

weightwatchers

Bunter Salatgenuss

Die beliebtesten Rezepte zum Sattessen





Inhalt

8 Blatt- und Gemüsesalate
Leichter Genuss – knackige Variationen mit frischen Zutaten und raffinierten Toppings!

54 Salate mit Kartoffeln, Nudeln & Co.
Rezeptvielfalt zum Sattessen – von Süßkartoffeln über Hülsenfrüchte bis hin zu Quinoa.

108 Auf einen Blick
Hier findest du alle Rezepte – übersichtlich von A–Z sortiert.

110 Lust auf...
Du hast heute Appetit auf Mediterranes oder Vegetarisch? In dieser Übersicht findest du je nach Lust und Laune das richtige Rezept für dich.

112 Impressum

Rezeptinfos



SmartPoints Wert und zusätzlich kcal/kJ pro Person/Glas/Stück



Dieses Symbol zeigt dir, wie du das Rezept variieren kannst.



Gut zu wissen – Tipps und Tricks sowie hilfreiche Warenkunde erkennst du an diesem Symbol.

Extra für dich: Auf den Rezeptseiten erfährst du direkt neben dem SmartPoints Wert, ob ein Rezept gluten- oder laktosefrei, vegan oder vegetarisch ist. Die Kennzeichnung ist rein informativ und nicht verbindlich. Es liegt in der persönlichen Verantwortung zu prüfen, ob die verwendeten Lebensmittel die Anforderungen erfüllen. Zusätzlich findest du auch eine Info, wenn sich ein Gericht gut zum Einfrieren eignet.

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

Davon aktiv: Diese Zeitangabe sagt dir, wie lange du wirklich mit Schnippeln und Röhren beschäftigt bist.



QR-Code scannen und Einkaufslisten und Schritt-für-Schritt-Anleitungen entdecken

Lecker, leicht & ausgewogen -



willkommen in der Weight Watchers Welt.

Frische Zutaten, raffinierte Rezepte, einfache Zubereitung. Leichte und figurbewusste Ernährung kann so simpel, abwechslungsreich und vor allem lecker sein – mit Weight Watchers. Wir freuen uns darauf, dich mit unseren Kochbüchern zu inspirieren und jeden Tag aufs Neue mit leckeren Gerichten zu überraschen.

Immer wieder anderes. Immer wieder neu.

Genau wie unsere Rezepte wird auch unser Programm immer weiter optimiert. Klar, die Dinge ändern sich. Dabei nehmen wir Trends, wachsende Anforderungen an Lebensmittel und Ernährung sowie neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung stets genau unter die Lupe. Das Ergebnis: Feel Good – unser modernes, ganzheitliches Programm und die perfekte Kombination aus ausgewogener Ernährung, Bewegung und einer guten Portion eigener Wertschätzung.



Drei Säulen machen dabei den Weg zum eigenen Wunschgewicht noch effektiver.



Das wird dir schmecken.

Unser Punktesystem wird noch schlauer. Wie? Mit den SmartPoints! Die SmartPoints Formel ist nach allerneuesten Studienergebnissen der Ernährungsforschung entwickelt worden. Teilnehmer, die bereits die neuen SmartPoints nutzen, finden es leichter, gesünder zu essen, und sind insgesamt zufriedener mit dem Programm und ihrem Erfolg.



Aus Auszeit wird Aktivzeit.

Bewegung ist wichtig. Warum? Man fühlt sich fitter. Verbraucht mehr Energie. Und ist einfach besser drauf. Daher werden Fitness und Sport zu einem noch wichtigeren Teil des Programms. Zusammen entwickeln wir einen Plan für dein persönliches Aktivitätsziel.



Das Wichtigste zum Schluss – 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.

ausgewogen -

Und worauf hast du Lust?

Ganz egal, welcher Typ du bist, wir bieten ein Programm, das zu dir und deinem Alltag passt. Lass dich von einer starken Community in unseren Treffen mitreißen oder erlebe Feel Good ganz einfach von Zuhause oder unterwegs, mit dem Online Programm und unserer App. Noch nie war der Weg zum Wunschgewicht so einfach und flexibel.

