

clever Wochenplan

Montag



TURKISH
PASTA

Zutaten für 4 Personen

400 g clever Fusilli, 400 g clever Faschiertes, 500 g clever Joghurt nach griechischer Art, 1 clever Zitrone, 60 g clever Butter, 2 Zehen clever Knoblauch, 1 EL clever Tomatenmark, 3 EL clever Paprikapulver, 150 g clever Cherrytomaten, clever Rapsöl, clever Pfeffer, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Fusilli nach Packungsanleitung kochen.
2. Faschiertes in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten, Tomatenmark dazugeben und mit 1 EL Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Für die Sauce die Butter zusammen mit 2 EL Paprikapulver erhitzen.
4. Joghurt mit gehacktem Knoblauch und Salz vermengen.
5. Fusilli in eine Schüssel geben und die Joghurtsauce darauf verteilen, Faschiertes darauf geben und anschließend die Buttersauce und die halbierten Cherrytomaten darüber geben.
6. Zum Schluss noch mit etwas frischem Zitronensaft und frisch gehackter Petersilie garnieren und genießen!

Dienstag



ZWIEBEL
SUPPE

Zutaten für 4 Personen

400 g clever Zwiebel, 20 g clever Butter, 10 g clever Mehl, 1 EL clever Zucker, 750 ml clever Gemüsesuppe, 2 EL clever Maiskeimöl, 150 g clever Mozzarella gerieben, 70 g clever Emmentaler gerieben, 1 Pkg. clever Kräuterbaguette, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 120 ml Weißwein, 1 Lorbeerblatt

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Öl und Butter im Topf erhitzen, Zucker zugeben und die Zwiebeln glasig schwitzen. Mit Mehl stauben und rösten, bis sie leicht bräunen.
3. Mit Suppe und Wein ablöschen, Lorbeerblatt zugeben, salzen, pfeffern und bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.
4. Kräuterbaguette aufschneiden, mit Emmentaler bestreuen und nach Packungsanleitung knusprig backen.
5. Suppe in Teller füllen, Mozzarella darüber verteilen und mit dem Baguette servieren.

Mittwoch



LACHS
AVOCADO
SANDWICH

Zutaten für 4 Personen

1 clever Avocado, 150 g clever Räucherlachs, 150 g clever Frischkäse Kräuter, 8 Scheiben clever Toastbrot, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, 100 g Rucola, 0,5 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Die Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
2. Den Schnittlauch waschen und fein schneiden.
3. Avocado, Frischkäse und Schnittlauch in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Vier Toastscheiben mit der Avocado-Creme bestreichen, Lachs und Rucola darauf verteilen und abschließend mit den übrigen Toastscheiben belegen.
5. Diagonal durchschneiden, am Teller anrichten und genießen.

Donnerstag



GEMÜSE
SÜß
SAUER

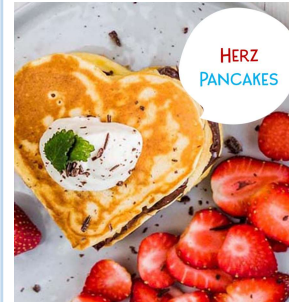
Zutaten für 4 Personen

250 g clever Basmati Reis, 300 g clever Zucchini, 1 Packung clever Paprika, 1 Dose clever Kichererbsen, 1 clever Zwiebel, 1 EL clever Rapsöl, clever Salz, 1 Flasche Süß-Sauer-Soße, 1 Limette, 2 Frühlingszwiebeln, Sesam

ZUBEREITUNG

1. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Währenddessen Zwiebel, Paprika und Zucchini in grobe Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl etwa 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse eine leichte Bräunung bekommt. Mit Salz abschmecken und ein wenig Wasser dazugeben. Das Gemüse für weitere 5 Minuten bedeckt garen.
3. Die Kichererbsen abseihen und zusammen mit der Süß-Sauer-Sauce zum Gemüse hinzugeben. Jetzt den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und alles 2-3 Minuten ziehen lassen, bei Bedarf etwas Wasser zur Soße dazugeben.
4. Mit Reis servieren und nach Belieben mit Frühlingszwiebeln, Sesam und Limettenspalten garnieren.

Freitag



HERZ
PANCACKES

Zutaten für 4 Personen

400 ml clever Vollmilch, 250 g clever Mehl, 1 EL clever Kristallzucker, 50 g clever Teebutter, 1 TL clever Backpulver, 2 clever Eier, clever Haselnusscreme, clever Salz, 10 Erdbeeren

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Eier mit dem Mehl und dem Backpulver gut verrühren.
2. Langsam die Milch hinzufügen und zu einem glatten Teig rühren.
3. Kristallzucker und eine Prise Salz unterrühren.
4. Etwas Teebutter in einer Pfanne erhitzen. Eine herzförmige Ausstechform in die Pfanne stellen und den Teig darin ca. 1 cm dick einfüllen. Auf beiden Seiten goldgelb backen. Pancake aus der Pfanne nehmen, wieder etwas Teebutter erhitzen und den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
5. Pancakes zu einem Turm stapeln und dabei auf jeden Pancake Haselnusscreme streichen. Erdbeeren halbieren und mit den Pancakes servieren.

Samstag



ERDÄPFEL
WÜRSTEL
GULASCH

Zutaten für 4 Personen

500 g clever Erdäpfel, 4 clever Frankfurter, 1 clever Zwiebel, 1 Pkg. clever Paprika, 2 Zehen clever Knoblauch, 1 Dose clever geschälte Tomaten, 2 EL clever Tomatenmark, 1 EL clever Paprikapulver, 200 ml clever Gemüsesuppe, 1 Prise clever Zucker, 3 EL clever Rapsöl, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel schälen und würfeln und Frankfurter in 1 cm dicke Stücke schneiden. Beiseitestellen.
2. Zwiebel schälen, fein hacken und in Öl anschwitzen. Paprika klein schneiden und dazugeben.
3. Tomatenmark, Paprikapulver und Knoblauch kurz mitrösten, dann mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Geschälte Tomaten und Zucker zugeben.
5. Erdäpfel einrühren und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Gegen Ende Frankfurter zugeben und 10 Minuten mitköcheln lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Sonntag



FRISCHKÄSE
PUTENBRUST

Zutaten für 4 Personen

600 g clever Putenbrust, 200 g clever Frischkäse Kräuter, 250 ml clever Schlagobers, 130 ml clever Vollmilch, 1 EL clever Estragon Senf, 2 EL clever Natives Olivenöl, 1 Zehe clever Knoblauch, clever Paprika edelsüß, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Salz, Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Putenbrust trocken tupfen und in 4-5 cm große Stücke schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenbruststücke von allen Seiten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Anschließend in eine Auflaufform geben.
4. Frischkäse mit Schlagobers, Milch und Senf zu einer Sauce verquirlen. Geschälten Knoblauch pressen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Frischkäsesauce über das Fleisch in die Auflaufform gießen und für 20-25 Minuten im Backofen garen.
6. Auflaufform aus dem Ofen nehmen und das Gericht mit Paprikapulver und frisch gehackter Petersilie bestreuen.