Rote Selleriesuppe, S. 72

Spargelflammkuchen, S. 104

Kürbisgnocchi in Salbeibutter mit Spinat, S. 20

Inhalt

4 ***meinWW®+***
Hier erhältst du Infos zum WW Programm, zu den 3 Plänen, SmartPoints® und ZeroPoint® Foods.

6 **Erfolgsgeschichte**
Erfahre, wie Thomas mit WW erfolgreich abgenommen hat. Außerdem hat er Rezepte aus diesem Kochbuch getestet und gibt dir viele gute Tipps und Anregungen.

8 **Infos**
Hier bekommst du Tipps, wie du deine Veggie-Gerichte deftig zubereiten kannst.

10 **Aus der Pfanne**
Gebratenes und Gegrilltes für jeden Anlass – von Blumenkohlsteak bis Quesadillas.
40 **Saisonale Varianten für Bratlinge**

42 **Aus dem Topf**
Leckere Wohlfühlgerichte zum Genießen – von Pasta bis Suppen.
72 **Saisonale Varianten für Suppen**

74 **Aus dem Ofen**
Gebackene und überbackene Gerichte für die ganze Familie – von Auflauf bis Pizza.
104 **Saisonale Varianten für Flammkuchen**

106 **Register**
Alle Rezepte übersichtlich alphabetisch sortiert inklusive SmartPoints Werten sowie Register nach Zutaten und Stichworten.

112 **Impressum**

Rezeptinfos

8 7 3
SmartPoints Wert pro Person / Stück

vegetarisch · vegan · glutenfrei · laktosefrei · nussfrei

Die Kennzeichnung wie zum Beispiel „gluten-“, „laktose-“ oder „nussfrei“ bei den Rezepten ist rein informativ und nicht verbindlich. Es liegt in der persönlichen Verantwortung zu prüfen, ob die verwendeten Lebensmittel die Anforderungen erfüllen.

QR-Code scannen und Kochvideos entdecken. Oder besuche uns auf ww-gesundekueche.de

Ich wollte zurück zu meiner alten Stärke.

Thomas,
-29 kg;
WW Teilnehmer

Wer einmal den Fisherman´s Friend StrongmanRun absolviert hat, weiß, was das für ein Kick ist. Er weiß aber auch, dass man seinen Körper da richtig fordert. Ich habe ihn allerdings überfordert – und das nicht nur mit dem Run selbst oder dem Training.

Ich habe jahrelang Vollgas gegeben, ohne Rücksicht auf Bänder oder Gelenke. Nach einiger Zeit stellten sich die ersten Ermüdungserscheinungen ein: Erst schmerzte das Knie, dann verursachte die Schulter Probleme. Ich konnte kaum noch Sport machen, aß allerdings genauso weiter wie vorher und nahm so zu. Bei WW habe ich mich angemeldet, um gesünder zu leben. Meine Frau Nicole ist mit dabei: Mir gefiel die Idee, dass wir mit dem gemeinsamen Besuch im Studio auch etwas für uns als Paar tun können. Unsere gesamte Lebensqualität ist heute spürbar besser. Sogar mein sportlicher Ehrgeiz ist wieder erwacht.

Der Kerl in der Küche

Weil ich früher von der Arbeit nach Hause komme als meine Frau, bin ich bei uns fürs Kochen zuständig. Ich koche gerne und gut, allerdings war

ich nie der Typ, der öfter mal was Neues ausprobiert hat. Ich war eher ein Vertreter der typischen „Männerküche“: mit viel Fleisch und wenig Gemüse. Inzwischen koche ich nach WW Rezepten mit viel Gemüse und oft vegetarisch. Mir geht es damit körperlich viel besser. Die Portionen sind gut gewählt: Man(n) ist satt, aber nicht vollgestopft. Die neue Ernährungsweise hat sich ausgezahlt: In rund einem dreiviertel Jahr habe ich 29 Kilo* abgenommen.