Treffen

Das trifft sich gut:

Mit einer starken Community und der persönlichen Unterstützung unserer Coaches zum Wunschgewicht.



Motivation, Inspiration und hilfreiche Ratschläge unserer Coaches.



Gemeinsamer Austausch, Hilfestellung oder Motivation in der Community.



Neueste Erkenntnisse zum Thema Ernährung von Experten gebündelt.

Online

Das klickt sich gut:

Ob unterwegs in der Bahn oder zu Hause aus dem Wohnzimmer – mit Weight Watchers Online und der passenden App bist du always on.



Bewusste Ernährung leicht gemacht. Mit unserem SmartPoints Plan.



Clevere Food-Pläne.



Austausch per Chat oder Challenges in der Online-Community.



Barcode-Scanner für sofortigen SmartPoints Check im Supermarkt.



ActivPoints werden direkt mit deinem Account synchronisiert.

Der MonatsPass

Treffen, Online und App. Die perfekte Kombi für deine Abnahme.

Auf Seite 106 erzählt Katharina, wie unser Feel Good Programm für sie funktioniert. Und jetzt viel Spaß mit unseren Rezepten.

Alle Infos zu unserem Programm gibt es unter www.weightwatchers.de

Erfrischender Karotten-Mango-Salat

7

fertig in: 30 Minuten | davon aktiv: 30 Minuten
vegan
385 kcal | 1613 kJ

Ingwer schälen und grob hacken. Koriander waschen und trocken schütteln. Für das Dressing Orangensaft, Essig, Öl, Brühe, Ingwer und Koriander pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cashewnüsse hacken und fettfrei in einer Pfanne auf mittlerer Stufe rösten.

Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen. Karotten schälen und grob raspeln. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in dünne Scheiben schneiden. Salatzutaten auf Tellern anrichten und mit Dressing beträufeln. Karotten-Mango-Salat mit Cashewnüssen bestreuen und mit Baguette servieren.

Für 4 Personen:

- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 1/2 Bund Koriander
- 100 ml Orangensaft
- 5 EL Apfelessig
- 4 TL Olivenöl
- 125 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instantpulver)
- Salz, Pfeffer
- 20 g Cashewnüsse
- 1 Lollo bionda
- 500 g Karotten
- 2 säuerliche Äpfel (z. B. Braeburn)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 reife Mangos
- 8 Scheiben Baguette



Du isst gerne Fleisch zu deinem Salat?
Dann marinieren 400 g Putenbrustwürfel in 2 EL Orangensaft, 1 TL Orangenschale, 2 Msp. Currypulver, 2 TL Olivenöl, Salz und Pfeffer. Brate das Fleisch in einer Pfanne auf hoher Stufe ca. 4–5 Minuten rundherum an. Der SmartPoints Wert pro Person erhöht sich auf 9.

Blatt- und
Gemüsegerichte





Spanischer Melonen-Garnelen-Salat mit Dip



fertig in: 35 Minuten | davon aktiv: 25 Minuten
330 kcal | 1381 kJ

Honigmelone halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen. Wassermelonenfruchtfleisch würfeln. Gurke waschen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und Gurkenhälften in Scheiben schneiden.

Minze waschen, trocken schütteln, hacken und 2 TL beiseitestellen. Für das Dressing 2 TL Öl mit Essig und Minze verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenscheiben mit Melonenkugeln, -würfeln und Dressing vermischen.

Für den Dip Joghurt mit Zitronensaft cremig rühren, mit restlicher Minze verfeinern und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Garnelen abspülen und trocken tupfen. Restliches Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Garnelen darin ca. 5 Minuten rundherum braten, salzen und unter den Salat heben. Melonen-Minze-Salat mit Joghurtdip und Ciabatta servieren.

