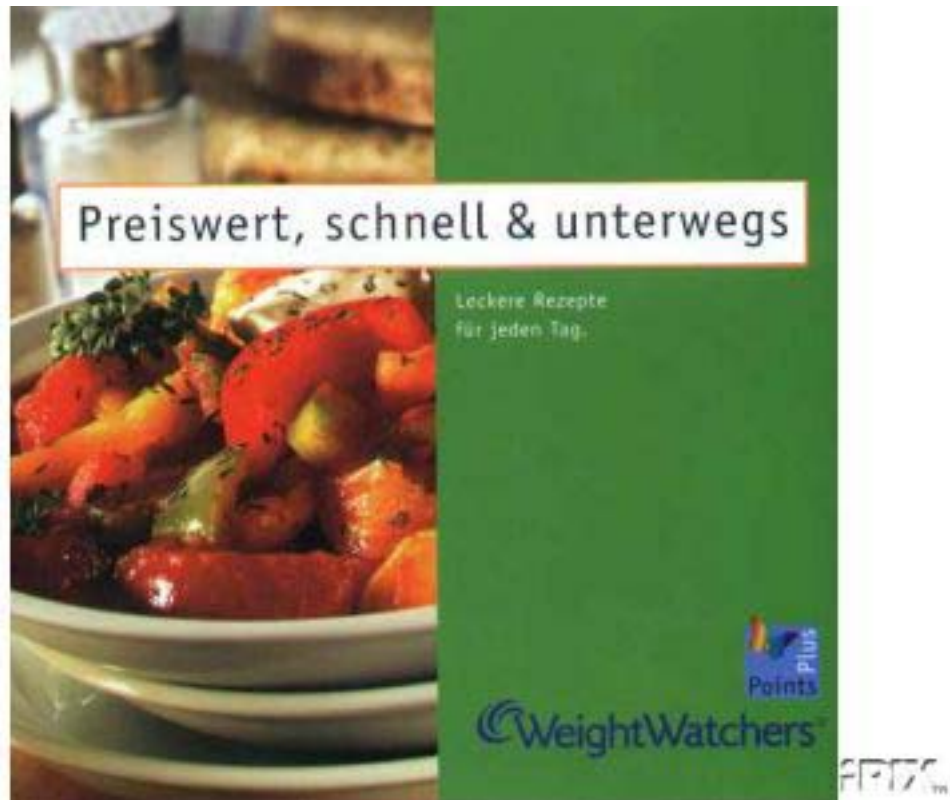


Weight Watchers

Preiswert, schnell & unterwegs

POINTS PLUS



1. Kapitel Kochen & Sparen

Nudeln mit Pilzsauce

Für 4 Personen:

- 240g Nudeln, trocken 12
- Salz, Pfeffer, Rosmarin
- 2 Schalotten (ersatzweise 1 Zwiebel)
- 600g Champignons (ersatzweise Konserve)
- 100ml Gemüsebrühe
- 100ml trockener Rotwein 1
- 2 EL Schmand 2
- Für den Salat:
- 1 Zwiebel
- 2 Salatgurken
- 60g saure Sahne 2
- 100g fettarmer Joghurt 1

1. Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest garen.
2. Schalotten fein würfeln und Champignons vierteln. Beides in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Mit Brühe und Rotwein ablöschen und ca. 5 Minuten garen.
3. Für den Salat Zwiebel fein hacken und Gurken in feine Scheiben schneiden. Saure Sahne mit Joghurt und Zwiebelwürfeln verrühren und mit Salz + Pfeffer würzen. Gurken unterheben und kurz ziehen lassen. Pilzsauce mit Schmand verfeinern und mit Salz + Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Mexikanische Reispfanne

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 grüne Peperoni, eingelegt (Konserve)
- 480g Geflügelfilet 8
- 2 Tl Pflanzenöl 2
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 240g gegarter Reis 6
- 200g Mais (Konserve) 2
- 100g Kidneybohnen (Konserve) 2
- 800g geschälte Tomaten (Konserve)
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch zerdrücken und Peperoni in feine Ringe schneiden. Fleisch in feine Streifen schneiden. Alles mit Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und ca. 1 Stunde marinieren.
2. Pfanne erhitzen, Fleischmischung zugeben und unter Rühren ca. 10 Minuten anbraten. Reis, Mais, Kidneybohnen und Tomaten unterheben und zusammen ca. 4 Minuten garen. Mit Salz, Süßstoff und Chilipulver abschmecken und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Marinierzeit: ca. 60 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 5 Points

Broccolisuppe

Für 4 Personen:

- 1 kg Broccoli
- 4 Kartoffeln 4
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100g Schmelzkäse (20-25% Fett i. Tr.) 4
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 4 Scheiben Brot 8

1. Broccoli in Röschen teilen und Kartoffeln in Würfel schneiden. Kartoffeln in einem Topf fettfrei andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Broccoli zufügen und die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2. Käse unterrühren und in der Suppe schmelzen lassen. Mit Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Broccolisuppe auf Tellern verteilen und mit Brot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 4 Points

