

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

Spaghetti, 350 g clever Linsen, 1 Dose clever Tomaten gehackt, 2 clever Karotten, 1 clever Zwiebel, 2 Zehen clever Knoblauch, 200 ml clever klare Gemüsesuppe, 1 EL clever Tomatenmark, 1 EL clever Zucker, clever Pfeffer, clever Salz, 1 TL italienische Kräuter

ZUBEREITUNG

1. Linsen abseihen und abspülen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten fein hacken und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Zucker und Tomatenmark dazu und mit Gemüsesuppe ablöschen und köcheln lassen.
3. Währenddessen Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.
4. Linsen in die Tomatensauce geben und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken.
5. Spaghetti mit Bolognese servieren und abschmecken.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Blätterteig, 500 g clever Faschiertes, 150 g clever Emmentaler gerieben, 2 clever Eier, 1 clever Zwiebel, 2 clever Paprika, 2 EL clever Tomatenmark, 2 EL clever Rapsöl, clever Pfeffer, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Paprika fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten.
2. Faschiertes mit einem Ei, Salz, Pfeffer, Tomatenmark und den gerösteten Zwiebel- und Paprikastücken vermengen.
3. Den Blätterteig ausrollen und die Füllung gleichmäßig darauf verteilen, die Ränder sollten aber frei gelassen werden.
4. Geriebenen Emmentaler über das Faschierte streuen. Die Ränder jeweils einklappen und den Teig aufrollen.
5. Strudel auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit dem Eigelb des zweiten Eis bestreichen.
6. Im vorgeheizten Backofen wird der Strudel bei 180 Grad für 40 Minuten gebacken.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

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

ZUBEREITUNG

1. Zitrone in Scheiben schneiden und Petersilie fein hacken. Hendl Keulen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver einreiben.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Keulen goldbraun braten. Fleisch herausgeben 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, Hitze reduzieren. Hendl Keulen 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.

Donnerstag



Zutaten für 4 Personen

4 clever Eier, 2 clever Avocado, 1 Schuss clever Olivenöl, 1 clever Zitrone, clever Pfeffer, 4 Wraps, 2 Jungzwiebeln, Salz

ZUBEREITUNG

1. Avocados auslöffeln und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft einer Zitrone und etwas Olivenöl vermischen.
2. Eier hart kochen, schälen und kleinschneiden. Jungzwiebeln in kleine Ringe schneiden.
3. Avocadomus auf Wraps streichen, mit Eiern und Jungzwiebeln belegen. Wraps zusammenrollen und genießen.

Freitag



Zutaten für 4 Personen

250 g clever Mehl glatt, 300 ml clever Milch, 2 clever Eier, 50 g clever Butter, 1 Packung clever Trockengerm, 1 Packung clever Vanillinzucker, 250 ml clever Schlagobers, 50 g clever Staubzucker, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Mehl mit Staubzucker, Vanillezucker und Salz vermischen.
2. Germ in lauwarmen Milch auflösen, mit der Mehlmischung verrühren und 10 Minuten ruhen lassen.
3. Butter schmelzen, abkühlen lassen und mit Eigelb unter den Teig rühren. Weitere 15 Minuten ruhen lassen.
4. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.
5. Waffeleisen einfetten, Teig portionsweise einfüllen und goldbraun backen. Schlagobers steif schlagen.
6. Waffeln mit Schlagobers, Staubzucker und nach Belieben mit frischen Früchten

Samstag



Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Blattsalat Mix, 1 Packung clever Hirtenkäse, 4 EL clever Olivenöl, 2 EL clever Balsamico Essig, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 1 Bund Radieschen, 1 Gurke, Schnittlauch, clever Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Gurke und Radieschen halbieren und in Scheiben schneiden.
2. Alles in einer großen Salatschüssel vermengen.
3. Den Hirtenkäse über das Gemüse bröseln.
4. Für das Dressing, Balsamico Essig und Olivenöl zusammen mit Salz und Pfeffer vermengen.
5. Den Salat mit dem Dressing marinieren, mit Schnittlauch garnieren und servieren.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

400 g clever Backofen Leberkäse, 150 g clever Toastschinken, 150 g clever Emmentaler Scheiben, 3 clever Eier, 100 g clever Semmelbrösel, 100 g clever Mehl, 1 Dose clever Erbsen und Karotten, 1 Packung clever Kochcreme, clever Öl

ZUBEREITUNG

1. Leberkäse in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Für jede Portion zwei Scheiben Leberkäse verwenden und dazwischen je eine Scheibe Toastschinken und eine Scheibe Emmentaler legen.
2. Eier mit Milch verquirlen und etwas Salz dazugeben. Die gefüllten Leberkäse-Scheiben nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbrösel wälzen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Leberkäse Cordon Bleus darin braten.
4. Erbsen und Karotten in einen Topf geben, die Kochcreme hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen. Leberkäse Cordon Bleu gemeinsam mit dem Rahmgemüse auf einem Teller anrichten und genießen.