Für 4 Personen:

- 1 kleine Honigmelone (ca. 500 g)
- 400 g Wassermelonenfruchtfleisch
- 1 Salatgurke
- 1/2 Bund Minze
- 4 TL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer
- 200 g fettarmer Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 400 g küchenfertige Garnelen
- 4 Scheiben Ciabatta





Deftiger Zucchini-Kartoffel-Salat



fertig in: 50 Minuten | davon aktiv: 30 Minuten
vegan
397 kcal | 1662 kJ

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Schalotte schälen und würfeln. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Zucchini-scheiben darin ca. 5–7 Minuten braten, mit Oregano, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Kartoffeln abgießen, pellen und in Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben noch warm mit Schalottenwürfeln und Brühe mischen und abkühlen lassen.

Kapern hacken. Essig mit Paprikamark, Majoran und Kapern vermischen, mit Zucchinisheiben unter die Kartoffelscheiben heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini-Kartoffel-Salat servieren.

Für 1 Person:

- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- 1 Schalotte
- 1 Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- je 1/2 TL gehackter Oregano und Rosmarin
- 75 ml heiße Gemüsebrühe (1/2 TL Instantpulver)
- 1 TL Kapern
- 1–2 EL Weißweinessig
- 1 TL Paprikamark (ersatzweise Tomatenmark)
- 1/2 TL gehackter Majoran



Wenn du keine Zeit zum Kochen hast, ist der **Weight Watchers Kartoffelsalat mit Crème fraîche und Schnittlauch** für **6 SmartPoints** eine leckere Alternative.

Lust auf...

...Exotisches?

Exotischer Kartoffelsalat	104
Glasnudelsalat mit Ingwerhähnchen	96
Linsensalat mit gegrillter Ananas	80
Orientalischer Reissalat mit Kaki	87
Spanischer Melonen-Garnelen-Salat mit Dip	29
Süßkartoffel-Karotten-Salat mit Currygarnelen	91

...Fisch & Meeresfrüchte?

Dreierlei Fischfilets auf Salatbett	25
Fenchel-Zitrus-Salat mit geräucherter Forelle	18
Lachs-Nudel-Salat mit jungen Erbsen	88
Nizza-Salat mit Thunfisch	84
Spanischer Melonen-Garnelen-Salat mit Dip	29
Süßkartoffel-Karotten-Salat mit Currygarnelen	91
Thunfischsalat auf Ananascarpaccio	13
Thunfischsalat mit Ei	38

...Fleisch & Geflügel?

Bratkartoffelsalat mit Nürnbergem	63
Couscoussalat mit Rindersteak	92
Glasnudelsalat mit Ingwerhähnchen	96
Kräuter-Kartoffel-Salat mit Geflügelbällchen	56
Lila Kartoffelsalat mit Hähnchenspießen	103
Pikanter Reissalat mit Steakstreifen	79
Quinoasalat mit Hähnchen	59
Spaghettisalat mit Balsamicohähnchen	68
Zuckerschotensalat mit Schweinefiletspitzen	10

...Fruchtiges?

Endivien-Trauben-Salat mit Halloumi	26
Erfrischender Karotten-Mango-Salat	14
Linsensalat mit gegrillter Ananas	80
Orientalischer Reissalat mit Kaki	87
Spanischer Melonen-Garnelen-Salat mit Dip	29
Thunfischsalat auf Ananascarpaccio	13

...Mediterranes?

Italienischer Nudel-Pesto-Salat	76
Mediterraner Antipasti-Nudelsalat	64
Ratatouille-Salat mit Pinienkernen	21
Spaghettisalat mit Balsamicohähnchen	68

...Schnelles?

Fenchel-Zitrus-Salat mit geräucherter Forelle	18
Friséesalat mit Rote-Bete-Dressing	46
Lachs-Nudel-Salat mit jungen Erbsen	88
Mediterraner Antipasti-Nudelsalat	64
Nussig-süßer Gourmet-Feldsalat	38
Quinoasalat mit Hähnchen	59
Rote-Bete-Carpaccio	33
Rucola-Nudel-Salat mit Tomatendressing	99
Spaghettisalat mit Balsamicohähnchen	68
Thunfischsalat auf Ananascarpaccio	13
Thunfischsalat mit Ei	38
Warmer Bulgursalat mit Babypinac	71
Zarter Wildkräutersalat mit Croûtons	45

...Vegan?

