



Healthy
Kitchen®

Mit
Burger-
Special

GRILLZEIT

Pfiffiges mit Fleisch, Fisch und Gemüse & Salate für dein BBQ



weightwatchers
erfindet sich neu



Mexikanischer Nudelsalat,
S. 98

Ziegenkäse-
Spargel-Päckchen,
S. 59

Hähnchen mit Chimichurri,
S. 13

Inhalt

- 4** **meinWW®+**
Hier erhältst du Infos zum WW Programm, zu den 3 Plänen, SmartPoints® und ZeroPoint® Foods.
- 6** **Erfolgsgeschichte**
Jasmin erzählt von ihrer Abnahmereise mit WW und gibt dir Anregungen zu Rezepten, die sie aus diesem Kochbuch für dich getestet hat.
- 8** **Fleisch- & Fischrezepte für den Grill**
Steaks, Spieße, Meeresfrüchte & mehr für ein leckeres Grillbuffet.
- 44** **BURGER Special**
Bombastische Burger-Kombinationen mit leckeren Fleisch- & Veggiespatties, selbstgemachten Brötchen und tollen Toppings für deinen perfekten Burger.
- 54** **Vegetarische Highlights für mehr Abwechslung**
Gemüse, Brot und Käse vom Grill – lecker und vegetarisch.
- 84** **Salate & Co. als ideale Grillbegleiter**
Kartoffeln, Dips und Salate, die zu jedem guten Barbecue gehören.
- 108** **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**



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



Schweinefilet mit Pflaumen und Zitrusmarinade

Für 6 Personen Zubereitungszeit 15 Min. Garzeit 20 Min. Marinierzeit 15 Min.



168 kcal | 703 kJ

- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 4 Zweige Thymian
- Salz, grober Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 6 getrocknete Pflaumen
- 100 g Frischkäse, bis 5 % Fett absolut
- 1 TL körniger Senf
- 600 g Schweinefilet



1 1/2 Zitrone und 1/2 Orange auspressen und restliche Zitrusfrüchte filetieren. Thymian waschen, trocken schütteln und die Hälfte hacken. Für die Marinade Zitronensaft mit Orangensaft, gehacktem Thymian, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren.

2 Für die Füllung Pflaumen hacken und mit Frischkäse, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Schweinefilet trocken tupfen, längs aufschneiden, mit Pflaumen-Frischkäse-Mischung bestreichen und Thymianzweige daraufgeben. Schweinefilet zusammenklappen und mit Spießen feststecken.

3 Schweinefilet rundherum mit Marinade einreiben und ca. 15 Minuten im Kühlschrank marinieren. Schweinefilet auf einer Grillmatte auf dem Rost bei indirekter Hitze ca. 20 Minuten rundherum grillen, mit Salz und Pfeffer würzen, in Tranchen schneiden und mit Zitronenspalten servieren.

Küchentipp

Wenn du das Schweinefilet mit Holzspießen feststeckst, wässere sie vorher etwas, dann verbrennen sie nicht auf dem Grill.

Gegrillter Romanasalat mit rotem Pesto

Für 4 Personen Zubereitungszeit 20 Min. Garzeit 10 Min.



157 kcal | 658 kJ

- 200 g **rote Paprika in Lake**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 4 EL **gehackte Petersilie**
- Salz, Pfeffer**
- 1 **Schalotte**
- 1 **rote Chilischote**
- 2 EL **gehackter Koriander**
- 50 ml **Rotweinessig**
- 5 TL **Olivenöl**
- 2 EL **Wasser**
- 2 **Römersalatherzen**
- 1 **Zitrone**
- je 1 EL **geröstete Kürbis- und Sonnenblumenkerne**



1 Für das Pesto Paprika mit 1 Knoblauchzehe, 2 EL Petersilie, Salz und Pfeffer pürieren. Schalotte schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, entkernen und mit restlichem Knoblauch fein hacken. Für die Kräuter-Chili-Mischung Schalotten mit Chili, Knoblauch, Koriander, restlicher Petersilie, Essig, 3 TL Öl und Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Salat waschen, trocken schütteln und samt Strunk längs halbieren. Zitrone in Spalten schneiden. Salatschnittflächen mit restlichem Öl bepinseln und auf dem Rost bei direkter Hitze ca. 2 Minuten von jeder Seite grillen. Salat mit Pesto bestreichen, mit Kräuter-Chili-Mischung beträufeln und mit Kernen bestreuen. Gegrillten Romanasalat mit Zitronenspalten servieren.



