

Steak mit Süßkartoffel-Tomaten-Salsa, S. 67



Thai-Kokos-Suppe, S. 119



Pizza Verdura, S. 144

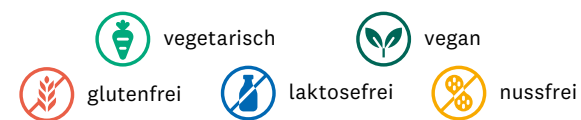
Inhalt

- 4** **meinWW®+**
Hier erhältst du Infos zum WW Programm, zu den 3 Plänen, SmartPoints® und ZeroPoint® Foods.
- 6** **Erfolgsgeschichte**
Sarah erzählt, wie sie zusammen mit ihrem Mann, dank WW, erfolgreich abgenommen hat. Außerdem gibt sie euch viele interessante Tipps zu den Rezepten im Buch.
- 8** **Infos**
Hier findest du Küchen-Hacks, mit denen du viel Zeit sparst!
- 10** **Der Herd bleibt aus!**
Rezepte, mit denen du, ohne lange in der Küche zu stehen, leckere belegte Brote, knackige Salate und traumhafte Desserts zauberst.
- 52** **Ruckzuck frisch gekocht!**
Bereite mit herrlich frischen Zutaten im Handumdrehen cremige Suppen, tolle Pasta- und fixe Pfannengerichte zu.
- 114** **Heißgeliebtes Tiefgekühltes!**
Koche mit tiefgekühlten Lebensmitteln in weniger als 30 Minuten deine neuen Lieblingsrezepte.
- 162** **Register**
Alle Rezepte übersichtlich alphabetisch sortiert inklusive SmartPoints Werten sowie Register nach Zutaten und Stichworten.
- 168** **Impressum**

Rezeptinfos

8 7 3

SmartPoints Wert
pro Person / Glas / Stück



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

Endlich fühlt sich Sarah wieder wohl und ihr Strahlen ist zurück



Sarah,
-14 kg;
WW Teilnehmer

Für die Hochzeit meines Bruders kaufte ich mir extra etwas Schönes zum Anziehen. Doch als ich später Fotos von mir sah, dachte ich: Das bin doch nicht ich. Mir fehlte einfach mein Strahlen. Ich wollte mich in meinem Körper wieder wohlfühlen und nicht nur Mama sein, sondern auch Frau.

Nach der Geburt meines Sohnes stieg ich wieder in den Job ein und stellte fest: Ich hatte mich (zu) lange einfach nur zweckmäßig angezogen. Natürlich hatte ich immer wieder versucht, auf eigene Faust abzunehmen. Aber nach zwei, drei Kilo verließ mich regelmäßig die Motivation und ich fiel wieder in mein altes Essverhalten. Mit WW ist das anders: Es ist wirklich leicht, dranzubleiben. So habe ich mein Strahlen wiedergefunden – und das liegt nicht nur an der Abnahme von 14 Kilo*. Mit WW habe ich auch meinen Liebingsmenschen gefunden: Marc lernte ich über die Community in der WW App kennen. Wir haben uns online angefreundet und dann im echten Leben ineinander verliebt. Er ist zu mir und meinem kleinen Sohn gezogen und seitdem lieben und leben wir WW gemeinsam.



Dem Körper etwas Gutes tun

Eine ausgewogene Ernährung fängt für mich beim Frühstück an: Ein Brot mit Käse war für mich sonst der Normalfall. Gegessen habe ich es eher nebenbei. Heute gibt es Overnight Oats mit vielen gesunden

*Sarah hat mit dem Vorgängerprogramm abgenommen und hält ihr Gewicht mit *meinWW+*.

Zutaten, die ich am Abend vorher in Ruhe zubereite und morgens ganz gemütlich esse. Es gibt mir ein gutes Gefühl, dass ich meinem Körper damit etwas Gutes tue.

WW macht es einem aber auch einfach, gut zu essen. Die Rezepte haben mir bewusst gemacht, dass frische Küche weder länger dauert, noch teurer ist als Fertiggerichte.



Bewegung ohne Knieschmerzen

Bewegung tut mir gut. Mit meinem kleinen Sohn kann ich jetzt auf dem Boden spielen, ohne dass mir anschließend die Knie weh tun. Die Schmerzen schob ich bisher auf die Schwangerschaft. Tatsächlich hingen sie wohl doch eher mit meinem Gewicht zusammen. Auch meine Rücken- und Nackenschmerzen haben deutlich nachgelassen. Jetzt habe ich sogar Lust, richtig Sport zu machen.

