



WeightWatchers

# BLITZREZEPTE ZUM ABNEHMEN

Die besten Gerichte für  
den Feierabend



Weltbild



WeightWatchers

# BLITZREZEPTE ZUM ABNEHMEN

Die besten Gerichte für  
den Feierabend

# Meine liebste Entspannungslektüre sind Kochbücher.

Jeanne Moreau





# Inhalt

## 4 Infos

Hier lernst du WW Mitglied Cecila kennen und erfährst, mit welchen Vorräten du am besten deine Woche planst und dadurch Zeit sparen kannst.

## 8 Für den kleinen Hunger

Schnell gemacht für einen entspannten Feierabend.

## 38 Für den großen Hunger

Lecker, einfach und sättigend.

## 78 Heute bleibt die Küche kalt

Ohne Herd, Pfanne und Co.

## 108 Auf einen Blick

Alle Rezepte übersichtlich von A-Z sortiert.

## 110 Lust auf...

Appetit auf Brot, Pasta oder etwas Vegetarisches?

In dieser Übersicht findest du je nach Lust und Laune das richtige Rezept für dich.

## 112 Impressum

### Rezeptinfos

---

5

SmartPoints Wert  
pro Person/Glas/Stück

#### Fertig in:

Hier sind alle Vorbereitungsschritte, Marinier-, Gar- und Backzeiten eingerechnet.

#### Davon aktiv:

Diese Zeitangabe sagt dir, wie lange du wirklich mit Schnippeln und Rühren beschäftigt bist.

# „Dank WW kann ich meine neue Ernährungsweise sehr gut in meinen Alltag integrieren.“

Cecilia ist Mutter von 4 Kindern. Nach der Geburt der Zwillinge vor 2 Jahren hatte sie ihr Höchstgewicht erreicht. Im Februar 2022 meldet sie sich schließlich bei WeightWatchers an und hat seitdem 32 Kilo\* abgenommen. Die Kraft dafür bekommt sie in der WW Community – die WeightWatchers Workshops nennt sie „Ein Date mit mir selbst.“

Mein Mann und ich haben uns ein drittes Kind gewünscht – als der Arzt mir sagte, dass ich Zwillinge erwarte, musste ich erstmal schlucken.

Vor fast 2 Jahren sind die beiden Mädchen geboren. Ein Riesenglück, aber auch eine große Herausforderung für meinen Körper. Unmittelbar nach den Geburten wog ich 122 Kilo. Ich mochte mich nicht mehr im Spiegel anschauen. Auch sonst habe ich mich immer mehr zurückgezogen.

Im Februar 2022 habe ich dann beschlossen, dass ich mich mehr um mich selbst kümmern möchte und habe mich beim WeightWatchers Programm angemeldet. Seitdem habe ich meine Gewohnheiten radikal verändert.

## **Finde dein Wohlfühlgewicht – und ein Leben voller Wohlbefinden**

Wir haben bereits Millionen Menschen auf ihrem individuellen Weg zu einem gesünderen Leben begleitet. Starte auch du! Einfach QR-Code scannen und Angebote entdecken.



\*Mitglieder, die dem WW Abnehmprogramm folgen, können bis zu 1 Kilo pro Woche abnehmen.





# Entspannt in den Feierabend

Die Freude auf den freien Abend ist riesig. Du möchtest es dir gemütlich machen und zur Ruhe kommen. Aber ein leckeres Essen muss definitiv noch her. Endlos lang in der Küche stehen, schnippeln und braten... nein danke! Mit unseren Rezeptideen kommst du leicht, schnell und entspannt in den Feierabend. Wir haben für dich 50 Rezepte zusammengestellt, die in maximal 30 Minuten fertig sind. So bleibt ganz viel Zeit für Genuss.



# Immer auf Vorrat

Um immer ein schnelles, selbstgemachtes Gericht zubereiten zu können, benötigst du die richtigen Vorräte – sowohl trockene Zutaten als auch gekühlte und tiefgekühlte Lebensmittel.



## Vorratsschrank:

In deinen Vorratsschrank gehören Lebensmittel, die du täglich brauchst, etwa Basismüsli, Couscous, Reis/Naturreis, Brot, Essig und Öl, Gemüsebrühe (Instantpulver), Gewürze (z. B. Currypulver, Salz, Paprikapulver, Pfeffer oder Zimt), Kartoffeln, Nudeln/ Vollkornnudeln, Konserven (Kichererbsen, Kidneybohnen, Mais, stückige Tomaten, Thunfisch), Mehl, Würzsaucen, Zucker und Honig.