Paprikagulasch

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- je 2 rote, gelbe und grüne Paprika
- 2 TL Pflanzenöl 2
- Salz, Paprikapulver (scharf)
- 1 Dose geschälte Tomaten (480g)
- 200ml Gemüsebrühe
- 1 TL Thymian
- 2 EL Schmand 2
- 4 Scheiben Bauernbrot 8

1. Zwiebeln grob würfeln und Paprika in Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Paprika zufügen und mit Salz + Paprikapulver würzen und kurz andünsten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen.
2. Mit Salz und Paprika kräftig würzen und Thymian einrühren. Gulasch mit einem Klecks Schmand und Brot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 3 Points

Sauerkraut – Paprika Topf

Für 4 Personen:

- [Für den Kartoffelbrei:](#)
- 800g Kartoffeln 8
- Salz
- 250ml fettarme, heiße Milch 2
- geriebene Muskatnuss

- [Für das Sauerkraut:](#)
- 1 Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 800g Sauerkraut (Konserve)
- 250ml Gemüsebrühe
- Pfeffer, Kümmel
- 4 Scheiben Geflügelsalami

6

1. Kartoffeln in Stücke schneiden und im kochenden Salzwasser ca. 15min kochen.
2. Für das Sauerkraut die Zwiebel fein hacken und die Paprikaschoten in feine Würfel schneiden. Sauerkraut gut abtropfen lassen und klein schneiden. Zwiebeln und Paprikawürfel mit 50ml Gemüsebrühe in einen Topf geben und ca. 3 Minuten andünsten. Sauerkraut und restl. Brühe zufügen, mit Salz + Pfeffer + Kümmel würzen und weitere 30 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.
3. Kartoffeln abgießen, mit heißer Milch zerstampfen und mit Salz + Muskatnuss abschmecken. Salami in Streifen schneiden und auf Bratfolie von allen Seiten knusprig anbraten. Salamistreifen auf dem Sauerkraut anrichten und mit Kartoffelbrei servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
 Garzeit: ca. 50 Minuten
 Pro Person: 4 Points

Palatschinken Reznai

Für 4 Personen:

- [Für den Palatschinken:](#)
- 220g Mehl
- Salz
- 3 Eier
- 375ml fettarme Milch
- [Für die Füllung:](#)
- 1 Stange Lauch
- 500g Champignons
- 50ml Gemüsebrühe
- Pfeffer, Paprikapulver
- ½ Bund Petersilie
- 60g Schafskäse
- 200g Cocktailtomaten

11

6

3

4

1. Mehl sieben, mit 1 Prise Salz mischen und mit Eiern und Milch verquirlen. Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen, ¼ Teig darauf geben, goldgelb backen, wenden und von der anderen Seite backen. Nacheinander 4 Palatschinken backen und warm stellen.
2. Für die Füllung Lauch in Ringe schneiden und Champignons in Scheiben schneiden. Gemüse unter Rühren fettfrei anbraten, mit Brühe ablöschen, mit Salz + Pfeffer und Paprikapulver würzen und ca. 5 Minuten dünsten.
3. Petersilie fein hacken, Käse zerkrümeln und Tomaten halbieren. Champignon Gemüse mit Petersilie und Käse bestreuen und kurz erhitzen. Palatschinken mit der Füllung anrichten, mit Tomaten und nach Wunsch mit Lauchstreifen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
 Ruhezeit: ca. 20 Minuten
 Backzeit: ca. 15 Minuten
 Garzeit: ca. 10 Minuten
 Pro Person: 6 Points

Spaghetti mit Gemüse – Apfel – Sauce

Für 4 Personen:

- 240g Spaghetti, trocken 12
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Chilipulver
- 2 Äpfel
- 4 Stangen Staudensellerie
- 200g Champignons
- je 1 rote+ gelbe Paprika
- 1 TL Pflanzenöl 1
- 1 El Zitronensaft
- 200ml Apfelsaft, ohne Zucker 1
- 100ml Gemüsebrühe
- 4 El geriebener Käse (32% Fett i.Tr.) 2

1. Spaghetti nach Packungsanleitung bissfest garen.
2. Äpfel waschen, entkernen, mit Schale halbieren und in Spalten schneiden. Sellerie in kleine Stücke, Champignons in Viertel und Paprika in Würfel schneiden. Champignonscheiben in einer mit Öl erhitzten Pfanne anbraten. Paprikawürfel und Sellerie dazu geben und kurz andünsten. Apfelspalten zufügen, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 2 Minuten andünsten. Apfelsaft und Brühe zugeben, salzen + pfeffern und mit Chilipulver abschmecken und ca. 5 Minuten garen.
3. Spaghetti mit Gemüse-Apfel Sauce auf Tellern anrichten und mit Käse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4 Points

Geflügelragout mit Rosenkohl

Für 4 Personen:

