



**GUT &  
GÜNSTIG  
KOCHEN**

**clever**



# GEBRATENER EIERREIS

## Zutaten für 6 Personen:

- 500 g clever Hühnerfilet
- 400 g clever Langkornreis
- 2 clever Eier
- 1 Stück vom clever Paprika Tricolore
- 4 EL clever natives Olivenöl
- 800 ml Wasser
- 1 Bund Jungzwiebeln
- 4 EL Sojasauce
- 1 Prise Salz

## Zubereitung:

1. Reis in einem Topf mit Wasser und 1 Prise Salz zum Kochen bringen und anschließend auf mittlerer Temperatur weiterköcheln lassen, bis das Wasser verdampft ist.
2. Währenddessen das Hühnerfleisch und die Jungzwiebeln in kleine Stücke schneiden. Anschließend den Paprika waschen und ebenfalls klein hacken.
3. Danach Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnerfleisch hinzugeben. Dann den Reis beimengen und alles gemeinsam anbraten. Kurz vor dem Servieren das Gemüse und die Eier dazugeben, ordentlich vermischen und stocken lassen.
4. Abschließend mit Sojasauce und Salz abschmecken, vermischen, anrichten und genießen.





# SCHOKO-BANANEN IM BLÄTTERTEIG

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 clever Bananen
- 1 Packung clever Blätterteig
- 1 Eigelb von einem clever Ei
- 1 Schuss clever Vollmilch
- 100 g clever Alpenvollmilch-Schokolade
- 100 g clever Back- & Kochschokolade

## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Die Bananen schälen und mit einem Messer in der Mitte ein längliches Stück herausschneiden.
3. Die Milch-Schokolade in kleine Stücke brechen und in die Banane einsetzen.
4. Den Blätterteig ausrollen, der Länge nach in circa 2 cm breite Streifen schneiden und leicht überlappend um die Bananen wickeln, bis diese komplett eingedeckt sind.
5. Anschließend Eigelb und Milch verquirlen und die Bananen gleichmäßig damit bestreichen.
6. Circa 20–25 Minuten in den Backofen geben und goldbraun backen.
7. Währenddessen die Back- & Kochschokolade im Wasserbad schmelzen.
8. Die Schoko-Bananen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und die geschmolzene Schokolade darüber verteilen. Wer möchte, kann auch noch etwas Staubzucker darüber streuen.





# SPAGHETTI AGLIO E OLIO

## Zutaten für 4 Personen:

- 500 g clever Spaghetti
- 6 Zehen clever Knoblauch
- 2 EL clever Grana Padano
- 5 EL clever natives Olivenöl
- Salz
- 1/2 Bund Petersilie

## Zubereitung:

1. Die clever Spaghetti in kochendes Salzwasser geben und nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Währenddessen den Knoblauch fein hacken, das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
3. Die tropfnassen Spaghetti dazugeben, im Knoblauch-Öl schwenken, alles gut vermengen und mit fein gehackter Petersilie und Parmesan bestreuen.





# PIZZA-TOAST

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben clever Toastbrot
- 8 EL clever passierte Tomaten
- 120 g clever Pizzakäse, gerieben
- 8 clever Cherrytomaten
- 8 Scheiben clever ungarische Salami
- clever Pfeffer schwarz gemahlen

## Zubereitung:

1. Zuerst die passierten Tomaten mit einem Löffel auf dem Toastbrot verteilen.
2. Anschließend reichlich Pizzakäse darauf verteilen und nach Belieben mit Salami und Cherrytomaten belegen.
3. Die Pizza-Toasts im auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-Unterhitze) vorgeheizten Ofen circa 10 Minuten überbacken, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.



# ERBSEN-RISOTTO

## Zutaten für 4 Personen:

- 250 g clever junge Erbsen, tiefgekühlt
- 1 clever Zwiebel
- 2 Zehen clever Knoblauch
- 1 EL clever natives Olivenöl
- 250 g clever Langkornreis, parboiled
- 1 EL clever Teebutter
- clever Pfeffer, schwarz, gemahlen
- 40 g clever Grana Padano
- 80 g clever Bacon
- 1 l clever klare Gemüsesuppe (Suppenwürfel)
- Salz