Das Murmeltier lässt grüßen

Mein Wecker schellt morgens um 4 Uhr. Die Zeiten, in denen ich mich unausgeschlafen aus dem Bett gequält habe, sind vorbei. Schon in der Frühe bin ich fit und ich schlafe viel ruhiger.

Völlig von der Rolle

Vor zwei Jahren habe ich mich für einen Nebenjob als Statist bei einer Filmproduktionsfirma beworben. Jetzt sind mir die ersten Rollen angeboten worden. Das ist sehr überwältigend für mich. Allerdings muss ich mich fast zerteilen, um beiden Jobs gerecht zu werden. Ich bin froh, dass ich mit WW auch gelernt habe, besser mit Stress – oder anderes gesagt: besser mit meiner Zeit – umzugehen. So schaffe ich es, selbst in dieser für mich ungewohnten Situation die Balance zwischen Privatleben, Beruf und Hobby zu halten und gleichzeitig auf meine Ernährung zu achten.

Meine Frau und ich haben einige Menschen inspiriert, auch gesünder zu leben. Ein befreundetes Paar hat sich ebenfalls für WW entschieden. Sie haben uns davon nichts gesagt, um uns zu überraschen. Nach vier Wochen hat man den Erfolg aber gespürt und gesehen – so sind die beiden „aufgeflogen“. Dass wir für so viele Menschen in unserem Bekanntenkreis ein Vorbild sein konnten, macht mich ein kleines bisschen stolz.

Meine absoluten Lieblingsrezepte sind:

- **Kartoffel-Curry-Suppe mit Rosenkohl** (S. 68)
- **Ratatouille-Gemüse-Quiche** (S. 76)
- **Gebackener Schafskäse auf Salat** (S. 83)

QR Code scannen und weitere motivierende Erfolgsgeschichten der WW Teilnehmer entdecken.

*Thomas hat mit dem Vorgängerprogramm abgenommen und hält sein Gewicht mit *meinWW®+*.

Glasnudel-Broccoli-Pfanne mit Sesamtofu

Für 4 Personen **Zubereitungszeit 20 Min.** **Garzeit 15 Min.**

7 5 5

306 kcal | 1279 kJ

2	**große Karotten**
1	**Broccoli**
	Salz, Pfeffer
3	**Frühlingszwiebeln**
1	**rote Chilischote**
1 Stück	**Ingwer (ca. 2 cm)**
200 g	**Tofu**
1 EL	**Sesam**
1 TL	**Sesamöl**
1 TL	**5-Gewürze-Pulver**
4 EL	**Sojasauce**
120 g	**trockene Glasnudeln**
4 EL	**Teriyakisauce**

1 Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Broccoli waschen und in kleine Röschen teilen. Karotten mit Broccoli in Salzwasser 3–5 Minuten blanchieren. Frühlingszwiebeln waschen und schräg in Ringe schneiden. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Tofu trocken tupfen, in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Sesam wenden.

2 Öl in einem Wok auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Tofu mit Frühlingszwiebeln, Chili und Ingwer darin ca. 5 Minuten anbraten. Karotten und Broccoli dazugeben, 2–3 Minuten mitbraten, mit 5-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer würzen und mit Sojasauce ablöschen.

3 Glasnudeln nach Packungsanweisung zubereiten, abgießen und auf 4 Schalen verteilen. Tofu und Gemüse auf den Nudeln anrichten und mit Teriyakisauce beträufeln. Glasnudel-Broccoli-Pfanne servieren.