- 1kg Rosenkohl (ersatzweise TK)
- Salz, Pfeffer, Currypulver
- 480g Geflügelfilet 8
- 300ml Gemüsebrühe
- 1 TL heller Saucenbinder
- 2 EL Schmand 2
- 320g gegarter Reis 8

1. Rosenkohl in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen
2. Geflügelfilet in Würfel schneiden. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darauf von allen Seiten anbraten und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Fleisch herausnehmen und Bratfolie entfernen.
3. Fleisch mit Brühe in die Pfanne geben, aufkochen, Saucenbinder einrühren und etwas einreduzieren lassen. Schmand einrühren und mit Salz und Curry abschmecken. Geflügelragout mit Rosenkohl und Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Kartoffel – Bohnen – Pfanne mit Würstchen

Für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 Mett-Enden (à 75g) 16
- 1kg Kartoffeln 8
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 250ml Gemüsebrühe
- 800g grüne Bohnen (TK)
- 600g Tomaten (ersatzweise Konserve)

1. Zwiebeln fein würfeln, Mettenden in Scheiben und Kartoffeln in Stücke schneiden. Alles in einer beschichteten Pfanne unter Rühren fettfrei anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Brühe und Bohnen zufügen und ca. 10 Minuten garen.
2. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten unterheben und kurz mit erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 6 Points

Wirsing – Suppe mit Speck

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 4 mittelgroße Kartoffeln 4
- 1kg Wirsing
- 2 TL Pflanzenöl 2
- 40g gewürfelter Bauchspeck 4
- 800ml Gemüsebrühe
- 200ml trockener Weißwein 2
- Salz, Pfeffer
- 4 Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 4 Scheiben Bauernbrot 8

1. Zwiebeln fein hacken, Kartoffeln in Würfel und Wirsing in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Speck und Kartoffeln darin unter Rühren anbraten. Wirsingstreifen zugeben, kurz andünsten und mit Brühe und Weißwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten garen lassen.
2. Tomaten würfeln und mit Tomatenmark unter die Suppe rühren. Suppe abschmecken und mit Brot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 25 Minuten
Pro Person: 5 Points

Gemüsetortilla

Für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Pflanzenöl 2
- 2 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 50g grüne Oliven, ohne Kern 2
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 4 Eier 8
- 125ml fettarme Milch 1
- 2 EL Mehl 1
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.) 2
- 8 Scheiben Baguette 8

1. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch zerdrücken und beides in erhitztem Öl unter Rühren andünsten. Zucchini und Paprika in feine Würfel und Oliven in feine Scheiben schneiden. Gemüse zufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und ca. 4 Minuten dünsten.
2. Eier mit Milch und Mehl verschlagen, über das Gemüse geben und stocken lassen. Tortilla mit Käse bestreuen und mit Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: **6 Points**

Gurken – Topf

Für 4 Personen:

- 4 Zwiebeln
- 2 Salatgurken
- 2 TL Pflanzenöl 2
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
- 100ml Gemüsebrühe
- ½ Bund Dill
- 4 EL Schmand 4
- 1kg gekochte Kartoffeln 8

1. Zwiebeln fein hacken, Gurken halbieren und in Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln darin glasig andünsten. Gurken dazugeben und mit Salz und Zucker bestreuen. Kurz glasieren, mit Limettensaft und Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten garen.
2. Dill hacken. Gurkengemüse abgießen und Fond auffangen. Fond mit Dill und Schmand pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Gurkengemüse wieder dazu geben. Gurken-Topf mit Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: **3,5 Points**

Makkaroni mit Gemüsebolognese

Für 4 Personen:

- 1 Sellerieknolle
- 1 Zucchini
- 4 Karotten
- 2 TL Pflanzenöl 2
- 800g geschälte Tomaten (Konserven)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- ½ TL Kurkuma
- 240g Makkaroni, trocken 12
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.) 2

1. Sellerie, Zucchini und Karotten in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse zufügen und ca. 3 Minuten andünsten. Tomaten zufügen, mit Salz + Pfeffer + Paprika und Kurkuma würzen und ca. 15 Minuten garen.
2. Makkaroni nach Anleitung bissfest garen. Makkaroni mit Gemüsebolognese auf Tellern anrichten und mit Käse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: **4 Points**

Wirsingrouladen mit Tomatensauce

Für 4 Personen:

- 8 Wirsingkohlblätter
- Salz, Chilipulver
- ½ Bund Petersilie
- 240g gegarter Reis 6
- 2 TL Senf
- 2 EL gehackte Erdnüsse 3
- 2 TL Pflanzenöl 2
- 320ml Gemüsebrühe
- 800g geschälte Tomaten (Konserven)
- 4 TL Honig 1
- 4 mittelgroße gekochte Kartoffeln 4