Meine absoluten Lieblingsrezepte sind:

- **Roastbeef-Burrito mit Kräutercreme** (S. 20)
- **Zucchinicremesuppe mit Hähnchenspießen** (S. 55)
- **Erdbeer-Crumble** (S. 159)



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

Karotten-Grapefruit-Salat mit Walnüssen

Für 2 Personen Zubereitungszeit 25 Min. Garzeit 5 Min.



404 kcal | 1689 kJ



- 3 **Karotten**
- 1 **rosa Grapefruit**
- 200 g **Feldsalat**
- 1 EL **Senf**
- 2 TL **Ahornsirup**
- 2 TL **Walnussöl**
(ersatzweise Rapsöl)
- 2 EL **Zitronensaft**
- Salz, bunter Pfeffer**
- 3 TL **gehackte Walnüsse**
- 2 Scheiben **Vollkornbrot**

1 Karotten schälen und mit einem Spiralschneider in grobe Spiralen schneiden. Grapefruit schälen und filetieren. Salat waschen und trocken schleudern.

2 Für das Dressing Senf mit Ahornsirup, Öl und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Karotten mit Grapefruit und Salat auf zwei Tellern anrichten und mit Dressing beträufeln.

3 Walnüsse fettfrei in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 2–3 Minuten rösten. Nüsse aus der Pfanne nehmen und Brot darin von jeder Seite 1–2 Minuten rösten. Karotten-Grapefruit-Salat mit Nüssen bestreuen und mit Brot servieren.

Grapefruit richtig filetieren



Salamisandwich mit Paprika-Oliven-Tapenade

Für 4 Personen Zubereitungszeit 15 Min.

5 5 5

172 kcal | 720 kJ



- 1 rote Paprika
- 60 g entsteinte schwarze Oliven in Lake
- 2 EL Balsamicocreme
- 2 TL getrockneter Thymian
- Salz, Pfeffer
- 4 Blätter Kopfsalat
- 4 Scheiben Vollkorntoast (klein)
- 60 g Chorizo in Scheiben

- 1 Für die Tapenade Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Oliven hacken, mit Paprika, Balsamicocreme und Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Salat waschen und trocken schleudern. Toast rösten und 2 Toastscheiben mit Salat und Salami belegen. Paprika-Oliven-Tapenade darauf anrichten, mit restlichen Toastscheiben abdecken und diagonal halbieren. Salamisandwich servieren.

Chorizo ...

... zählt zu den beliebtesten und bekanntesten Wurstsorten Spaniens. Die pikante Wurst wird, wie Salami, mehrere Wochen an der frischen Luft getrocknet. Wichtiger Bestandteil ist Paprikapulver – das sorgt für die intensive Farbe und den würzigen Geschmack.



Sarahs Lieblingsrezept



Zucchinicremesuppe mit würzigen Hähnchenspießen

Für 2 Personen Zubereitungszeit 15 Min. Garzeit 20 Min.

7 6 4

353 kcal | 1476 kJ



2 **kleine Zucchini**
250 g **mehligkochende Kartoffeln**
2 TL **Rapsöl**
Salz, Pfeffer
1 TL **Paprikapulver**
1 TL **getrockneter Majoran**
400 ml **Gemüsebrühe**
(2 TL Instantpulver)
250 g **Hähnchenbrustfilet**
1 TL **Curry**
1 Prise **Chilipulver**
2 EL **Schmand**

1 Zucchini waschen, Kartoffeln schälen und beides würfeln. 1 TL Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zucchini mit Kartoffeln darin 2-3 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, mit Majoran verfeinern und mit Brühe ablöschen. Suppe auf niedriger Stufe mit Deckel ca. 15 Minuten garen.

2 Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, würfeln, mit Salz, Curry und Chilipulver würzen und auf 4 kleine Spieße stecken. Restliches Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Spieße darin 8-10 Minuten rundherum braten.

3 Suppe pürieren, mit Schmand verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchinicremesuppe mit Hähnchenspießen servieren.

Sarahs Tipp:

Die Suppe ist super lecker und cremig. Für die Kids mache ich sie gerne mit kleinen Tatarbällchen. Die Bällchen einfach mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, in der Pfanne braten und zur Suppe geben.

Nudeln mit Pesto und Thunfisch

Für 4 Personen Zubereitungszeit 15 Min. Garzeit 15 Min.