## Zubereitung:

1. Die Tiefkühl-Erbsen mit brühendem Wasser übergießen und auftauen lassen.
2. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln und in einem heißen Topf mit Öl andünsten. Reis dazugeben und ebenfalls andünsten.
3. Anschließend mit einem Schöpflöffel Gemüsebrühe aufgießen und bei mittlerer Hitze so lange umrühren, bis der Reis die Brühe aufgesaugt hat. Dies so oft wiederholen, bis der Reis bissfest ist (Dauer: circa 20 Minuten).
4. Die Hälfte der Erbsen pürieren und unter das Risotto rühren.
5. Die restlichen Erbsen sowie die Butter ebenfalls unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Zum Schluss den Speck in Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne knusprig braten.
7. Das Erbsen-Risotto mit dem gebratenen Speck und geriebenem Parmesan bestreuen und genießen.





# ERDÄPFEL-LEBERKÄSE-PFANNE

## Zutaten für 4 Personen:

- 800 g clever Erdäpfel, vorwiegend festkochend
- 400 g clever Backofen-Leberkäse
- 4 clever Eier
- 60 g clever Emmentaler, gerieben
- 1 TL clever Paprika, edelsüß
- clever Pfeffer, schwarz, gemahlen
- 2 EL clever natives Olivenöl

## Zubereitung:

- 1.** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Währenddessen die Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- 2.** Anschließend die Kartoffelwürfel in eine Schüssel geben, mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.
- 3.** Die marinierten Würfel in eine etwas größere Auflaufform geben, verteilen und circa 15 Minuten in den Ofen geben.
- 4.** Währenddessen den Leberkäse ebenfalls in 2 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Sobald die Kartoffeln weich sind, diese in die Pfanne zum Leberkäse geben und alles gut vermischen.
- 5.** Abschließend etwas Emmentaler hinzugeben und in einer separaten Pfanne ein Spiegelei braten. Die Kartoffel-Leberkäse-Pfanne nun gemeinsam mit dem Spiegelei servieren und genießen!





# HERZHAFT E PALATSCHINKEN-TORTE

## Zutaten für 6 Personen:

- 500 ml clever Vollmilch
- 250 g clever Mehl, glatt
- 3 clever Eier
- 4 EL clever Rapsöl
- 350 g clever Faschiertes
- 2 clever Paprika
- 250 g clever Cherrytomaten
- 2 clever Zwiebeln
- 1 Zehe clever Knoblauch
- 4 EL clever natives Olivenöl
- 1 EL clever italienisches Tomatenmark
- clever Pfeffer, schwarz, gemahlen

## Zubereitung:

- 1.** Zuerst werden die Palatschinken zubereitet. Dafür Mehl, Milch, Eier und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren.
- 2.** Eine beschichtete Pfanne gut vorheizen, Rapsöl hineingeben und den Teig nach und nach zu Palatschinken ausbacken. Die Palatschinken sollten möglichst dünn und gleich groß werden. Anschließend die Palatschinken auskühlen lassen.
- 3.** Währenddessen die Paprika in Streifen schneiden, die Cherrytomaten vierteln und die Zwiebeln sowie den Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind. Paprika dazugeben, circa 5 Minuten dünsten und anschließend in eine Schüssel geben.
- 4.** Erneut etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Faschierte in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Tomatenmark sowie die geviertelten Cherrytomaten dazugeben. Das Ganze circa 10 Minuten köcheln lassen. Nach circa 7 Minuten das Gemüse aus der Schüssel wieder beimengen.
- 5.** Anschließend die Palatschinken auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech türmen. Um eine stabile Grundlage zu bekommen, zuerst zwei oder drei Palatschinken übereinanderlegen.
- 6.** Danach die Faschiertes-Gemüse-Mischung auf der obersten Palatschinke verteilen und die nächste Palatschinke darauflegen. Das Ganze so oft wiederholen, bis alle Palatschinken aufgebraucht sind.
- 7.** Abschließend die Palatschinken-Torte bei 180 °C circa 25 Minuten backen, 10 Minuten auskühlen lassen und servieren.



**NOCH MEHR CLEVERE  
REZEPTIDEEN FINDEST DU AUF  
CLEVERLEBEN.AT**

**UND AUF UNSEREN  
SOCIAL-MEDIA-KANÄLEN**



[facebook.com/cleverlebenat](https://facebook.com/cleverlebenat)



[instagram.com/cleverleben\\_at](https://instagram.com/cleverleben_at)



[pinterest.at/cleverleben\\_at](https://pinterest.at/cleverleben_at)

**clever**