Kartoffel-Kräuter-Salat mit Mandeldressing

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

3 3 1



136 kcal | 570 kJ

- 400 g **festkochende Kartoffeln**
- Salz, Pfeffer**
- 1/2 **Salatgurke**
- 2 **Frühlingszwiebeln**
- 1/2 Bund **Radieschen**
- 2 EL **gehackte Mandeln**
- 60 g **Magermilchjoghurt**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 2 EL **gehacktes Basilikum**
- 1/2 TL **Paprikapulver**
- 1 Prise **Chiliflocken**
- 2 EL **gehackter Kerbel**
- 2 EL **Schnittlauchringe**
- 1 EL **gehackter Dill**
- 2 EL **gehackte Petersilie**

1 Kartoffeln schälen, in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen und ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Gurke waschen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Mandeln fettfrei in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 2–3 Minuten rösten und mit Joghurt, Knoblauch, Basilikum, Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer pürieren. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit Gemüse, Kerbel, Schnittlauch, Dill, Petersilie und Mandeldressing vermischen. Kartoffel-Kräuter-Salat servieren.





Drei-Kräuter-Reis

Für 4 Personen Zubereitungszeit 5 Min. Garzeit 15 Min.

5 5 5



191 kcal | 801 kJ

1 180 g **trockenen Basmatireis** nach Packungsanweisung in **Salzwasser** garen. **1 kleine rote Zwiebel** schälen und fein würfeln. **1 Knoblauchzehe** pressen und mit Zwiebeln, **2 EL gehackter Petersilie**, **2 EL gehacktem Koriander**, **1 EL gehacktem Estragon**, **2 TL Olivenöl** und **1 TL abgeriebener unbehandelter Zitronenschale** verrühren. Reis unterheben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit **1 EL gehacktem Estragon** bestreuen. Drei-Kräuter-Reis servieren.

Röstkartoffeln mit Kräutersauce

Für 6 Personen Zubereitungszeit 10 Min. Garzeit 40 Min.

3 3 1



120 kcal | 502 kJ

1 800 g **Drillinge (kleine Kartoffeln)** waschen und in **Salzwasser** ca. 20 Minuten vorgaren. Backofen auf 220° C (Gas: Stufe 4, Umluft: 200° C) vorheizen. Kartoffeln abgießen, in eine Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) füllen, mit einem Löffel leicht andrücken und mit **2 TL Olivenöl** beträufeln. Kartoffeln im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten rösten.

2 **1 kleine rote Zwiebel** schälen und mit **1 Knoblauchzehe** fein würfeln. **1 kleine rote Chilischote** waschen, entkernen und fein hacken. Zwiebeln mit Knoblauch, Chili, **2 EL gehackter Petersilie**, **2 EL gehacktem Koriander**, **1 TL Weißweinessig**, **1 TL Olivenöl**, **1 EL Zitronensaft** und **2 EL kaltem Wasser** verrühren oder pürieren. Kräutersauce mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit Röstkartoffeln servieren.

Spargel mit Zitronenvinaigrette

Für 4 Personen Zubereitungszeit 5 Min. Garzeit 10 Min.

1 1 1



44 kcal | 185 kJ

1 400 g **grünen Spargel** waschen und das untere Drittel schräg abschneiden. Für die Vinaigrette **2 TL Olivenöl** mit **2 TL Zitronensaft**, **1 TL Dijonsenf** und **1 TL Honig** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Spargel portionsweise auf dem Rost bei direkter Hitze 3–4 Minuten rundherum grillen, mit Vinaigrette beträufeln und servieren.

Register nach Zutaten und Stichworten

Fisch & Meeresfrüchte

Asia-Thunfisch-Steaks mit Reis	42
Fisch-Gemüse-Spieße vom Grill	14
Grillplatte, mexikanische	18
Kräuterdorade, gefüllte	22
Limettenlachs mit Quinoasalat	26
Meeresfrüchteplatte, gemischte	34

Geflügel

Buffalo-Hähnchen-Salat	30
Geflügelpatty mediterran	47
Hähnchen-Halloumi-Spieße	38
Hähnchen mit Chimichurri	13
Kokos-Curry-Schnitzel	37

Käse

Antipastiplatte, gemischte	101
Buffalo-Hähnchen-Salat	30
Grillkäse mit Kräutermarinade, dreierlei	72
Grünkernpatty mit Quark	48
Hackbällchen, türkische	29
Hähnchen-Halloumi-Spieße	38
Linsen-Tomaten-Salat mit Schafskäse	93
Nudelsalat, mexikanischer	98
Parmesantomaten vom Grill, gefüllte	71
Riesenchampignons mit Tomaten-Käse-Füllung	79
Salat mit Haselnüssen, grüner	94
Tatarpatty mit Käse	47
Ziegenkäse-Spargel-Päckchen	59

Kartoffeln & Süßkartoffeln

Grillkartoffeln mit Sour Cream	63
Kartoffel-Kräuter-Salat mit Mandeldressing	86
Röstkartoffeln mit Kräutersauce	89
Süßkartoffelpommes	97

Lamm, Schwein & Schinken

Antipastiplatte, gemischte	101
Hackbällchen, türkische	29
Lamm-Pistazien-Spieße, fruchtige	21
Pesto-Nudel-Salat mit Serranoschinken	90
Piri-Piri-Schweinemedallions	25
Schweinefilet mit Pflaumen und Zitrusmarinade	17