10 9 3

401 kcal | 1677 kJ

400 g **grüner Spargel**
150 g **grüne Bohnen**
250 g **Cocktailtomaten**
1 Handvoll **Rucola**
1 Dose **Thunfisch im eigenen Saft (150 g Abtropfgewicht)**
250 g **trockene Vollkorn-Penne**
Salz, Pfeffer
60 g **Erbsen (TK)**
80 g **Pesto verde (Fertigprodukt)**

1 Spargel waschen, das untere Drittel schälen und Spargel in Stücke schneiden. Bohnen waschen und halbieren. Tomaten waschen und vierteln. Rucola waschen und trocken schleudern. Thunfisch abgießen und in Stücke zerteilen.

2 Nudeln mit Bohnen nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Spargel und Erbsen ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben und mitgaren.

3 Nudeln mit Gemüse abgießen und dabei ca. 60 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Gemüse und Nudelwasser zurück in den Topf geben, Thunfisch, Tomaten und Pesto unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln mit Rucola bestreut servieren.





Pilz-Spinat-Curry mit Kichererbsen

Für 4 Personen Zubereitungszeit 10 Min. Garzeit 20 Min.

5 0 0

253 kcal | 1060 kJ



- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Curry
- 2 TL Tomatenmark
- 250 g Champignonscheiben (TK)
- 2 Dosen Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht)
- 300 g Blattspinat (TK)
- 800 g stückige Tomaten (Konserve)
- Salz, Pfeffer
- 8 Stängel Koriander




1 Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und reiben. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin 2–3 Minuten anbraten. Knoblauch dazu pressen, Ingwer und Chili zufügen und ca. 1 Minute mitbraten. Mit Curry bestäuben, Tomatenmark einrühren und weitere ca. 2 Minuten garen.

2 Champignons in den Topf geben und ca. 3 Minuten mitgaren. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen, mit Tomaten und Spinat zum Gemüse geben und aufkochen. Curry auf niedriger Stufe ca. 15 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln und Curry damit garnieren. Pilz-Spinat-Curry servieren.

Gut kombiniert

Dazu passt Pitabrot. Berechne für 1 kleines Pitabrot (60 g) pro Person 2 SmartPoints zusätzlich.

Register nach Plan

				Seite
Smashed Potatoes mit Blumenkohl-Käse-Sauce	9	9	5	139
Sobanudeln mit Garnelen und Edamame	7	5	1	124
Spinat-Apfel-Salat mit Gorgonzola	5	5	5	23
Steak mit Apfelrelish	5	5	5	104
Steak mit Süßkartoffel-Tomaten-Salsa	11	11	5	67
Tacos mit Koriander-Gurken-Salat	8	7	7	36
Tagliatelle mit Schweinefilet und Weißweinsauce	11	11	11	96
Thai-Kokos-Suppe	8	7	7	119
Wildkräutersalat mit Himbeerdressing und Rinderfilet	8	8	8	35
Wok mit Schweinefilet und Kapern	7	7	7	91
Wurstsalat mit Laugenstange	12	12	12	40
Zucchini cremesuppe mit würzigen Hähnchenspießen	7	6	4	55

Register nach Zutaten und Stichworten

Couscous, Bulgur & Reis

Couscous-Petersilien-Salat	
mit Harissadressing	27
Gemüse-Linsen-Topf mit Pistazienjoghurt	136
Hähnchen-Karotten-Pfanne mit Kichererbsen	83
Kurkuma-Reis-Pfanne mit Seelachs	148
Massaman-Curry mit Rind	60
Meeresfrüchte-Risotto mit Paprika	131
Wok mit Schweinefilet und Kapern	91

Eier

Hähnchen-Zitronen-Suppe	103
Kaiserschmarrn mit Beerensauce	108
Omelette mit Schinken und Artischocken	92
Pfannenratatouille mit Eiern	99
Rührei mit Räucherlachs, orientalisches	71

Fisch & Meeresfrüchte

Baguette Tonnato	12
Garnelentopf mit Fenchel	100
Heilbutt mit Safran und Nudeln, gegrillter	107
Kartoffeln mit Lachs-Rucola-Sauce	79
Krabben-Radieschen-Stulle	39
Kräuterlachs mit Zucchini nudeln	59
Kurkuma-Reis-Pfanne mit Seelachs	148
Lachs-Blätterteig-Tarte mit Spinat	56
Lachsburger mit Rucolapesto	43
Lachs mit Chermoula und Salat	135
Meeresfrüchte-Risotto mit Paprika	131
Nudeln mit Pesto und Thunfisch	84
Rührei mit Räucherlachs, orientalisches	71
Sobanudeln mit Garnelen und Edamame	124
Thai-Kokos-Suppe	119

