clever Wochenplan

Montag

Zutaten für 4 Personen

1 Pkg. clever Schweinsschnitzel, 125 ml clever Schlagobers 36% Fett, 1 Pkg. clever Eierspätzle, 2 EL clever Rapsöl, 1 Pkg. Rotkraut, 1 Pkg. Basis für Rahmgeschnetzeltes

Zubereitung

1. Fleisch in Streifen schneiden und in 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten und herausnehmen.
2. Bratensatz mit 250 ml Wasser und dem Schlagobers aufgießen.
3. Beutelinhalt einrühren und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 3 Minuten kochen und gelegentlich umrühren.
4. Das Fleisch anschließend in die Sauce geben und kurz gar ziehen lassen.
5. Gelegentlich umrühren.
6. Rotkraut & Spätzle laut Packung kochen.
7. Schön anrichten & servieren.

Dienstag

Zutaten für 4 Personen

250 g clever Kaisergemüse, 150 g clever Brokkoli, 2 Pkg. clever Mozzarella, 300 g clever Parmesan, 2 Becher clever Creme Fraiche, 3 Zehen clever Knoblauch, 500 ml clever Vollmilch, 50 g clever Mehl, 3 clever Zwiebel, clever Pfeffer, clever Salz, 10 Lasagneblätter, Kräuter, Muskatnuss

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel und Knoblauch hacken und anbraten.
2. Brokkoli und Kaisergemüse kochen, Brokkoli zerkleinern, alles würzen, zu Zwiebeln dazugeben.
3. Mehl in Topf geben, Milch dazu, mit Schneebesen verrühren. Unter Rühren kochen, bis Sauce eindickt. Vom Herd nehmen. Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen.
4. Crème Fraîche und 1 Pkg. Mozzarella vermischen.
5. In Aufflaufform: Mehlsauce, Lasagneblätter, Käsemischung, dann Gemüse. Wiederholen, bis alles aufgebraucht ist, 1/2 Tasse Parmesan und 1 Pkg. Mozzarella dazu.
6. Abdecken, 20 min backen. Abdeckung entfernen, 20 min backen, bis Käse bräunt.

Mittwoch

Zutaten für 4 Personen

1 kg clever Pommes, 500 g clever Faschiertes, 200 g clever Cheddar gerieben, clever Natives Olivenöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, Jalapenos

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Pommes auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für 20 Minuten im Backofen backen.
3. In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen und das Faschierte darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Nach Ablauf der 20 Minuten Backzeit das Backblech mit den Pommes aus dem Ofen nehmen, die Pommes einmal wenden, das Faschierte darauf verteilen und mit den in Ringe geschnittenen Jalapeños und dem geriebenen Cheddar bestreuen.
5. Für weitere 10 Minuten in den Backofen geben und backen.

Donnerstag

Zutaten für 4 Personen

1 Pkg. clever Norwegisches Lachsfilet mit Haut, 300 g clever Erdäpfel, 1 Packung clever Cherrytomaten, 1 clever Zwiebel, clever Essig, clever Olivenöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 1 Gurke, 1 Limette, Kräuter nach Wahl

Zubereitung

1. Erdäpfel waschen, in Spalten schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Erdäpfelspalten bei 180°C für 15 Minuten backen, das Lachsfilet danach ebenfalls auf das Backblech geben, etwas Olivenöl auf die Erdäpfel und den Lachs und alles nochmal 15 Minuten im Ofen garen lassen.
3. Für den Salat Gurke und Cherrytomaten vierteln und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Mit Essig, Olivenöl und Kräutern nach Wahl marinieren.
4. Abschließend den Lachs zusammen mit Erdäpfelspalten, Salat sowie Limettenspalten anrichten und schmecken lassen.

Freitag

Zutaten für 4 Personen

250 g clever Speisetopfen mager, 200 g clever Mehl griffig, 50 g clever Semmelbrösel, 4 EL clever Butter, 1 clever Ei, 100 g clever Staubzucker, clever Salz, 12 Mozartkugeln

Zubereitung

1. Speisetopfen, Ei, Butter und Mehl glatt rühren.
2. Den Topfenteig in 12 gleich große Portionen teilen und pro Portion je eine Mozartkugel einrollen, sodass ein runder Knödel entsteht.
3. Die fertigen Knödel in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. In einer Pfanne Semmelbrösel in zerlassener Butter anrösten und die Knödel anschließend darin wälzen.
5. Abschließend die Knödel nach Belieben mit etwas Staubzucker bestreuen.

Samstag

Zutaten für 4 Personen

500 g clever Hendl Keulen Schnitzel, 300 g clever Langkorn Reis, 700 ml clever klare Hühnersuppe, 1 clever Zwiebel, 1 clever Zitrone, 2 Zehen clever Knoblauch, clever Olivenöl, clever Paprikapulver edelsüß, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, Petersilie

Zubereitung

1. Hendlkeulen mit Küchenrolle trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Keulen goldbraun auf beiden Seiten braten. Fleisch hinausgeben und warmhalten.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, in die Pfanne geben und anbraten. Reis hinzufügen und mit Hühnersuppe ablöschen.
4. Reis aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren. Hendlkeulen auf den Reis legen und zugedeckt auf niedriger Hitze für 15 Minuten köcheln lassen.
5. Reis mit einer Gabel auflockern, mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren und schmecken lassen.

Sonntag

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 schwarz gemahlen, clever Salz, Muskatnuss

Zubereitung

1. Die Fleckerl in gesalzenem Wasser bissfest kochen.
2. Den Toastschinken würfelig schneiden, die Zwiebel schälen und in Würfel hacken.
3. Butter in einer Pfanne zergehen lassen und Zwiebelwürfel und Toastschinken anrösten.
4. Die gekochten Fleckerl abseihen und mit Zwiebel und Toastschinken vermischen. Alles in eine ausgefettete Auflaufform füllen.
5. Eier, Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen und über die Schinkenfleckerl gießen.
6. Für ca. 20 Minuten im Ofen überbacken, bis die Nudeln oben braun werden. Ein paar Butterflocken auf der Oberfläche verteilen und weitere 5 Minuten backen lassen.