1. Wirsingkohlblätter in kochendem Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen.
2. Petersilie hacken, mit Reis, Senf und Erdnüssen verrühren. Füllung auf die Wirsingkohlblätter geben, aufrollen und mit Küchengarn umwickeln. Öl in einem Topf erhitzen, Rouladen darin von allen Seiten anbraten, Brühe angießen und ca. 20 Minuten schmoren.
3. Rouladen herausnehmen und warm stellen. Tomaten abtropfen lassen, 150ml Saft auffangen, alles zur Brühe geben, pürieren und mit Honig, Salz und Chili pikant abschmecken. Rouladen mit Tomatensauce und Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: **4 Points**

Weißkohlgemüse

Für 4 Personen:

- 1kg Kartoffeln 8
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 160g gekochter Schinken, ohne Fett 4
- 1 Kopf Weißkohl
- 400ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kümmel

1. Kartoffeln im Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
2. Zwiebeln fein hacken und Schinken in Würfel schneiden. Weißkohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Schinken in einem Topf fettfrei anbraten. Weißkohl zufügen, kurz andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Pfeffer und Kümmel würzen und ca. 25 Minuten garen.
3. Kartoffeln abgießen und pellen. Weißkohlgemüse mit Salz + Pfeffer abschmecken und mit Pellkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 3 Points

Nudelpfanne mit Erbsen

Für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- je 1 rote und gelbe Paprika
- 2 TL Pflanzenöl 2
- Salz, Paprikapulver, Chilipulver
- 480g gegarte Nudeln 8
- 400g Erbsen (TK) 4
- 250ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Sojasauce

1. Zwiebel in feine Würfel und Paprika in Streifen schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Paprika zufügen, anbraten und mit Salz und Paprikapulver würzen.
2. Nudeln, Erbsen und Brühe zugeben und ca. 5 Minuten garen. Tomatenmark mit Sojasauce und 1 Prise Chilipulver verrühren und unter die Nudelpfanne rühren, abschmecken und heiß servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Karotten – Currypfanne mit Kürbiskernen

Für 4 Personen:

- 1kg Karotten
- 1 EL Pflanzenöl 1
- Salz, Pfeffer, Currypulver
- 400ml Gemüsebrühe
- 4 EL saure Sahne 2
- 2 EL Kürbiskerne (ersatzweise Erdnüsse) 3
- 240g gegarter Reis 6

1. Karotten in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Karottenscheiben zufügen, mit Salz + Pfeffer und Currypulver bestäuben und unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen.
2. Pfanne vom Herd nehmen, saure Sahne vorsichtig unterrühren und mit Salz und Curry abschmecken. Karottenpfanne mit Kürbiskernen bestreut zum Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: **3,5 Points**

2. Kapitel Pfiffig & Schnell

Farfalle mit Karottensauce

Für 4 Personen:

- 200g Farfalle, trocken 10
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 4 Scheiben gekochter Schinken 4
- 2 TL Pflanzenöl 2
- 600g Karotten (TK)
- 500ml Gemüsebrühe
- 2 TL gehackte Minze
- 4 EL saure Sahne 2
- 4 EL geriebener Parmesan 2

1. Farfalle nach Packungsanleitung bissfest garen. Zwiebeln würfeln, Schinken in Streifen schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten, Karotten zufügen, Brühe angießen und ca. 10 Minuten garen lassen. Hälfte der Karotten aus dem Topf nehmen und Rest pürieren. Karotten, Schinkenstreifen und Minze unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren saure Sahne einrühren.
3. Farfalle mit Sauce auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 5 Points

Italienische Reibekuchen mit Bohnensalat

Für 4 Personen:

- Für die Reibekuchen:
- 1 kleine Zucchini
- Salz, Pfeffer, Oregano
- 8 Reibekuchen (TK) 16
- 2 EL geriebener Parmesan 1
- Für den Salat:
- 600g Wachsbohnen (Konserve)
- 300g Cocktailtomaten
- 50g Mozzarella 3
- einige Basilikumblätter
- 2 EL Balsamicoessig
- 6 EL Gemüsebrühe
- 2 TL Pflanzenöl 2
- 2 TL italienische Kräuter (TK)
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig

1. Für die Reibekuchen Zucchini in Scheiben schneiden und salzen, ca. 10 Minuten ruhen lassen und mit Pfeffer und Oregano würzen. Reibekuchen auf Bratfolie setzen und mit Zucchinischeiben belegen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200° ca. 12 Minuten backen.
2. Für den Salat Bohnen abtropfen lassen, Tomaten vierteln, Mozzarella in Stücke schneiden und mit Basilikum in eine Schüssel geben. Essig mit Brühe, Öl, Kräutern, Tomatenmark, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Bohnensalat mit Dressing mischen und zu den Reibekuchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Marinierzeit: ca. 10 Minuten
Backzeit: ca. 12 Minuten
Pro Person: 5,5 Points

Rote Linsen mit Spinat

Für 4 Personen:

- 250g rote Linsen, trocken 12,5
- 700ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sonnenblumenkerne 3
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 TL Pflanzenöl 2
- 800g Blattspinat (TK)
- 375g Magermilch-Joghurt 2,5
- ½ TL Korianderpulver
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- flüssiger Süßstoff, einige Tropfen
- 1 EL Balsamicoessig

