

clever Wochenplan

Montag



Zutaten für 4 Personen

450 g clever Brokkoli, 125 g clever Cheddar gerieben, 1 clever Erdäpfel, 1 clever Karotte, 1 clever Zwiebel, 1 Zehe clever Knoblauch, 30 g clever Butter, 30 g clever Mehl, 150 ml clever Schlagobers, 8 Scheiben clever Hüttenbrot, 600 ml clever klare Gemüsesuppe

ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel, Karotte, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch zusammen in einem Topf mit Butter anrösten, dann mit Mehl bestäuben und kurz weiterbrösten.
3. Mit Gemüsesuppe ablöschen, das gewürfelte Gemüse und den Brokkoli dazugeben und die Suppe für 15-20 Minuten köcheln lassen.
4. Wenn das Gemüse weich gekocht ist, Schlagobers und 100 g Cheddar hinzufügen. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Zum Schluss die Suppe mit dem Pürierstab cremig pürieren, mit den restlichen 25 g Cheddar garnieren und zusammen mit dem Hüttenbrot genießen.

Dienstag



Zutaten für 4 Personen

150 g clever Mehl, 300 ml clever Vollmilch, 2 clever Eier, 4 Scheiben clever Toastschinken, 80 g clever Gouda, clever Blattsalat Mix, 100 g clever Cherry Tomaten, clever Rapsöl, clever Salz, 0,5 Gurke

ZUBEREITUNG

1. Den Gouda fein reiben. Das Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben. Ei und Milch hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig für 10 Minuten ruhen lassen.
2. Anschließend einen Schuss Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teiges in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze für etwa 2 Minuten braten.
3. Dann den Palatschinken wenden, mit der Hälfte des geriebenen Gouda und einer Scheibe Schinken belegen. Für weitere 2 Minuten braten, einrollen und aus der Pfanne nehmen.
4. Den Vorgang mit dem restlichen Teig, Gouda und Schinken wiederholen und beide Palatschinken servieren.

Mittwoch



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Hühnerfilet, 350 g clever Jasminreis, 2 clever Paprika, 800 ml clever Kokosmilch, 1 clever Karotte, 1 clever Zucchini, 1 clever Zwiebel, clever Rapsöl, clever Pfeffer, clever Salz, 1 Packung rote Currypaste

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in Würfel schneiden, mit etwas Rapsöl in einer Pfanne goldgelb anbraten.
2. Das Hühnerfilet in kleine Stücke schneiden, dazugeben und gut anbraten.
3. Die rote Currypaste gut untermischen, die Kokosmilch dazugeben und aufkochen lassen. Anschließend 5 Minuten köcheln lassen.
4. Paprika in Streifen und Karotte und Zucchini in Scheiben schneiden und nach den 5 Minuten Kochzeit zum Curry dazugeben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Jasmin Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Den Reis gemeinsam mit dem roten Thai Curry servieren und genießen.

Donnerstag



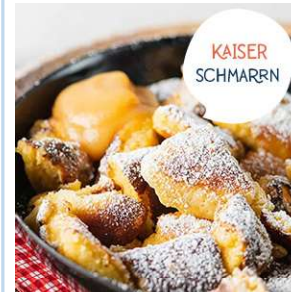
Zutaten für 4 Personen

1 Packung clever Blattsalat Mix, 1 Dose clever Kichererbsen, 4 EL clever Natives Olivenöl, 1 clever Zwiebel, 1 Zehe clever Knoblauch, 3 EL clever Balsamico Essig Bianco, 2 EL clever Walnüsse, 1 Orange, 600 g Kürbis

ZUBEREITUNG

1. Kürbis in Stücke schneiden, mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und in eine Auflaufform geben.
2. Kürbis 10 Minuten bei 180°C backen, wenden und weitere 10 Minuten backen. Anschließend abkühlen lassen.
3. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Beides in etwas Olivenöl 2 Minuten andünsten, Kichererbsen zugeben, weitere 2 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Blattsalat mit Olivenöl, Balsamicoessig und dem Saft einer halben Orange vermengen.
5. Salat, Kürbis sowie Kichererbsen-Zwiebel-Mischung anrichten, nach Belieben nachwürzen und mit Walnüssen bestreuen.

Freitag



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 Teebutter, Rosinen

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Die Eier trennen. Eigelbe mit Vanillinzucker, Mehl und Milch vermengen.
2. Das Eiweiß steif schlagen und den Eischnee mit einem Kochlöffel unter den Teig mengen. Die Rosinen unterheben.
3. Die Butter in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Stufe schmelzen lassen. Den Teig in die Pfanne füllen und ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe anbraten lassen.
4. Den Kaiserschmarrn anschließend 15-20 Minuten im Backofen fertig backen, bis er goldbraun ist. Die Pfanne aus dem Backrohr nehmen und den Schmarrn mit einem Kochlöffel zerrupfen.
5. Mit Staubzucker garnieren sowie Apfelmus dazu reichen.

Samstag



Zutaten für 4 Personen

700 g clever Erdäpfel festkochend, 4 clever Bratwürstel, 2 EL clever Rapsöl, 125 g clever Cherrytomaten, 1 TL clever Paprikapulver edelsüß, clever Salz, clever Pfeffer, 1 grüner Paprika, 1 roter Paprika, 4 Stiele Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Erdäpfel in Spalten schneiden, Paprika halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Bratwürstel in große Stücke schneiden, Cherrytomaten halbieren.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Erdäpfelwürfel bei mittlerer Hitze circa 8 Minuten von allen Seiten anbraten.
3. Paprika- und Bratwürstelstücke dazugeben und alles unter regelmäßigem Rühren braten. In den letzten 2 Minuten die halbierten Cherrytomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Petersilie fein hacken, über die Erdäpfel Bratwürstel Pfanne streuen und servieren.

Sonntag



Zutaten für 4 Personen

500 g clever Faschiertes, 1 Dose clever geschälte Tomaten, 1 Dose clever Rote Kidneybohnen, 1 Dose clever Gemüsemais, 1 Zehe clever Knoblauch, 250 ml clever passierte Tomaten, 1 EL clever Sauerrahm, 1 EL clever Öl, 1 EL clever Essig, 1 clever Zwiebel, Gewürze

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch pressen, Chili entkernen und fein schneiden. Mais und Kidneybohnen abgießen und abtropfen lassen. Petersilie hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel anbraten. Faschiertes, Knoblauch und Chili zugeben und kräftig anbraten.
3. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Kräuter und Balsamicoessig einrühren. Mit Passata und geschälten Tomaten ablöschen.
4. Mais und Kidneybohnen zugeben und das Chili 15 bis 20 Minuten ohne Deckel bei niedriger Hitze köcheln lassen.
5. Mit Sauerrahm und frischen Kräutern servieren.