weight watchers

20-Minuten-Küche

Schnelle Rezepte für jeden Tag

DER BESTSELLER
GENIESSEN MIT SmartPoints

GU

Inhalt

Vorwort 4
Einleitung: Feel Good Programm 6

SALATE & SNACKS 11

Wenn Sie Lust auf Salat haben oder etwas Leckeres für den Hunger zwischendurch suchen, werden Sie hier garantiert fündig: Ob Käse-Wurst-Salat, Rucola-Spargel-Salat mit karamellisierten Walnüssen, Kichererbsen-Spinat-Salat oder die Mini-Paprika mit Käse-Kräuter-Füllung – in diesem Kapitel locken tolle Rezepte schon ab 1 ***SmartPoint***. Genießen Sie Knoblauchgarnelen mit Joghurtdip, zarte Lachsschnecken und Crostini mit Garnelenaufstrich. Auch für die Gästebewirtung ist einiges dabei.

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH & FISCH 43

Hier gibt es schnelle Köstlichkeiten, die niemanden hungrig lassen. Wählen Sie aus zwischen traditionsreichen Gerichten wie Himmel und Erde und Krautfleckerl mit Schinkenwürfeln, mediterran inspirierten Saltimbocca-Spießen mit Tomaten-Carpaccio, Pizza Parma mit Rucola oder Blitzpaella mit Shrimps. Auch für Fans von asiatischen und exotischen Gerichten ist gesorgt: Die Schweinefleisch-Chinakohl-Pfanne mit Sojasprossen-Reis und die Tex-Mex-Hähnchensteaks in würziger Tomatensauce sorgen für Abwechslung.

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE 91

Hochgenuss alle, die auch mal ohne Fleisch und Fisch gut essen und satt werden wollen. Für Nudelfreunde gibt es zum Beispiel Linguine mit Mangold-Chili-Sauce oder Bunte Gemüse-Nudel-Pfanne mit Frischkäse. Außerdem locken international inspirierte Reisgerichte wie Rucola-Tomaten-Risotto. Pilzfreunde lassen sich Gefüllte Champignons auf Rucolasalat oder Pilzgeschnetzeltes mit Spätzle schmecken. Außerdem gibt es Tofuchili mit Paprikastreifen und Tortillachips, einen Pfannkuchen vom Blech, ein Veggie-Pita mit Tofu und, und, und.

DESSERTS & SÜSSES 139

Auf den folgenden Seiten finden Sie süße Überraschungen, die Sie sich als Nachspeise gönnen dürfen, als Nascherei zwischendurch oder zum Kaffeeklatsch. Wer es fruchtig mag, genießt Fruchtspieße mit Orangen-Joghurt-Dip oder Crêpes mit Pflaumen-Cranberry-Kompott. Für Freunde von cremigem Schmelz gibt es die Schoko-Minze-Creme oder Milchreis mit Erdbeeren. Wer Gebackenes liebt, sollte unbedingt das Beeren-Crumble mit Zimtstreuseln oder die Torteletts mit Himbeerquark probieren.

Register 168
Register nach ***SmartPoints*** 173

Feel Good – der Name ist Programm

Die Welt ist in Bewegung, wir aber auch. Wie du sicher bemerkt hast, hat sich das Bewusstsein für Ernährung, Körper und Fitness in den letzten Jahren verändert. Es hat ein Umdenken stattgefunden – weg vom reinen Gewichtsverlust hin zu einem ausgeglichenen, gesünderen Lebensstil. Diesem Bedürfnis sind wir nachgegangen. Mit dem Feel Good Programm bieten wir dir ein persönliches Programm mit zahlreichen Möglichkeiten, um genau das zu erreichen. Feel Good bietet dir ein modernes, ganzheitliches Programm, das auf jeden Teilnehmer individuell zugeschnitten wird und ausgewogene Ernährung, Bewegung und dein Wohlbefinden kombiniert – so, wie du es brauchst. Von vielfältigen Rezeptideen über sportliche, aktive Unterstützung bis zu Motivationshilfen, persönlichem Kontakt und vielem mehr. Dabei steht Abnehmen natürlich weiter klar im Mittelpunkt, doch unsere Philosophie geht weit darüber hinaus. Wir möchten zu einem guten Lebensgefühl beitragen. Zu besserer, ausgewogener Ernährung. Zu attraktiverem Aussehen und positiver Ausstrahlung.