1. Linsen in 600ml Brühe ca. 5 Minuten bissfest garen. Sonnenkerne fettfrei rösten. Knoblauch zerdrücken und Zwiebeln würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel zufügen und glasig dünsten. Blattspinat zufügen, restl. Brühe angießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten garen.
3. Joghurt unterrühren und mit Koriander, Salz, Pfeffer, Süßstoff und Muskatnuss abschmecken. Linsen mit Essig würzen und Sonnenblumenkerne untermischen. Rote Linsen mit Spinat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 5 Points

Schweinemedallions mit Pflaumensauce

Für 4 Personen:

- 450g kleine Schweinemedallions 9
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Worcestersauce
- 2 TL Pflanzenöl 2
- 4 Schalotten
- 300ml Gemüsebrühe
- 200ml trockener Rotwein 2
- 1 Zimtstange
- 1 Glas Pflaumen, kalorienreduziert (340g) 1,5
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 375g Gnocchi (Fertigprodukt) 13,5
- 1 TL Stärkemehl
- 1 EL Wasser

1. Schweinemedallions mit Salz + Pfeffer würzen und mit Worcestersauce einreiben. Schweinemedallions in erhitztem Öl von beiden Seiten ca. 4 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen.

2. Schalotten in Viertel schneiden, im verbliebenen Bratfett anbraten, Brühe und Rotwein angießen, Zimtstange zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Pflaumen abtropfen lassen, zufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
3. Gnocchi nach Packungsanleitung zubereiten. Zimtstange entfernen. Stärke mit Wasser verrühren, Pflaumensauce damit binden. Schweinemedailles mit Sauce und Gnocchi servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
 Garzeit: ca. 20 Minuten
 Pro Person: 7 Points

Gemüse – Couscous mit Dip

Für 4 Personen:

- 120g Instant – Couscous, trocken 6
- 1kg Gemüsemix (TK)
- Salz
- [Für den Koriander- Dip:](#)
- 1 Knoblauchzehe
- 375ml fettarmer Joghurt 3
- 30g Ziegenfrischkäse (60% Fett i. Tr.) 3
- 60g Frischkäse (30% Fett i. Tr.) 2
- 1 EL Zitronensaft
- 150ml Gemüsebrühe
- 3 TL gehackter Koriander
- Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 2 TL Petersilie(TK)

1. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten. Gemüsemix in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Für den Dip Knoblauch zerdrücken, mit Joghurt, Ziegenfrischkäse, Frischkäse, Zitronensaft und 3 EL Brühe verrühren. Koriander unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüse mit Couscous mischen, restl. Brühe angießen, Currypulver und Petersilie unterrühren, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip und Couscous servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
 Garzeit: ca. 10 Minuten
 Pro Person: 3,5 Points

Tomaten – Bohnen – Topf mit Schafskäse

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 60g gewürfelter Speck 6
- 500g stückige Tomaten (Konserve)
- 200ml Gemüsebrühe
- 800g grüne Bohnen (TK)
- 1 EL Balsamicoessig
- Kräuter der Provence
- Salz, Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

- 90g Schafskäse (45% Fett i. Tr.) 6
- 4 Vollkornbrötchen 8

1. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch zerdrücken. Speck in einer beschichteten Pfanne auslassen, Zwiebelwürfel und Knoblauch darin anbraten.
2. Tomaten und Brühe einrühren, Bohnen zufügen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Bohnen-Topf mit Essig, Kräuter d.P., Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Schafskäse zerkrümeln und das Gericht damit bestreuen, zusammen mit den Brötchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 5 Points

Hähnchenschnitzel mit Orangensauce

Für 4 Personen:

- 480g Hähnchenschnitzel 8
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 2 TL Pflanzenöl 2
- 160g Schnellkoch-Reis (Langkorn), trocken 8
- 1kg Broccoli (TK)
- 2 Zwiebeln
- 100ml Gemüsebrühe
- 200ml Orangensaft, ohne Zucker 1
- 1 TL Stärkemehl
- 1 EL Kaltes Wasser
- 2 TL Majoran
- 1 TL Mandelblättchen 1

1. Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Öl in Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten, herausnehmen und warm stellen.
2. Reis und Broccoli nach Packungsanleitung zubereiten. Zwiebeln in Ringe schneiden, im verbliebenen Bratensud dünsten, Brühe und Orangensaft angießen und ca. 5 Minuten einkochen lassen.
3. Stärke im Wasser anrühren, in Sauce einrühren und einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und Majoran unterrühren. Alles auf einem Teller anrichten und mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 5 Points

Schweine – Zwiebel Topf

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 rote Paprika
- 300g Schweinefilet 6
- 2 TL Pflanzenöl 2
- 200g Perlzwiebeln (Konserve)
- 1 TL Oregano
- 250ml Gemüsebrühe
- 100ml Tomatensaft
- Salz, bunter Pfeffer, Paprikapulver
- 4 Ecken Fladenbrot 8

1. Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerdrücken, Paprika in Streifen schneiden. Schweinefilet würfeln. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel, Knoblauch und Fleisch darin anbraten.
2. Perlzwiebeln antropfen lassen und mit Paprikastreifen und Oregano zufügen. Brühe und Tomatensaft angießen und alles ca. 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Zusammen mit dem Fladenbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 4 Points

Schnelle Hühnersuppe mit Spargel

Für 4 Personen:

- 240g Hähnchenbrustfilet 4
- 2 TL Pflanzenöl 2
- 1,5 Liter Hühnerbrühe (Instant) 1,5
- 600g Suppengemüse (TK)
- 130g Suppennudeln, trocken 6,5
- 300g Spargelspitzen (Konserve)
- 2 EL Petersilie (TK)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Worcestersauce

1. Filet in Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und Filet-Streifen darin anbraten. Brühe angießen, aufkochen lassen, Suppengemüse und Nudeln zufügen und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten garen.
2. Spargelspitzen abtropfen lassen, mit Petersilie zufügen und alles noch einmal ca. 5 Minuten köcheln lassen. Hühnersuppe mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Asiatische Eiernudeln

Für 4 Personen:

- 160g chinesische Eiernudeln, trocken 8
- Salz
- 2 Stangen Lauch
- 2 rote Chilischoten
- 250g Champignons
- 1 EL Pflanzenöl 3
- 2 EL Sesam 3
- ½ TL Ingwerpulver
- 400ml Gemüsebrühe
- 250g Bambusstreifen (Konserve)
- 100g Sojasprossen
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Honig

1. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Lauch und Chili in Ringe, Champignons in Scheiben schneiden.
2. Öl in einem Wok erhitzen, Chiliringen und Sesam darin anbraten. Lauchringe, Champignons zufügen und mit Ingwer bestäuben. Brühe angießen, Bambusstreifen und Sojasprossen zufügen und alles ca. 5 Minuten garen.
3. Mit Sojasauce, Honig und Salz abschmecken, Nudeln unterheben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: **3,5 Points**

Pfannkuchen mit Preiselbeeren

Für 4 Personen:

- 2 Eier 4
- 180g Mehl 9
- 1 Prise Salz
- 250ml fettarme Milch 2
- 50ml Mineralwasser
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 75g Camembert (45% Fett i. Tr.) 5
- 4 EL Wild - Preiselbeeren (Glas), kalorienredu.

1. Aus Eiern, Mehl, Salz, Milch und Mineralwasser einen Teig bereiten und mit Süßstoff süßen. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 Pfannkuchen backen.
2. Camembert würfeln. Preiselbeeren auf Pfannkuchen verteilen, mit Camembertwürfeln bestreuen, zusammenrollen, auf Backfolie setzen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200° ca. 5 Minuten erhitzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Backzeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: **5 Points**

Semmelknödel mit Rotkohl

Für 4 Personen:

- 4 Semmelknödel im Kochbeutel (à 100g) 14
- 2 Zwiebeln
- 150g Champignons
- 1 EL Pflanzenöl 3
- 400ml Fleischbrühe
- 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Nelke, Lorbeerblatt
- 2 EL Schmand 2
- 1 TL Saucenbinder
- 1kg Rotkohl (Konserven)
- 200ml Apfelsaft, ohne Zucker 1

1. Knödel nach Packungsanleitung zubereiten. Zwiebeln in Spalten schneiden und Champignons halbieren.
2. Öl in Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Champignons darin anbraten. Brühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen, Schmand unterrühren, mit Saucenbinder andicken und etwas einkochen lassen.
3. Rotkohl mit Apfelsaft, Nelke und Lorbeerblatt aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knödel mit Pilzsauce und Rotkohl servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
 Garzeit: ca. 25 Minuten
 Pro Person: 5 Points

Indische Hähnchenpfanne

Für 4 Personen:

- 160g Schnellkoch-Reis (Langkorn), trocken 8
- Salz, Pfeffer
- 500g Zuckerschoten 5
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 TL Pflanzenöl 4
- 200ml Hühnerfond
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Currypulver
- ½ TL Ingwerpulver
- 360g Hähnchenbrustfilet 6
- 100ml Kokosmilch (Konzentrat zum Kochen) 4
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL Kurkuma
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 3 TL gehackte Cashewkerne 3

1. Reis nach Packungsanleitung garen. Zuckererbsenschoten halbieren, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin anbraten, 50ml Fond angießen und kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit Reis mischen und warm halten.
2. Knoblauchzehen zerdrücken, in restl. erhitztem Öl anbraten und mit Curry- und Ingwerpulver bestäuben. Hähnchenfleisch in Streifen schneiden und zufügen, rundum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kokosmilch und restl. Fond angießen und ca. 5 Minuten bei geschlossener Pfanne garen. Mit Chili, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Süßstoff würzen. Indische Hähnchenpfanne mit Gemüsereis anrichten und Nüssen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
 Garzeit: ca. 20 Minuten
 Pro Person: 7,5 Points