Deftiger Zucchini-Kartoffel-Salat	75
Erfrischender Karotten-Mango-Salat	14
Friséesalat mit Rote-Bete-Dressing	46
Geschichteter Couscoussalat	60
Linsensalat mit gegrillter Ananas	80
Pilzsalat mit gebratenem Seitan	34
Zarter Wildkräutersalat mit Croûtons	45

...Vegetarisch?

Brunnenkresse-Papaya-Salat mit Bulgur	83	Lauwarmer Reissalat mit Schafskäse	67
Chinakohlsalat mit Granatapfel	26	Leichter Frühlingsalat mit Mozzarella	30
Chinakohlsalat mit Pilzspießen	53	Mediterraner Antipasti-Nudelsalat	64
Endivien-Trauben-Salat mit Halloumi	26	Nudel-Bohnen-Salat mit Ofentomaten	100
Gebratener Austernpilzsalat	46	Ratatouille-Salat mit Pinienkernen	21
Geschichteter Couscoussalat	60	Römersalat mit mariniertem Tofu	42
Italienischer Nudel-Pesto-Salat	76	Rote-Bete-Carpaccio	33
Karotten-Radieschen-Salat mit gerösteten Kürbiskernen	49	Tomaten-Brot-Salat mit pochiertem Ei	37
Kichererbsensalat mit Karotten	99	Tortellinisalat mit Joghurdressing	72
		Warmer Bulgursalat mit Babypinac	71

Deine Meinung ist gefragt!

Wie gefällt dir dieses Buch?
Sind deine Erwartungen erfüllt? Hast du Anregungen oder Ideen?
Jedes Lob, aber auch Kritik hilft uns dabei, noch besser zu werden.

Wir freuen uns auf deine Bewertung dieses Kochbuchs unter:
weightwatchers-shop.de

Oder schicke uns eine E-Mail an:
leserservice@weight-watchers.de

Dein Weight Watchers Leserservice



Diese Bücher könnten dir auch gefallen!



Das neue große Kochbuch mit den besten Weight Watchers Fleisch- und Hackfleisch-Rezepten für jede Gelegenheit.

ISBN 978-3-9816174-8-1



Auch im Alltag geht's besonders und inspirierend. Ob Fleisch, Fisch oder vegetarisch, ob herzhaft oder süß – hier findet jeder etwas für jeden Tag und jeden Geschmack.

ISBN 978-3-9816174-6-7

Redaktion

Weight Watchers
Claudia Braun, Claudia Thienel

Realisierung

The Food Professionals Köhnen AG, Sprockhövel

Projektleitung

Silke Höpker

Rezepte

Ingrid Schmand, Kathrin Schmitt

Versuchsküche

Dennis Webers

Fotografie

Klaus Arras, Carsten Eichner, Dirk Przibylla, Stefan Schulte-Ladbeck
Thinkstock (Seiten 4, 5, 7)

Foodstyling

Katja Briol, Marc Fleischer, Maren Jahnke, Stefan Mungenast, Christa Schraa

Gestaltungskonzept und Grafik

The Food Professionals Köhnen AG, Sprockhövel
Petra Penker, Sina Wolf

Druck

pafrath print & medien GmbH, Remscheid

1. Auflage 2016

weightwatchers

Info-Hotline 01802 - 23 45 64*
www.weightwatchers.de

© 2016 Weight Watchers International, Inc.

Der Nachdruck sowie die Verbreitung, auch auszugsweise, in jeder Form oder Weise dieses Buchs ist nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Herausgebers erlaubt. Alle Rechte vorbehalten.

WEIGHT WATCHERS und SmartPoints sind eingetragene Marken von Weight Watchers International, Inc.

*0,06 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk höchstens 0,42 €/Minute.



PEFC zertifiziert
Dieses Papier stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern
und kontrollierten Quellen.

www.pefc.de