Drei Dinge sind die Grundlage für deine erfolgreiche Abnahme: food, fit, feel!

Das neue Feel Good Programm.

food

Smarter abnehmen.

Wir machen unser Punktesystem noch schlauer. Mit den SmartPoints! Denn Kalorien sind nicht gleich Kalorien. Worauf es ankommt?

Wir zeigen es dir

fit

Auszeit wird Aktivzeit.

Gemeinsam entwickeln wir dein persönliches Fitnessziel. So, wie es für dich am besten passt.

Mehr erfahren

feel

Das Wichtigste – du!

Bei allem, was du tust, sollst du dich wohlfühlen. Hör auf dein Bauchgefühl und finde die Balance zwischen Disziplin und Unbeschwertheit.

Wir helfen dir

EIN PLAN, DER FUNKTIONIERT

ABNEHMEN IST JETZT SMART

Wir machen unser Punktesystem jetzt noch schlauer. Wie? Mit den SmartPoints! Die SmartPoints Formel wurde nach allerneuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt. Kalorien sind die Basis. Lebensmittel, die viel Eiweiß enthalten, haben wenige SmartPoints. Und diejenigen, die viel Zucker und gesättigte Fettsäuren enthalten, haben viele SmartPoints. So wirst du förmlich zu den gesunden Lebensmitteln gestupst. Teilnehmer, die die SmartPoints genutzt haben, finden es einfacher, gesünder zu essen, und sind insgesamt zufriedener mit dem Programm und ihrem Erfolg*.

(*Quelle: Qualitative Marktforschung, August 2015)

JETZT KOMMT BEWEGUNG INS LEBEN

Bewegung ist wichtig. Warum? Man fühlt sich fitter. Verbraucht Energie. Und ist einfach gut drauf. Daher werden Fitness und Sport zu einem noch wichtigeren Teil des Programms. Zusammen entwickeln wir einen Plan für dein persönliches Aktivitätsziel. Was wir dir mit auf den Weg geben: Motivation, praktische Tipps, Fitness-Videos und clevere Tools.

DAS WICHTIGSTE BIST DU!

Die Eckpfeiler für ein gesundes, bewusstes Leben? Eine ausgeglichene, positive Einstellung. Mit Feel Good zeigen wir dir, wie du deine innere Balance findest, sodass du dich rundum wohlfühlst und glücklich bist.

auch fein für Gäste

Schweinemedaillons im Serranomantel

pro Person

10 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

300 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
2 Scheiben Serranoschinken
4 Medaillons vom Schweinefilet (à ca. 60 g)
Pfeffer
1 TL Rapsöl
400 g Zuckerschoten (TK)
100 ml Cremefine zum Kochen (15 % Fett)
75 ml fettarme Milch
1 Prise geriebene Muskatnuss

1 Die Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Inzwischen die Schinkenscheiben längs halbieren. Die Schweinefiletmedaillons trocken tupfen, mit wenig Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 Scheibe Serranoschinken umwickeln (siehe Tipp). Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin ca. 5 Minuten auf jeder Seite braten.

2 Die gefrorenen Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Cremefine zu den Medaillons geben und kurz aufkochen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Milch in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, wieder in den Topf geben und mit der Milch zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Medaillons im Serranomantel mit Kartoffelpüree und Zuckerschoten auf Tellern anrichten und servieren.

TIPP!

Der Schinken hält besser, wenn Sie ihn mit Küchengarn festbinden. Das Garn vor dem Servieren entfernen.

sahnig fein

Lachsfilet mit Nudeln in Kräutersauce

pro Person
13 Smartpoints

Zutaten für 2 Personen:

80 g grüne Tagliatelle
Salz
½ Zitrone, unbehandelt
150 ml Gemüsebrühe (½ TL Instantpulver)
100 ml Cremefine zum Kochen (bis 15 % Fett)
2 EL gemischte gehackte Kräuter (frisch oder TK)
1 TL Senf
200 g Lachsfilet
200 g Salatmischung (aus dem Kühlregal)
1 TL Honig
1 TL Rapsöl
Pfeffer
1 TL rosa Pfefferbeeren
nach Belieben Dillspitzen zum Garnieren

1 Die Tagliatelle nach Packungsangabe in Salzwasser garen. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Für die Kräutersauce 75 ml Brühe in einen Topf geben und mit Cremefine, 2 TL Zitronensaft, ¼ TL Zitronenschale, den Kräutern und dem Senf aufkochen.