Spargel – Risotto

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 1 EL Pflanzenöl 3
- 160g Risotto-Reis, trocken 8
- 100ml trockener Weißwein 1
- 500ml Gemüsebrühe
- 800g grüner Spargel (TK)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL italienische Kräuter (TK)
- 6 EL geriebener Parmesan 3
- 4 EL Mais (Konserve) 1

1. Zwiebeln würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Reis darin glasig dünsten. Weißwein angießen und einkochen lassen. Brühe nach und nach angießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten garen.
2. Spargel nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser garen. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, Kräuter und Parmesan unterrühren. Spargel und Mais unterheben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 4 Points

Broccoli – Lachs – Pfanne

Für 4 Personen:

- 120g Natur-Reis, trocken 6
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Pflanzenöl 2
- 250g Lachsfilet 7
- 500g Blumenkohl (TK)
- 250g Broccoli (TK)
- 300ml Gemüsebrühe
- 3 EL Schmand 3
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 TL rosa Pfefferkörner
- einige Blätter glatte Petersilie

1. Reis nach Packungsanleitung garen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Lachs würfeln, darin anbraten, herausnehmen und warm stellen.
2. Blumenkohl und Broccoli im verbliebenen Bratensud andünsten, Brühe zufügen und Schmand einrühren. Lachswürfel auflegen und in der geschlossenen Pfanne ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
3. Reis, Kräuter und Pfefferkörner unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit glatter Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

3. Kapitel Zubereiten & Einpacken

Couscous – Gemüsesalat

Für 1 Person:

- 40g Couscous, trocken 2
 - 250ml Gemüsebrühe
 - 1 Frühlingszwiebel
 - ½ gelbe Paprika
 - 1 Tomate
 - 150g Broccoliröschen
 - Salz, Pfeffer
 - 2 EL Zitronensaft
 - 1 TL Pflanzenöl 1
 - 2 EL Gemüsebrühe
 - 2 EL Tomatensaft
 - Worcestersauce
1. Couscous nach Packungsanleitung in Brühe garen. Frühlingszwiebel in Ringe, Paprika in Würfel, Tomate in kleine Stücke schneiden. Broccoliröschen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.
 2. Zitronensaft mit ÖL, Brühe und Tomatensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce würzen. Alle Zutaten mit dem Dressing mischen, kurz ziehen lassen und nach Wunsch mit Zitrone garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: **3 Points**

Thunfisch – Sandwich

Für 1 Person:

- 1 EL Speisequark (20% Fett) 0,5
 - 1 EL saure Sahne 0,5
 - 1 TL milder Senf
 - 1 EL gemischte, gehackte Kräuter
 - Salz, Pfeffer
 - 1 Prise Zucker
 - 2 Scheiben Kastengraubrot 4
 - 1 ½ EL Thunfisch, im eigenen Saft 1,5
 - einige Blätter Kopfsalat
 - 2 Radieschen
 - 1 Tomate
1. Quark mit saurer Sahne, Senf und Kräutern verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Beide Graubrotscheiben damit bestreichen. Thunfisch abtropfen lassen, auf 1 Brotscheibe geben und mit Salatblättern belegen.
 2. Radieschen und Tomate in Scheiben schneiden, auf die Salatblätter legen und mit der anderen Brotscheibe bedecken. Sandwich halbieren und gut verpackt transportieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: **6,5 Points**

Nudelsalat mit Tomaten

Für 1 Person:

- 20g getrocknete Tomaten, ohne Öl
- 100ml Gemüsebrühe
- 50g Farfalle, trocken 2,5
- Salz, Pfeffer
- 150g Cocktailtomaten
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 TL Pflanzenöl 1
- 1 TL süßer Senf
- 2 EL Tomatensaft
- 150g Feldsalat (ersatzweise Rucola)

1. Getrocknete Tomaten mit heißer Brühe überbrühen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Farfalle nach Packungsanleitung garen. Cocktailtomaten halbieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Farfalle abschütteln und abkühlen lassen.
2. Essig mit Öl, Senf und Tomatensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten mit Feldsalat vermischen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Linsen – Brotaufstrich

Für 1 Person:

- 40g rote Linsen, trocken 2
- 250ml Gemüsebrühe
- 30g Frischkäse (30% Fett i. Tr.) 1
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf, mild
- 1 EL Schnittlauchringe
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Ingwerpulver
- ½ rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Knäckebrot 1

1. Linsen in Brühe ca. 10 Minuten garen, abkühlen lassen und mit Frischkäse pürieren. Zitronensaft, Senf und Schnittlauch unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken
2. Paprika sehr fein würfeln. Knoblauch zerdrücken und mit Paprikawürfeln unter die Linsen-Creme rühren.
3. Zusammen mit dem Knäckebrot mitnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 4 Points

Olivenaufstrich

Für 1 Person:

- 3 getrocknete Tomaten, ohne Öl
- 3 grüne Oliven 0,5
- 1 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.) 0,5
- 2 EL fettarmer Joghurt 0,5
- ½ TL Weißweinessig
- 1 EL italienische Kräuter (TK)
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Scheibe Brot 2

1. Getrocknete Tomaten in heißem Wasser überbrühen und ca. 10 Minuten einweichen lassen. Tomaten abtropfen lassen, trocken tupfen und mit Oliven fein hacken. Mit den restl. Zutaten verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Olivenaufstrich kühl stellen und mit frischem Brot genießen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Salami – Wrap

Für 1 Person:

- ½ TL Tomatenmark
- 2 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.) 1
- Knoblauchpulver
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 grüner Tortillafladen 2
- einige Salatblätter
- 1 Tomate
- 1 Scheibe Geflügelsalami 1,5
- 1 EL geriebener Parmesan 0,5

1. Tomatenmark mit Frischkäse verrühren und mit Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tortillafladen damit bestreichen und mit Salat belegen.
2. Tomate in Scheiben, Salami in Streifen schneiden. Tortillafladen damit belegen und mit Parmesan bestreuen. Tortillafladen zusammenrollen und in Pergament einschlagen, Enden dabei wie ein Bonbon zusammendrehen. Vor dem Verzehr den Wrap diagonal halbieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 5 Points

Knuspriger Sellerie – Burger

Für 1 Person:

- 1 Eigelb 1,5
- Salz, Pfeffer, Oregano
- 1 Scheibe Sellerie (ca. 2,5cm dick)
- 1 EL Paniermehl 0,5
- 2 EL Hüttenkäse 1
- 1 TL Essig
- 2 EL Schnittlauchringe
- 1 längliche Scheibe Vollkornbrot 2
- einige Salatblätter

1. Eigelb verschlagen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Selleriescheibe erst in Eigelb und dann in Paniermehl wenden. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und Selleriescheibe darauf von jeder Seite ca. 5 Minuten anbraten.
2. Hüttenkäse mit Essig, Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Vollkornbrot mit der Frischkäsecreme bestreichen, mit Salatblättern belegen und halbieren. Sellerie auf die eine Hälfte setzen und mit der anderen Brotscheibe bedecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
 Garzeit: ca. 5 Minuten
 Pro Person: 5 Points

Mango – Puten –Burger

Für 1 Person:

- 1 EL saure Sahne 0,5
- 1 ½ EL Magerquark 0,5
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Orangenmarmelade
- Salz, Pfeffer
- ¼ kleine Mango (50g) 0,5
- 60g Putenfilet 1
- 1 Brötchen 2
- einige Salatblätter

1. Saure Sahne mit Quark, ½ TL Curry, Marmelade, Salz und Pfeffer verrühren. Mango in Spalten schneiden. Putenfilet mit Salz, Pfeffer und restl. Curry würzen und fettfrei auf einer Bratfolie von allen Seiten braten. Mangospalten zufügen und kurz mitsmoren.
2. Brötchen aufschneiden, Unterseite mit Currycreme bestreichen und mit Salatblättern und Mangospalten belegen. Putenfilet halbieren, auf Mangospalten legen und mit dem Brötchendeckel bedecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
 Garzeit: ca. 5 Minuten
 Pro Person: 4,5 Points

Bunter Rohkostsalat

Für 1 Person:

- 1 Apfel
- 1 kleine Gurke
- 4 Blätter Chicoree
- 2 Karotten
- 2 EL Hüttenkäse 1
- 2 TL heller Balsamicoessig
- 2 EL Apfelsaft, ohne Zucker
- ½ TL Senf
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

1. Apfel entkernen und mit Gurke und Chicoree in kleine Stücke bzw. Streifen schneiden. Karotten raspeln.
2. Hüttenkäse mit Essig, Apfelsaft, Senf und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Obst + Gemüse mit Dressing verrühren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Pro Person: 1 Points

Knusprige Gemüserollen

Für 12 Stück:

- Für den Teig:
- 250g Mehl 12,5
- ½ TL Backpulver
- 55g Halbfettmargarine 5,5
- 130ml Wasser
- Für die Füllung:
- 4 TL Pflanzenöl 4
- 120g Tatar 2
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Chilipulver
- 6 Mangold – Blätter (ersatzweise 200g TK-Blattspinat)
- 2 Tomaten
- 90g Schafskäse 6
- 2 EL gehackte Petersilie

1. 1 EL Mehl abnehmen. Für den Teig restl. Mehl, Backpulver, Margarine mit Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Für die Füllung 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tatar zufügen und unter Rühren anbraten. Tomatenmark unterrühren. Frühlingszwiebeln in Ringe und Paprika in Streifen schneiden. Knoblauch zerdrücken. Paprika, Knoblauch und die Hälfte der Frühlingszwiebeln zufügen und unter Rühren schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
2. Vom Mangold die Stiele entfernen und Rest in Streifen schneiden. