

# clever Wochenplan

## Montag



GNOCHI  
CHAMPIGNONS  
PFANNE

### Zutaten für 4 Personen

500 g clever Gnocchi, 500 g clever Champignons, 250 g clever Schlagobers, 1 clever Zwiebel, 125 g clever Schinkenspeckstifte!, 1 Zehe clever Knoblauch, 150 ml clever klare Gemüsesuppe, clever Rapsöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz

### ZUBEREITUNG

- Champignons in Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gnocchi von allen Seiten anbraten und zur Seite stellen.
- Champignons, Zwiebel, Knoblauch und Schinkenspeckstifte! in die Pfanne geben. Alle Zutaten scharf anbraten, anschließend mit Gemüsesuppe und Schlagobers ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Gnocchi wieder dazugeben, gut unterrühren und servieren.

## Dienstag



KAROTTEN  
SUPPE

### Zutaten für 4 Personen

500 g clever Karotten, 1 clever Apfel, 1 clever Kartoffel, 1 clever Zwiebel, 2 Zehen clever Knoblauch, 300 ml clever Vollmilch, clever Olivenöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 1 TL Currypulver

### ZUBEREITUNG

- Zwiebel schälen, grob schneiden und in einem Topf mit Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten.
- Karotten waschen, schälen, in Stücke schneiden und dazugeben.
- Apfel und Knoblauch ebenfalls klein schneiden und zusammen mit Currypulver, Salz und Pfeffer zum Gemüse geben. Alles 3–5 Minuten anrösten, dabei umrühren.
- Kartoffel schälen, klein schneiden oder raspeln und untermischen.
- Mit Milch ablöschen, wer mag, kann für eine rein pflanzliche Variante auch Kokosmilch verwenden. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Suppe pürieren und bei Bedarf mit Wasser verdünnen. Abschmecken.
- Mit Reis servieren und genießen!

## Mittwoch



SENF  
HENDL

### Zutaten für 4 Personen

500 g clever Hendl Filet, 300 g clever Erbsen, 250 g clever Basmati Reis, 250 ml clever Schlagobers, 250 ml clever Gemüsesuppe, 1 clever Zwiebel, 1 Zehe clever Knoblauch, 1 EL clever Tomatenmark, 1 EL clever Senf, 1 EL clever Rapsöl, clever Pfeffer schwarz, clever Salz, Speisestärke

### ZUBEREITUNG

- Reis nach Packungsanleitung mit Salz kochen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Hähnchenfilet in Streifen schneiden, salzen und pfeffern.
- Öl erhitzen, Hähnchenstreifen darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig braten, Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten.
- Mit Gemüsesuppe und Schlagobers ablöschen, Senf und Erbsen einröhnen und ca. 5 Min. köcheln lassen
- Speisestärke mit ein wenig Wasser anrühren, in Sauce geben und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit Reis servieren und genießen!

## Donnerstag



KÄSE  
SPÄTZLE

### Zutaten für 4 Personen

300 g clever Mehl, 250 g clever geriebener Emmentaler, 4 EL clever Teesbutter, 2 clever Eier, 1 Handvoll clever Rösti zwiebel, clever Salz, 150 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

- Für den Spätzleteig Eier, Mehl, Salz und Wasser verrühren.
- Wasser salzen und in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Teig mit einer Spätzlehobel oder mit einem Löffel ins Wasser gleiten lassen. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, abseihen und in einer Pfanne mit 4 EL Butter und dem Emmentaler vermischen.
- Die Spätzle auf einem vorgewärmten Teller servieren und mit den Rösti zwiebeln belegen.

## Freitag



KAIER  
SCHMARRN

### Zutaten für 4 Personen

4 Stück clever Eier, 300 ml clever Milch, 200 g clever Mehl, 1 EL clever Vanillinzucker, 400 g clever Apfelmus, 100 g clever Staubzucker, clever Teesbutter zum Anbraten, 1 Prise Zimt, Rosinen

### ZUBEREITUNG

- Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.
- Eier trennen, Eigelbe mit Vanillinzucker, Mehl und Milch verrühren.
- Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.
- Nach Belieben Rosinen unterheben.
- 1 EL Butter in großer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
- Teig in Pfanne geben und für ca. 5 Minuten anbraten.
- Für 15–20 Minuten im Ofen goldbraun backen.
- Pfanne herausnehmen (Achtung heiß!) und Schmarrn zerrupfen.
- Auf Tellern servieren, mit Staubzucker und Zimt bestreuen und dazu Apfelmus reichen.

## Samstag



SPECK  
KNÖDEL

### Zutaten für 4 Personen

4 clever Aufbackbrötchen, 130 ml clever Vollmilch, 1 clever Ei, 1 clever Zwiebel, 100 g clever Bauchspeck, 600 g clever Sauerkraut, 1 EL clever Olivenöl raffiniert, 4 EL clever Mehl Universal, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, Schnittlauch, Petersilie

### ZUBEREITUNG

- Brötchen in Würfel schneiden und in Schüssel geben.
- Ei und Milch verquirlen, über Brötchen gießen, gut mischen und ziehen lassen.
- Speck und Zwiebel fein würfeln.
- Öl erhitzen, Speck anbraten, dann Zwiebel glasig dünsten, mit Brötchenmasse vermengen.
- Schnittlauch und Petersilie hacken, hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Hände anfeuchten, Mehl unter Brötchenmasse kneten, Knödel formen.
- Salzwasser aufkochen, vom Herd nehmen, Knödel im siedenden Wasser ca. 15 Min. garziehen lassen.
- Sauerkraut erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Knödel mit Schnittlauch bestreuen

## Sonntag



LASAGNE

### Zutaten für 4 Personen

1 Pkg. clever Lasagneblätter, 2 clever Karotten, 1 Dose clever Tomaten passiert, clever Knoblauch, 400 g clever Faschierte, 25 g clever Mehl, 25 g clever Butter, 250 ml clever Milch, 2 EL clever Tomatenmark, 2 clever Mozzarella, 1 clever Zwiebel, clever Öl, clever Pfeffer, clever Salz

### ZUBEREITUNG

- Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch und Karotten würfeln, Tomaten grob schneiden. Alles zusammen mit dem Faschierten in Olivenöl anbraten, Tomatenmark kurz mitsrösten. Mit passierten Tomaten aufgießen und ca. 20 Min. köcheln lassen.
- Butter schmelzen, Mehl einröhnen und kurz rösten. Mit kalter Milch aufgießen, unter Rühren aufkochen bis sämig. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Form buttern und abwechselnd Lasagneblätter, Fleischsauce und Béchamelsauce einfüllen, mit Béchamelsauce abschließen.
- Mozzarella darüber verteilen und bei 160 °C Ober-/Unterhitze 45 Min. backen. Mit Basilikum anrichten.
- Knödel mit Schnittlauch bestreuen