carne knapp 15–20 Minuten ohne Deckel auf niedriger Stufe köcheln lassen.
7. Mit Sauerrahm und frischen Kräutern servieren, dazu passt Weißbrot oder Fladenbrot.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

1 Tasse clever Langkornreis parboiled, 1 Paprika, 1 clever Zucchini, 1 clever Tomaten, 1 Packung clever Passierte Tomaten, 250 ml clever klare Gemüsesuppe, 1 clever Zwiebel, 4 EL clever Natives Olivenöl, 1 Melanzani, clever Salz, 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

500 ml clever Vollmilch, 250 g clever Weizengrieß, 50 g clever Butter, clever Apfelmus, clever Heidelbeeren, clever Staubzucker

ZUBEREITUNG

1. Milch in einem Topf mit 1 EL Butter aufkochen.
2. Anschließend den Grieß mit einem Schneebesen in die kochende Milch einrühren.
3. Sobald eine relativ feste Masse entsteht, den Topf zur Seite stellen und den Grieß auskühlen lassen.
4. Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, den Grieß in Stücke reißen und in die Pfanne geben.
5. Den Grieß mit einem Pfannenwender immer wieder zerstoßen und so lange rösten, bis er leicht hellbraun ist.
6. Grießschmallrin mit Staubzucker und Heidelbeeren bestreuen und zusammen mit Apfelmus genießen.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Fleckerl, 250 g clever Sauerrahm, 200 g clever Toastschinken, 100 g clever Zwiebel, 3 EL clever Butter, 2 clever Eier, clever Pfeffer, Muskatnuss, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Fleckerl in gesalzenem Wasser bissfest kochen.
2. Toastschinken klein würfelig schneiden, dann die Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Würfel hacken.
3. Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen und darin die Zwiebelwürfel und den Toastschinken anrösten.
4. Fleckerl abseihen, gut abtropfen lassen und mit Zwiebel und Toastschinken vermischen. Dann alles in eine ausgefettete Auflaufform füllen.
5. Die Eier, den Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen und über die Schinkenfleckerl gießen.
6. Abschließend für ca. 20 Minuten im Ofen überbacken.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

1 Pkg. clever Hühner Unterkeulen natur, 1 Pkg. clever Hühner Filet, 1 Pkg. Paprika, 1 Pkg. clever Eierspätzle, 1 clever Zwiebel, 2 Zehe clever Knoblauch, 250 g clever Sauerrahm, 1 EL clever Mehl, 2 EL clever Paprika edelsüß, clever Rapsöl, 1 L clever Klare Gemüsesuppe, clever Pfeffer, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Hühnerfilet und Unterkeulen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Zwiebeln grob schneiden, Paprika in Streifen, Knoblauch fein hacken.
3. Fleisch in Öl anbraten, herausnehmen und warmhalten.
4. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika anrösten.
5. Suppe zugießen, würzen und aufkochen.
6. Fleisch wieder zugeben, 25–30 Min. köcheln lassen, dann erneut herausnehmen.
7. Sauerrahm mit Mehl verrühren, in Sauce einrühren, kurz pürieren.
8. Fleisch zurück in die Sauce geben und kurz ziehen lassen.
9. Eierspätzle zubereiten und mit dem Paprikahendl servieren.