Grüne Bohnen & Hülsenfrüchte

Blumenkohlpfanne mit Röstzwiebeln, thailändische	128
Bohnen-Tomaten-Eintopf mit Kasseler	87
Gemüse-Linsen-Topf mit Pistazienjoghurt	136
Hähnchen-Karotten-Pfanne mit Kichererbsen	83
Halloumi mit Paprika-Linsen-Gemüse	76
Nudeln mit Pesto und Thunfisch	84
Pasta mit Bohnen-Hack-Sauce	75
Pilz-Spinat-Curry mit Kichererbsen	147

Roastbeef-Burrito mit Kräutercreme	20
Wok mit Schweinefilet und Kapern	91

Hähnchen & Pute

Gemüsepfanne mit Mie-Nudeln, asiatische	140
Glasnudelsalat mit Erdnusshähnchen, lauwarmer	132
Hähnchen-Karotten-Pfanne mit Kichererbsen	83
Hähnchen-Zitronen-Suppe	103
Pasta mit Balsamico-Tomaten und Hähnchen	64
Putenbrust-Paprika-Quesadillas	80
Zucchini cremesuppe mit würzigen Hähnchenspießen	55

Joghurt & Quark

Ananaswaffeln mit Kokos-Joghurt-Topping	51
Auberginen-Hack-Pfanne mit Orangen-Sesam-Joghurt	88
Baiser-Pflaumen-Dessert	48
Couscous-Petersilien-Salat mit Harissadressing	27
Erdbeer-Crunch-Dessert	47
Exotik-Frozen-Joghurt	156
Gemüse-Linsen-Topf mit Pistazienjoghurt	136
Gurken-Joghurt-Salat	44
Himbeer-Frozen-Joghurt	156

Kartoffeln & Süßkartoffeln

Fries mit Tatar-Jalapeños-Topping, loaded	120
Grünkohl-Kartoffel-Topf, würziger	123
Kartoffeln mit Lachs-Rucola-Sauce	79
Massaman-Curry mit Rind	60
Smashed Potatoes mit Blumenkohl-Käse-Sauce	139
Steak mit Süßkartoffel-Tomaten-Salsa	67

Nudeln

Gemüsepfanne mit Mie-Nudeln, asiatische	140
Gemüsesuppe mit Tofu, schnelle	143
Heilbutt mit Safran und Nudeln, gegrillter	107
Glasnudelsalat mit Erdnusshähnchen, lauwarmer	132
Kräuterlachs mit Zucchini nudeln	59
Linsenpasta mit Lauch-Schinken-Sauce	68

Register nach Zutaten und Stichworten

Nudeln mit Pesto und Thunfisch	84
Pasta mit Balsamico-Tomaten und Hähnchen	64
Pasta mit Bohnen-Hack-Sauce	75
Pasta mit Gemüsesauce und Rinderfilet	116
Sobanudeln mit Garnelen und Edamame	124
Tagliatelle mit Schweinefilet und Weißweinsauce	96

Nüsse, Kerne & Samen

Gemüse-Linsen-Topf mit Pistazienjoghurt	136
Karotten-Grapefruit-Salat mit Walnüssen	19
Kräuterlachs mit Zucchiniudeln	59
Lachsburger mit Rucolapesto	43
Massaman-Curry mit Rind	60
Rindertatar mit Ingwer und Erdnüssen	31
Spinat-Apfel-Salat mit Gorgonzola	23

Obst

Ananaswaffeln mit Kokos-Joghurt-Topping	51
Auberginen-Hack-Pfanne mit Orangen-Sesam-Joghurt	88
Avocadobrot, marokkanisches	32
Baiser-Pflaumen-Dessert	48
Banane mit Kokossauce, gebratene	112
Birntoast mit Blauschimmelkäse	28
Erdbeer-Crumble	159
Erdbeer-Crunch-Dessert	47
Exotik-Frozen-Joghurt	156
Himbeer-Frozen-Joghurt	156
Kaiserschmarrn mit Beerensauce	108
Karotten-Grapefruit-Salat mit Walnüssen	19
Mangosüppchen, scharfes	127
Schokogrießbrei mit Kirschsauce	111
Spinat-Apfel-Salat mit Gorgonzola	23
Steak mit Apfelrelish	104
Wildkräutersalat mit Himbeerdressing und Rinderfilet	35

Rind & Schwein

Auberginen-Hack-Pfanne mit Orangen-Sesam-Joghurt	88
Balsamicoschnitzel mit Kürbis-Karotten-Stampf	151
Bohnen-Tomaten-Eintopf mit Kasseler	87
Fries mit Tatar-Jalapeños-Topping, loaded	120
Massaman-Curry mit Rind	60
Pasta mit Bohnen-Hack-Sauce	75
Pasta mit Gemüsesauce und Rinderfilet	116
Rindertatar mit Ingwer und Erdnüssen	31
Steak mit Apfelrelish	104
Steak mit Süßkartoffel-Tomaten-Salsa	67
Tacos mit Koriander-Gurken-Salat	36
Tagliatelle mit Schweinefilet und Weißweinsauce	96
Wildkräutersalat mit Himbeerdressing und Rinderfilet	35
Wok mit Schweinefilet und Kapern	91

Scharf & würzig

Blumenkohl-Käse-Suppe, würzige	152
Chinakohl-Tofu-Pfanne	95
Fries mit Tatar-Jalapeños-Topping, loaded	120
Grünkohl-Kartoffel-Topf, würziger	123
Hähnchen-Karotten-Pfanne mit Kichererbsen	83
Kurkuma-Reis-Pfanne mit Seelachs	148
Lachs mit Chermoula und Salat	135
Maissuppe mit Chiliöl	72
Mangosüppchen, scharfes	127
Massaman-Curry mit Rind	60
Pilz-Spinat-Curry mit Kichererbsen	147
Rindertatar mit Ingwer und Erdnüssen	31
Zucchini cremesuppe mit würzigen Hähnchenspießen	55

Schinken & Aufschnitt

Baguette Tonnato	12
Grünkohl-Kartoffel-Topf, würziger	123
Linsenpasta mit Lauch-Schinken-Sauce	68
Omelette mit Schinken und Artischocken	92
Paprika-Mozzarella-Salat mit Schinken	15
Roastbeef-Burrito mit Kräutercreme	20
Salamisandwich mit Paprika-Oliven-Tapenade	24
Wurstsalat mit Laugenstange	40

Suppen, Eintöpfe & Curries

Blumenkohl-Käse-Suppe, würzige	152
Bohnen-Tomaten-Eintopf mit Kasseler	87
Garnelentopf mit Fenchel	100
Gemüsesuppe mit Tofu, schnelle	143
Hähnchen-Zitronen-Suppe	103
Maissuppe mit Chiliöl	72
Mangosüppchen, scharfes	127
Massaman-Curry mit Rind	60
Pilz-Spinat-Curry mit Kichererbsen	147
Thai-Kokos-Suppe	119
Zucchini cremesuppe mit würzigen Hähnchenspießen	55

Vegan

Avocadobrot, marokkanisches	32
Bananen-Mango-Eis mit Kokos	155
Blumenkohlpfanne mit Röstzwiebeln, thailändische	128
Chinakohl-Tofu-Pfanne	95
Karotten-Grapefruit-Salat mit Walnüssen	19
Maissuppe mit Chiliöl	72
Mangosüppchen, scharfes	127
Pilz-Spinat-Curry mit Kichererbsen	147
Rote-Bete-Creme mit Fladenbrot und Gurkenrelish	16

Vegetarisch

Ananaswaffeln mit Kokos-Joghurt-Topping	51
Baiser-Pflaumen-Dessert	48
Banane mit Kokossauce, gebratene	112
Birntoast mit Blauschimmelkäse	28
Blumenkohl-Käse-Suppe, würzige	152
Couscous-Petersilien-Salat mit Harissadressing	27
Erdbeer-Crumble	159
Erdbeer-Crunch-Dessert	47
Exotik-Frozen-Joghurt	156
Falafelrollo, schneller	63
Gemüse-Linsen-Topf mit Pistazienjoghurt	136
Gemüsesuppe mit Tofu, schnelle	143
Gurken-Joghurt-Salat	44
Halloumi mit Paprika-Linsen-Gemüse	76
Himbeer-Frozen-Joghurt	156
Kaiserschmarrn mit Beerensauce	108
Pfannenratatouille mit Eiern	99
Pizza Verdura	144
Schokogrießbrei mit Kirschsauce	111
Smashed Potatoes mit Blumenkohl-Käse-Sauce	139
Spinat-Apfel-Salat mit Gorgonzola	23

Wraps & Gerolltes

Falafelrollo, schneller	63
Putenbrust-Paprika-Quesadillas	80
Roastbeef-Burrito mit Kräutercreme	20