

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

1 Schuss clever Maiskeimöl, 2 EL clever Kürbiskernöl, 100 ml clever Sauerrahm, 100 g clever Zwiebel, 50 g clever Knoblauch, 2 clever Klare Gemüsesuppe Suppenwürfel, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 500 g Hokkaido Kürbis

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Hokkaido Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Hokkaido Kürbis in einem Topf mit Maiskeimöl anrösten.
4. Die Gemüsesuppen-Würfel in 1 l heißem Wasser auflösen und in den Topf hinzufügen. Anschließend so lange köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
5. Mit einem Pürierstab so lange mixen, bis die Suppe eine glatte, cremige Konsistenz angenommen hat. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Abschließend in den Suppentellern anrichten und mit Sauerrahm und Kürbiskernöl garnieren.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

2 Packungen clever Gnocchi, 2 Dosen clever geschälte Tomaten, 2 EL clever Butter, 2 clever Zwiebeln, 2 TL clever Kristallzucker, clever Grana Padano, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, Salbeiblätter

ZUBEREITUNG

1. Die Gnocchi wie auf der Packung beschrieben in Wasser gar kochen.
2. In einem Topf den Zucker hellbraun schmelzen und sofort die Tomaten aus der Dose zugeben, umrühren, salzen und pfeffern. Die klein gehackten Zwiebeln untermischen und köcheln lassen.
3. Danach in einem Topf oder einer Pfanne Butter schmelzen und leicht braun werden lassen, Salbeiblätter grob zerreißen und mit den Gnocchi in der Pfanne kurz schwenken, salzen und pfeffern.
4. Die Gnocchi mit der Tomatensauce vermengen, mit Salbeiblättern und Grana Padano garnieren.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

8 Scheiben clever Toastbrot, 16 EL clever Passierte Tomaten, 240 g clever Pizzakäse gerieben, 16 clever Cherrytomaten, 16 Scheiben clever Ungarische Salami, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die passierten Tomaten mit einem Löffel auf dem Toastbrot verteilen und leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen.
2. Anschließend reichlich Pizzakäse darauf verteilen und nach Belieben mit Salami und Cherrytomaten belegen.
3. Die Pizza-Toasts im auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Ofen circa zehn Minuten überbacken, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Spaghetti, 750 g clever Cremespinat, 100 g clever Frischkäse, 50 g clever Creme Fraiche Kräuter, 150 g clever Cherrytomaten, 1 clever Zwiebel, 1 Zehe clever Knoblauch, clever Rapsöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, zuerst den Zwiebel darin glasig dünsten und anschließend den Knoblauch kurz mitdünsten.
4. Spinat, Frischkäse und Creme Fraiche dazugeben, verrühren und langsam erwärmen, bis der Spinat nicht mehr gefroren ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Spaghetti zur Spinat-Frischkäse-Sauce geben, alles gut vermengen und mit halbierten Cherrytomaten servieren.

Freitag



Zutaten für 4 Personen

0,5 l clever Vollmilch, 5 clever Eier, 500 g clever Weichseln entkernt, 2 EL clever Vanillinzucker, 3 EL clever Staubzucker, 2 EL clever Teebutter, 1 Prise clever Salz, 5 Semmeln, 50 g gehackte Mandeln

ZUBEREITUNG

1. Die Semmeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Die Eier trennen und das Eigelb gemeinsam mit Milch, Salz und Vanillinzucker gut verquirlen und über die Semmeln gießen. Gut durchmischen und für 30 Minuten ziehen lassen.
3. Die Weichseln abgießen und mit gehackten Mandeln unter die Semmelmischung rühren.
4. Eiklar mit dem Staubzucker steif schlagen und unter den Teig heben.
5. Butter in einer Pfanne schmelzen und den Teig einfüllen. Semmelteig für circa 15 Minuten bei mittlerer Hitze immer wieder wenden, bis der Schmarrn durchgebacken ist.
6. In Stücke reißen und mit Staubzucker bestreuen.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

50 g clever Semmelbrösel, 6 clever Eier, 310 ml clever Vollmilch, 250 g clever Mehl, 1 EL clever Sonnenblumenöl, 200 g clever Toastschinken, 200 g clever Toastkäse, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. 4 Eier und 250 ml Milch mit einem Schneebesen verrühren. Eine Prise Salz und 200 g Mehl beimengen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einer Schicht Palatschinkenmasse bedecken. Sobald Bläschen entstehen, wenden. Wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.
3. Sobald die Palatschinken ausgekühlt sind, mit einer Scheibe Toastschinken und einer Scheibe Toastkäse belegen und einrollen. Die Enden mit Zahnstochern fixieren.
4. In einer Schüssel 2 Eier mit 60 ml Milch verquirlen. In zwei weitere Schüsseln jeweils 50 g Mehl und 50 g Semmelbrösel geben.
5. Die Palatschinken in Mehl wälzen, dann in der Milch-Ei-Mischung und anschließend in den Semmelbröseln.
6. In einer Pfanne mit Öl ausbacken.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

1 Pkg. clever Gulasch Rind, 80 g clever Bacon, 200 g clever Weiße Bohnen, 250 ml clever Rindsuppe, 1 EL clever Tomatenmark, 3 clever Zwiebeln, 3 Zehen clever Knoblauch, clever Rapsöl, clever Pfeffer, clever Tafelessig, clever Salz, 333 ml Bier, 1 grüner Paprika, 2 TL Speisestärke

ZUBEREITUNG

1. Gulaschfleisch mit Salz, Pfeffer und gepresstem Knoblauch würzen, ziehen lassen.
2. Zwiebeln schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gulaschfleisch anbraten, aus der Pfanne nehmen.
3. Zwiebel rösten, Tomatenmark begeben. Mit 2 EL Essig ablöschen und mit Suppe und Bier aufgießen.
4. Aufkochen lassen, Fleisch hinzugeben und zugedeckt für eine Stunde dünsten.
5. Fleisch aus der Sauce heben und wegstellen. Sauce mit Speisestärke eindicken, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Paprika würfelig schneiden und mit Weißen Bohnen und Fleisch in die Sauce geben und ziehen lassen.
7. Speck in einer Pfanne braten und Bierfleisch damit garnieren.