Kartoffelpüree mit Rotkohl und Pilzen

Für 4 Personen **Zubereitungszeit 35 Min.** **Garzeit 90 Min.**

7 6 2

304 kcal | 1273 kJ

1	**kleiner Rotkohl (ca. 700 g)**
2	**Zwiebeln**
1	**süßlicher Apfel (z. B. Gala)**
3 TL	**Olivenöl**
400	**ml Wasser**
	Salz, Pfeffer
1 TL	**Zucker**
4	**Nelken**
3 EL	**Apfelessig**
800 g	**mehligkochende Kartoffeln**
1	**Lollo bianco**
1	**Knoblauchzehe**
100 g	**Magermilchjoghurt**
2 EL	**Schnittlauchringe**
250 g	**braune Champignons**
1 TL	**gehackter Rosmarin**
100 ml	**fettarme Milch**
2 TL	**Halbfettmargarine**
1 Msp.	**geriebene Muskatnuss**

1 Rotkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. 2 TL Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Apfel mit der Hälfte der Zwiebeln darin 2–3 Minuten andünsten. Rotkohl dazugeben, ca. 5 Minuten mitdünsten, mit Wasser ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zucker, Nelken und Essig verfeinern. Rotkohl ca. 80 Minuten mit Deckel köcheln lassen, dabei gelegentlich durchrühren.

2 Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerteilen. Für das Dressing Knoblauch pressen und mit Joghurt, 1 EL Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren. Champignons trocken abreiben und vierteln. Restliches Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und restliche Zwiebeln mit Champignons darin ca. 5 Minuten rundherum braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Rosmarin verfeinern.

3 Kartoffeln abgießen, mit Milch zerstampfen und mit Margarine, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren. Salat mit Dressing vermischen und auf kleine Schalen verteilen. Kartoffelpüree auf Tellern verteilen, Champignons daraufgeben und mit restlichem Schnittlauch bestreuen. Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kartoffelpüree, Pilzen und Salat servieren.

Ratatouille-Gemüse-Quiche

Für 6 Stücke **Zubereitungszeit 25 Min.** **Garzeit 50 Min.** **Kühlzeit 15 Min.**

9 8 8

300 kcal | 1257 kJ

210 g	**Mehl**
60 ml	**Wasser**
90 g	**Halbfettmargarine**
	Salz, Pfeffer
2	**Tomaten**
je 1	**kleine grüne und gelbe Zucchini**
1	**kleine Aubergine**
2	**Eier (Größe M)**
150 ml	**entrahmte Milch**
40 g	**Schmand**
40 g	**geriebener Parmesan**
1 EL	**Paprikamark (ersatzweise Tomatenmark)**
2 TL	**gehackter Rosmarin**
40 g	**geriebener Käse, 30 % Fett i. Tr.**

1 Für den Teig Mehl mit Wasser, 80 g Margarine und 1 TL Salz verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 15 Minuten kalt stellen. Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen.

2 Eine Tarteform (Ø 26 cm) mit restlicher Margarine fetten. Teig zwischen Backpapier rund ausrollen und Tarteform damit auskleiden, dabei einen 2 cm hohen Rand formen. Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen.

3 Tomaten, Zucchini und Aubergine waschen und in Scheiben schneiden. Für den Guss Eier mit Milch, Schmand, Parmesan, Paprikamark, 1 TL Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren und auf den Teig geben. Gemüse fächerartig auf dem Guss anrichten, mit Käse bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen.

4 Quiche ca. 15 Minuten abkühlen lassen, mit restlichem Rosmarin bestreuen, mit grobem Pfeffer würzen und in Stücke schneiden. Ratatouille-Gemüse-Quiche servieren.

Thomas' Tipp:

Ein tolles Abendessen, das sich gut vorbereiten lässt. Schmeckt auch am nächsten Tag noch hervorragend.