## Kühlschrank:

Im Kühlschrank solltest du Eier, fettarme Milch, Gemüse und fettarme Milchprodukte wie Joghurt, Quark und Skyr aufbewahren. Auch Halbfettmargarine, fettarmer Käse, wie z. B. Frischkäse, Hüttenkäse, Mozzarella und Schafskäse, Salat, Tofu und Geflügelwurst gehören dazu.



## Gefrierschrank:

Wenn du mal kein frisches Obst und Gemüse zuhause hast, können Vorräte aus dem Gefrierschrank helfen. Hier sind Brot, Brötchen, Gemüse, Fisch, Fleisch (z. B. Tatar oder Hähnchenbrustfilet), Kräuter und Obst wahre Küchenhelfer und Zeitsparer.

Neben diesen Vorräten benötigst du zum Kochen und Braten außerdem eine gute **Küchen-Grundausstattung**. Dazu gehören Utensilien wie Töpfe, Pfannen, Pürierstab, ein Schneidebrett, Pfannenwender, scharfe Messer, Kochlöffel, eine Auflaufform, Sparschäler und Reibe.







# Für den kleinen Hunger

# Mini-Puten-Saltimbocca mit Zucchiniastreifen

3

**Für 2 Personen**

**Fertig in: 20 Min.**

**Davon aktiv: 15 Min.**

**273 kcal | 1143 kJ**

2 Putenschnitzel (à 150 g)  
Salz, Pfeffer  
2 Scheiben Parmaschinken  
4 Salbeiblätter  
2 kleine Zucchini  
1 kleine Schalotte  
1 TL Rapsöl  
60 ml trockener Weißwein

1. Putenschnitzel abspülen, trocken tupfen, flacher klopfen, halbieren, salzen und pfeffern. Parmaschinken halbieren. Salbei waschen und trocken schütteln. Schnitzel mit Salbeiblättern und je 1/2 Scheibe Parmaschinken belegen und mit Holzspießen feststecken.
2. Zucchini waschen und in Streifen schneiden. Schalotte schälen und in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Schnitzel darin ca. 3 Minuten von jeder Seite braten, herausnehmen und warm stellen.
3. Zucchiniastreifen mit Schalottenwürfeln im Bratensatz ca. 5 Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen, ca. 2 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mini-Puten-Saltimbocca auf Zucchiniastreifen kurz erwärmen und servieren.







# Tomatensuppe mit Tatar

6

**Für 1 Person**

**Fertig in: 30 Min.**

**Davon aktiv: 10 Min.**

**Glutenfrei**

**323 kcal | 1353 kJ**

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
5 Blätter Basilikum  
1 TL Olivenöl  
100g Tatar  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zimt  
1 EL Tomatenmark  
400g passierte Tomaten  
(Konserve)  
100ml Gemüsebrühe  
(1/2 TL Instantpulver)  
1 EL Balsamicoessig  
1 Prise Zucker  
1 EL saure Sahne

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch pressen. Basilikum waschen, trocken tupfen und hacken. Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Tatar darin krümelig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen und herausnehmen.
2. Zwiebelwürfel und Knoblauch im Bratensatz dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. Suppe mit Essig und Zucker verfeinern, Tatar dazugeben und saure Sahne einrühren. Tomatensuppe mit Basilikum verfeinern und servieren.



# Chili-Garnelen mit Mie-Nudeln und Gemüsestreifen

6

**Für 2 Personen**

**Fertig in: 30 Min.**

**Davon aktiv: 20 Min.**

**Laktosefrei**

**397 kcal | 1662 kJ**

1 rote Chilischote  
300g küchenfertige  
Riesengarnelen  
2 EL Sojasauce  
2 TL Limettensaft  
2 Karotten  
1 rote Paprika  
1 Stange Lauch  
1 TL Sesamöl  
100g trockene Mie-Nudeln  
Salz, Pfeffer

1. Chilischote waschen, entkernen und fein würfeln. Garnelen abspülen, trocken tupfen und mit Chiliwürfeln, Sojasauce und Limettensaft in einen Gefrierbeutel geben, vorsichtig verkneten und im Kühlschrank ca. 10 Minuten marinieren.
2. Karotten schälen. Paprika waschen und entkernen. Lauch waschen und mit Paprika und Karotten in feine Streifen schneiden. Garnelen abtropfen lassen und dabei die Marinade auffangen. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Garnelen darin 3-4 Minuten rundherum anbraten und herausnehmen.
3. Mie-Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Karotten-, Paprika- und Lauchstreifen im Bratensatz auf mittlerer Stufe 2-3 Minuten braten, mit Marinade ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Nudeln abgießen, mit Garnelen unter das Gemüse heben, erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chili-Garnelen mit Mie-Nudeln und Gemüsestreifen servieren.