2 Inzwischen das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. In die Sauce geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

3 Währenddessen die Salatmischung waschen, trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Für das Dressing die restliche Brühe mit 1 TL Zitronensaft, Honig und Öl verquirlen. Salzen, pfeffern und mit dem Salat mischen.

4 Die Kräutersauce mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und unterheben. Das Lachsfilet mit den Nudeln und der Kräutersauce auf Tellern anrichten, mit den rosa Pfefferbeeren und nach Belieben mit Dill garnieren und mit dem Salat servieren.

feines Frühlingsessen

Gemüseomelett mit Schafkäse

pro Person

12 Gesundheitsstunden

Zutaten für 2 Personen:

150 g grüner Spargel
1 TL Rapsöl
1 Dose Erbsen (280 g Abtropfgewicht)
3 Eier
Salz
Pfeffer
1 TL gehackter Estragon (frisch oder TK)
100 g Schafkäse light
200 g Pflücksalatmischung (aus dem Kühlregal)
1 Becher Weight Watchers Frisches American Dressing mit Kräutern
nach Belieben Estragon zum Garnieren

1 Den Spargel waschen und im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in 3–4 Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin ca. 5 Minuten braten. Die Erbsen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und dazugeben.

2 Die Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Estragon würzen. Den Schafkäse zerbröckeln. Die Eiermischung über das Gemüse geben und den Schafkäse darauf verteilen. Das Ganze zugedeckt ca. 5 Minuten stocken lassen.

3 Inzwischen den Salat waschen und trocken schleudern. Mit dem Salatdressing in einer Schüssel mischen. Das Gemüseomelett halbieren, nach Belieben mit Estragon bestreuen, auf Tellern anrichten und mit dem Salat servieren.

schneller geht's nicht

Cookie-Eis mit Orangen

pro Person

6 SmartPoints WW

Zutaten für 2 Personen:

100 g fettreduziertes Vanilleeis
2 Orangen
1 Butterkeks mit Schokolade

1 Das Eis ca. 5 Minuten leicht antauen lassen. Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut komplett entfernt wird. Die Filets aus den Häutchen schneiden.

2 Den Butterkeks fein hacken, einige Brösel zur Seite stellen und die restlichen unter das Eis rühren. Das Cookie-Eis nochmals ca. 10 Minuten einfrieren. Auf Dessertteller oder -schälchen verteilen, mit den Keksbröseln garnieren und mit den Orangenfilets anrichten.

raffiniert

Schnelle Kirschcreme

pro Person

6 SmartPoints WW

Zutaten für 2 Personen:

1 Mürbeteigtortelett (25 g)
85 g ungezuckerte Kirschen (aus dem Glas)
200 g Magerquark
2 TL Kirschsaft
80 g Vanillejoghurt (0,1 % Fett)
1 EL Raspelschokolade (Zartbitter)

1 Das Tortelett grob zerbröseln und einige Brösel zum Garnieren beiseitestellen. Die Kirschen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei 2 TL Saft auffangen. Quark und Vanillejoghurt mit dem Kirschsaft verrühren. Die Tortelettbrösel locker unter die Creme heben.

2 Die Kirschen auf Dessertgläser verteilen und die Creme daraufgeben. Die schnelle Kirschcreme mit den Schokoraspeln und den übrigen Tortelettbröseln bestreuen und servieren.

Schnelle Weight Watchers Rezepte für jeden Tag

Alltagstauglich, flexibel und einfach lecker – dadurch zeichnen sich die über 100 Rezepte aus. Ob Hauptgerichte mit Fisch, Fleisch oder Gemüse, Suppen, Salate und kleinere Snacks oder süße Naschereien. Sie stehen allesamt in maximal 20 Minuten auf dem Tisch. Mit SmartPoints Werten versehen, lässt sich der individuelle Speiseplan ganz einfach und abwechslungsreich gestalten.

Da ist für jeden Geschmack etwas dabei – und mit dem Feel Good Programm genussvolles Abnehmen garantiert.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-5789-8
9 783833 857898
PEFC
PEFC/04-31-1134
www.gu.de

GU