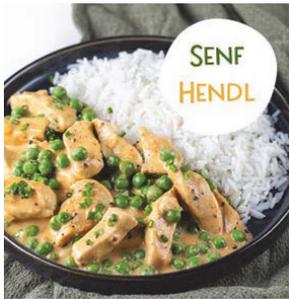


# clever Wochenplan

## Montag



### Zutaten für 4 Personen

500 g clever Hühner Filet, 300 g clever Erbsen, 250 g clever Basmati Reis, 250 ml clever Schlagobers, 250 ml clever Klare Gemüsesuppe, 1 clever Zwiebel, 1 Zehe clever Knoblauch, 1 EL clever Tomatenmark, 1 EL clever Senf, 1 EL clever Öl, clever Pfeffer, Salz, Speisestärke

### ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packungsanleitung mit einer Prise Salz kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Hühnerfilet in Streifen schneiden und würzen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Hühnerfilet kräftig anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig braten.
4. Tomatenmark kurz anrösten, dann mit Gemüsesuppe und Schlagobers ablöschen.
5. Senf einrühren, Erbsen unterrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
6. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und in die Sauce rühren. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den fertigen Reismit der Senf-Hendl-Sauce servieren!

## Dienstag



### Zutaten für 4 Personen

500 g clever Rote Rübensalat, 1 Zehe clever Knoblauch, 150 g clever Erdäpfel, 1 clever Zwiebel, 2 EL clever Natives Olivenöl, 1 Würfel clever Klare Gemüsesuppe Suppenwürfel, clever Pistazien, clever Pfeffer schwarz gemahlen, clever Baguette zum Fertigbacken, 1 TL Kren, Salz

### ZUBEREITUNG

1. Knoblauch, Zwiebel und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Rote Rüben Salat abtropfen lassen und klein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und 1 TL Zucker leicht karamellisieren lassen.
3. Die gewürfelten Kartoffeln und Rote Rüben Stücke hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Mit 1 Liter Wasser ablöschen und einen Suppenwürfel hinzufügen.
5. Suppe aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
6. Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.
7. Die fertige Suppe abschmecken, mit gehackten Pistazien und Kren garnieren und mit Baguette servieren.

## Mittwoch



### Zutaten für 4 Personen

1 Pkg clever Chickens Wings Barbecue, 720 g clever parboiled Reis, 1 Dose clever geschälte Tomaten, 1 clever Zitrone, Petersilie, 1 Prise Chili Pulver

### ZUBEREITUNG

1. Den Reis in Wasser und dem Saft einer ganzen Zitrone kochen.
2. Die Chickens Wings nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Die geschälten Tomaten im Topf erwärmen, zerkleinern und mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer und gehackter Chili / Pulver feurig würzen.
4. Den Reis mit klein geschnittener Petersilie verrühren, einen Reising am Teller formen, die Tomatensauce einfüllen und die knusprigen Hühnerflügel darauf platzieren.

## Donnerstag



### Zutaten für 4 Personen

4 clever Erdäpfel, 2 clever Zucchini, 1 clever Zwiebel, 2 clever Eier, 100 g clever Emmentaler gerieben, 100 g clever Gouda, 4 EL clever Mehl, clever Maiskeimöl, 250 g clever Sauerrahm, clever Blattsalat Mix, clever Pfeffer schwarz gemahlen, 2 Karotten, Salz, 1 Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG

1. Erst die rohen Erdäpfel, Zucchini und Karotten reiben, die Zwiebeln klein schneiden und alles mit Eiern, Mehl und Käse gut verrühren.
2. Aus der Masse Laibchen formen und in etwas Öl in der Pfanne knusprig braten.
3. Sauerrahm mit geschnittenem Schnittlauch verrühren und die Käse-Gemüselaibchen auf Salat mit Rahm anrichten.

## Freitag



### Zutaten für 4 Personen

250 g clever Speisetopfen mager, 200 g clever Mehl griffig, 50 g clever Semmelbrösel, 4 EL clever Butter, 1 clever Ei, 100 g Staubzucker, 12 Mozartkugeln

### ZUBEREITUNG

1. Magertopfen, Ei, Butter und Mehl glatt rühren.
2. Den Topfenteig in 12 gleich große Portionen teilen und pro Portion je eine Mozartkugel einrollen, sodass ein runder Knödel entsteht.
3. Die fertigen Knödel in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. In einer Pfanne Semmelbrösel in zerlassener Butter anrösten und die Knödel anschließend darin wälzen.
5. Abschließend die Knödel nach Belieben mit etwas Staubzucker bestreuen.

## Samstag



### Zutaten für 4 Personen

200 g clever Penne, 150 g clever Toastschinken, 75 g clever Emmentaler gerieben, 200 g clever Brokkoli, 1 clever Zwiebel, 1 Packung clever Schlagobers, 1 clever Eier, Salz, clever Pfeffer

### ZUBEREITUNG

1. In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die Penne für 3 - 4 Minuten kochen (sie sollen nicht ganz durch sein) und abseihen. In den letzten 2 Minuten den Brokkoli dazugeben.
2. Schinken und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Öl in einer Pfanne erhitzen und beides kurz anbraten, bis der Zwiebel glasig ist.
3. Anschließend Penne, Schinken, Zwiebel und Brokkoli in einer Auflaufform verteilen.
4. Schlagobers und Ei verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Penne verteilen.
5. Käse darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (175 °C Umluft) ca. 30 Minuten backen.

## Sonntag



### Zutaten für 4 Personen

50 g clever Semmelbrösel, 6 clever Eier, 310 ml clever Vollmilch, 250 g clever Mehl, clever Sonnenblumenöl zum ausbacken, 200 g clever Toastschinken, 200 g clever Toastkäse, 1 Packung clever Mischsalat, clever Cherrytomaten, Salz

### ZUBEREITUNG

1. 4 Eier und 250 ml Milch in einer Schüssel verrühren. Salz und 200 g Mehl hinzufügen, um einen Teig zu erhalten.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, eine Schicht Teig hineingeben und die Palatschinken ausbacken.
3. Palatschinken auskühlen lassen, mit Toastschinken und -käse belegen und einrollen. Enden mit Zahnstochern fixieren.
4. Für das Panieren 2 Eier und 60 ml Milch verquirlen. 50 g Mehl und 50 g Semmelbrösel in separate Schüsseln geben.
5. Palatschinken in Mehl, dann in der Eiermilch und schließlich in Semmelbrösel wenden.
6. Palatschinken in Öl ausbacken und mit Salat und Cherrytomaten servieren.