



**GUT &
AUSGEWOGEN
KOCHEN**

clever

Spinat ist reich an
Vitamin K und
enthält Vitamin C



GNOCCHI MIT SPINAT UND CHAMPIGNONS

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g clever Gnocchi
- 100 g clever Blattspinat
- 175 g clever Champignons
- 1 Zehe clever Knoblauch
- 1/2 clever Zwiebel
- clever Natives Olivenöl
- 65 g clever getrocknete Tomaten
- clever Pfeffer schwarz gemahlen

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Champignons in Scheiben und die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Den aufgetauten Spinat grob zerrupfen.
3. In einer Pfanne einen Schuss Olivenöl erhitzen, die Gnocchi von beiden Seiten goldbraun anbraten und anschließend herausnehmen.
4. Zwiebeln in die Pfanne geben und anbraten. Champignons, getrocknete Tomaten und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Anschließend den Spinat dazugeben.
5. Die Gnocchi wieder hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles nochmal kurz erhitzen.



Erbsen sind reich an
Vitamin K und Folsäure

ERBSENSUPPE

Zutaten für 4 Personen:

- 2 EL clever Natives Olivenöl
- 2 mittelgroße clever Erdäpfel, festkochend
- 1 clever Zwiebel
- 300 g clever Junge Erbsen
- 100 ml clever Schlagobers
- clever Pfeffer schwarz gemahlen
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 1 Bund Minze

Zubereitung:

1. Zuerst die Erdäpfel schälen und würfeln. Zwiebel ebenfalls fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Erdäpfel und Zwiebeln darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 10 Minuten garen.
3. Die Tiefkühlerbsen hinzufügen und weitere 10 Minuten garen.
4. Anschließend das Schlagobers unterrühren und fein pürieren.
5. Die Suppe einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Minze waschen, die Blätter von den Stielen zupfen, fein schneiden und in die Mitte der Suppe geben.



Thunfisch ist reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren

AVOCADO-THUNFISCH-SALAT

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Dose clever Thunfisch in eigenem Saft
- 1 clever Avocado
- 4 EL clever Oliven ohne Kern
- 150 g clever Cherrytomaten
- 1/2 clever Zitrone
- 1 clever Zwiebel
- clever Pfeffer schwarz gemahlen
- 1 EL clever Natives Olivenöl
- 1/2 Salatgurke
- frische Petersilie
- Salz

Zubereitung:

1. Thunfisch abgießen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Avocado aufschneiden und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel hacken, Salatgurke abwaschen und würfeln.
3. Zwiebel, Gurke, Tomaten und gehackte Petersilie zusammen mit der Avocado und den Oliven zum Thunfisch geben.
4. Das Dressing aus Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone anrühren, mit Salz, Pfeffer und optional auch mit Chiliflocken würzen.
5. Das fertige Dressing über die Zutaten geben.



Zucchini enthält
Vitamin C und Kalium



GEFÜLTE ZUCCHINI

Zutaten für 4 Personen:

- 4 clever Zucchini
- 500 g clever Faschiertes
- 1 Zehe clever Knoblauch
- 1 clever Zwiebel
- 250 g clever Pizzakäse, gerieben
- 1 Schuss clever Natives Olivenöl
- 300 g clever Gemüsemais
- clever Pfeffer schwarz gemahlen
- 1 Becher clever Crème Fraîche natur
- Salz

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zucchini waschen und den Strunk wegschneiden. Dann der Länge nach halbieren und jeweils mit einem Löffel etwas aushöhlen. Das Fruchtfleisch aufbewahren!
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. In einer Pfanne mit etwas clever Olivenöl andünsten.
5. Nun das Zucchinifleisch zum Faschierten dazugeben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die ausgehöhlten Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und füllen.
7. Abschließend Mozzarella und Gemüsemais über die gefüllten Zucchini streuen.
8. Ca. 15 Minuten im Backrohr backen. Mahlzeit!



Lachs ist reich an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren

ÜBERBACKENER WILDLACHS MIT BLATTSPINAT

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g clever Wildlachs mit Haut
- 300 g clever Blattspinat
- 1 EL clever Natives Olivenöl
- 75 g clever Crème Fraîche natur
- 15 g clever Grana Padano
- 500 g clever Erdäpfel, festkochend
- clever Pfeffer schwarz gemahlen
- 1/2 clever Zwiebel
- 1/2 Zitrone
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen.
2. Wildlachs mit etwas frischem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und etwas ziehen lassen.
3. Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel glasig dünsten und Blattspinat dazugeben. Alles 2–3 Minuten dünsten.
5. Mit etwa 1 TL Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss Crème fraîche untermischen.
6. Wildlachs in eine Auflaufform legen und den Blattspinat darauf verteilen. Parmesan darüber reiben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3) etwa 12 Minuten überbacken.
7. Mit Petersilkartoffeln servieren.



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

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



facebook.com/cleverlebenat



instagram.com/cleverleben_at



pinterest.at/cleverleben_at

clever