Scharfe Enchiladas mit Bohnen

Für 4 Personen **Zubereitungszeit 20 Min.** **Garzeit 30 Min.**

9 7 7

345 kcal | 1445 kJ

2	**grüne Paprika**
1	**rote Zwiebel**
1	**große rote Chilischote**
1	**Knoblauchzehe**
1 Dose	**schwarze Bohnen (240 g Abtropfgewicht)**
1 Dose	**Mais (140 g Abtropfgewicht)**
400 g	**passierte Tomaten (Konserve)**
1 TL	**Olivenöl**
	Salz, Pfeffer
1 Prise	**Cayennepfeffer**
1 Prise	**Zucker**
4	**kleine Mais-Tortillawraps**
4 EL	**saure Sahne**
1/2 TL	**Kräutersalz**
1/2 TL	**geräuchertes Paprikapulver**
60 g	**geriebener Mozzarella, 45 % Fett i. Tr.**
2 EL	**gehackter Koriander**

1 Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch pressen. Bohnen abspülen und mit Mais abtropfen lassen. Paprika mit Zwiebeln, Bohnen, Mais und 100 g Tomaten verrühren.

2 Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. Für die Sauce Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch mit der Hälfte der Chili darin ca. 2 Minuten anbraten. Mit restlichen Tomaten ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, mit Zucker verfeinern und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce in einer Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) verteilen.

3 Tortillawraps mit saurer Sahne bestreichen, mit Kräutersalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und Gemüse-Bohnen-Mischung darauf verteilen. Wraps aufrollen, in die Auflaufform legen, mit Mozzarella bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene 20–25 Minuten backen. Enchiladas mit restlichen Chiliringen und Koriander bestreut servieren.

Register nach Zutaten und Stichworten

Couscous, Quinoa & Reis

Blumenkohlsteak mit grünem Chutney 23
Cheeseburger mit Quinoapatty 12
Gemüse-Tikka-Masala mit Reis 47
Quinoa-Auberginen-Salat mit Granatapfel 96
Tomaten-Couscous mit Nektarinen 24
Zucchini-Lauch-Risotto mit Haselnüssen 52

Eier

Blätterteigstrudel mit buntem Salat 100
Eier mit Joghurt und Pita, türkische 67
Eierpfanne, mexikanische 15
Paprika-Pilz-Omelette 39

Hülsenfrüchte

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry 19
Blumenkohlsteak mit grünem Chutney 23
Bohnen-Avocado-Bowl mit Röstkartoffeln 84
Eierpfanne, mexikanische 15
Enchiladas mit Bohnen, scharfe 95
Gemüse-Linsen-Lasagne 80
Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Rosmarin 28
Kürbisbratlinge 40
Linsen-Edamame-Salat 60
Muschelnudeln mit Spinat-Artischocken-Füllung 103
Pita mit Hummus und Halloumi 16

Kartoffeln & Süßkartoffeln

Auberginen-Kartoffel-Moussaka mit Schafskäse 91
Bohnen-Avocado-Bowl mit Röstkartoffeln 84
Gemüse-Tikka-Masala mit Reis 47
Kartoffelauflauf mit Gemüse, cremiger 99
Kartoffel-Curry-Suppe mit Rosenkohl 68
Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Rosmarin 28
Kartoffelpüree mit Rotkohl und Pilzen 59
Kürbisgnocchi in Salbeibutter mit Spinat 20
Sauerkrauteintopf, scharfer 56
Selleriesuppe, rote 72
Spitzkohl mit Schupfnudeln, gratinierter 88
Wirsingsuppe 72
Wurzelbratlinge 40

Käse

Auberginen-Kartoffel-Moussaka mit Schafskäse 91
Blätterteigstrudel mit buntem Salat 100
Cheeseburger mit Quinoapatty 12
Enchiladas mit Bohnen, scharfe 95
Frühlingspasta mit Schafskäse 55
Gemüse-Linsen-Lasagne 80
Gemüse-Pesto-Quesadillas 27
Grillgemüse-Pizza, rustikale 79
Karotten-Rucola-Salat mit Bunter Bete 87
Kartoffelauflauf mit Gemüse, cremiger 99
Kürbis-Pilz-Flammkuchen 104
Muschelnudeln mit Spinat-Artischocken-Füllung 103
Pita mit Hummus und Halloumi 16
Ratatouille-Gemüse-Quiche 76
Schafskäse auf Salat, gebackener 83
Tomatenflammkuchen 104
Zucchini-Lauch-Risotto mit Haselnüssen 52
Zucchinibratlinge 40