Nudeln, Getreide & Reis

Asia-Thunfisch-Steaks mit Reis	42
Drei-Kräuter-Reis	89
Grünkernpatty mit Quark	48
Limettenlachs mit Quinoasalat	26
Nudelsalat, mexikanischer	98
Pesto-Nudel-Salat mit Serranoschinken	90
Quinoapatty mit Leinsamen	48

Obst

Grillgemüsespieße mit rauchiger Auberginencreme	56
Lamm-Pistazien-Spieße, fruchtige	21
Obstsalat, gegrillter	83
Schoko-Obst-Päckchen mit Vanilleeis	80
Schweinefilet mit Pflaumen und Zitrusmarinade	17
Steak mit Kaffeerub und Salsa	33

Pikant & scharf

Asia-Thunfisch-Steaks mit Reis	42
Buffalo-Hähnchen-Salat	30
Chili-BBQ-Sauce	102
Chili-Kräuter-Butter	102
Grillplatte, mexikanische	18
Hähnchen-Halloumi-Spieße	38
Knoblauch-Zitronen-Broccoli	94
Maiskolben mit süß-scharfer Marinade	68

Meeresfrüchteplatte, gemischte	34	Miso-Fenchel, gegrillter	76
Nudelsalat, mexikanischer	98	Obstsalat, gegrillter	83
Piri-Piri-Schweinemedallions	25	Quinoapatty mit Leinsamen	48
Röstkartoffeln mit Kräutersauce	89	Romanasalat mit rotem Pesto, gegrillter	64
Romanasalat mit rotem Pesto, gegrillter	64	Röstkartoffeln mit Kräutersauce	89
Rumpsteak mit Knoblauchöl und Dip	10	Süßkartoffelpommes	97
Steak mit Kaffeerub und Salsa	33	Tomaten-Zwiebel-Salsa	94
Tomaten-Zwiebel-Salsa	94	Zwiebelchutney	50

Rind & Hack

Burgerpatty classic	47	Burgerbrötchen mit Sesam	51
Grillplatte, mexikanische	18	Chili-Kräuter-Butter	102
Hackbällchen, türkische	29	Grillkäse mit Kräutermarinade, dreierlei	72
Rinderfilet mit Paprikasalsa	41	Grillkartoffeln mit Sour Cream	63
Rumpsteak mit Knoblauchöl und Dip	10	Grünkernpatty mit Quark	48
Steak mit Kaffeerub und Salsa	33	Joghurt-Limetten-Dip	105
Tatarpatty mit Käse	47	Kartoffel-Kräuter-Salat mit Mandeldressing	86
		Kräuteraioli, selbstgemachte	105
		Linsen-Tomaten-Salat mit Schafskäse	93
		Mehrkornbrötchen	51
		Nudelsalat, mexikanischer	98
		Parmesantomaten vom Grill, gefüllte	71
		Regenbogensalat vom Grill	60
		Riesenchampignons mit Tomaten-Käse-Füllung	79
		Salat mit Haselnüssen, grüner	94
		Schoko-Obst-Päckchen mit Vanilleeis	80
		Spargel mit Zitronenvinaigrette	89
		Ziegenkäse-Spargel-Päckchen	59

Spieße & Bällchen

Fisch-Gemüse-Spieße vom Grill	14
Grillgemüsespieße mit rauchiger Auberginencreme	56
Hackbällchen, türkische	29
Hähnchen-Halloumi-Spieße	38
Lamm-Pistazien-Spieße, fruchtige	21

Vegan

Caprese Panini	75
Chili-BBQ-Sauce	102
Drei-Kräuter-Reis	89
Grillgemüsespieße mit rauchiger Auberginencreme	56
Gurkenrelish	50
Kichererbsenpatty mit Pilzen	48
Kräuter-Grill-Brot	67
Knoblauch-Zitronen-Broccoli	94
Maiskolben mit süß-scharfer Marinade	68



Wir sind das Original

Seit 50 Jahren ist WW der Experte für Gewichtsmanagement und Wohlbefinden und Erfinder des einmaligen, erfolgreichen Punktesystems.

Die WW Kochbücher geben dir Inspiration und Hilfeleistung auf dem Weg zu gesunden Gewohnheiten. Dabei musst du auf nichts verzichten: Alle Rezepte sind lecker, einfach und alltagstauglich.

Darauf kannst du dich verlassen:

- Alle Rezepte sind mehrfach getestet und garantiert gelingsicher.
- Die Kochbücher werden von erfolgreichen Teilnehmern empfohlen.
- Alle Kochbücher werden in Deutschland mit mineralölfreien Biofarben und klimaneutral gedruckt:



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



Zusammen mit natureOffice unterstützen wir ein Klimaschutzprojekt in den Alpen, welches den entstandenen CO₂-Ausstoß für dieses Buch kompensiert.