Nudeln

Frühlingspasta mit Schafskäse 55
Gemüse-Linsen-Lasagne 80
Glasnudel-Broccoli-Pfanne mit Sesamtofu 36
Mac'n'cheese mit Kürbis, vegane 92
Muschelnudeln mit Spinat-Artischocken-Füllung 103
Pasta mit Pak-Choi-Pilz-Rahmsauce 44
Spaghetti mit cremiger Kräutersauce 71
Szechuan-Erdnuss-Nudelsalat 63

Nüsse, Kerne & Sesam

Bratapfelflammkuchen 104
Glasnudel-Broccoli-Pfanne mit Sesamtofu 36
Gyoza mit Gemüsefüllung 32
Schafskäse auf Salat, gebackener 83
Spinatknödel mit Tomaten-Rucola-Salat 48
Szechuan-Erdnuss-Nudelsalat 63
Tomaten-Couscous mit Nektarinen 24
Wurzelbratlinge 40
Zucchini-Lauch-Risotto mit Haselnüssen 52

Obst

Bratapfelflammkuchen 104
Quinoa-Auberginen-Salat mit Granatapfel 96
Tomaten-Beeren-Suppe 72
Tomaten-Couscous mit Nektarinen 24

Pilze

Gemüse-Linsen-Lasagne 80
Grillgemüse-Pizza, rustikale 79
Gyoza mit Gemüsefüllung 32
Kartoffelpüree mit Rotkohl und Pilzen 59
Kürbis-Pilz-Flammkuchen 104
Paprika-Pilz-Omelette 39
Pasta mit Pak-Choi-Pilz-Rahmsauce 44

Salate & Bowls

Blätterteigstrudel mit buntem Salat 100
Bohnen-Avocado-Bowl mit Röstkartoffeln 84
Cajun-Tofu mit Mais und Salat 31
Karotten-Rucola-Salat mit Bunter Bete 87
Linsen-Edamame-Salat 60
Quinoa-Auberginen-Salat mit Granatapfel 96
Schafskäse auf Salat, gebackener 83
Spinatknödel mit Tomaten-Rucola-Salat 48
Szechuan-Erdnuss-Nudelsalat 63

Suppen & Curries

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry 19
Kartoffel-Curry-Suppe mit Rosenkohl 68
Kichererbsen-Blumenkohl-Suppe, scharfe 51
Pastinaken-Erbsen-Suppe mit Knoblauchbaguette 64
Sauerkrauteintopf, scharfer 56
Selleriesuppe, rote 72
Spinatsuppe 72
Tomaten-Beeren-Suppe 72
Wirsingsuppe 72

Vegan

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry 19
Blumenkohlsteak mit grünem Chutney 23
Cajun-Tofu mit Mais und Salat 31
Glasnudel-Broccoli-Pfanne mit Sesamtofu 36
Gyoza mit Gemüsefüllung 32
Kartoffel-Curry-Suppe mit Rosenkohl 68
Kichererbsen-Blumenkohl-Suppe, scharfe 51
Kürbisbratlinge 40
Linsen-Edamame-Salat 60
Mac'n'cheese mit Kürbis, vegane 92
Quinoa-Auberginen-Salat mit Granatapfel 96
Spaghetti mit cremiger Kräutersauce 71
Spinatsuppe 72
Szechuan-Erdnuss-Nudelsalat 63
Tomaten-Couscous mit Nektarinen 24
Wirsingsuppe 72

Wraps, Pizza & Co.

Auberginenwraps, pikante 35
Bratapfelflammkuchen 104
Enchiladas mit Bohnen, scharfe 95
Gemüse-Pesto-Quesadillas 27
Grillgemüse-Pizza, rustikale 79
Kürbis-Pilz-Flammkuchen 104
Spargelflammkuchen 104
Tomatenflammkuchen 104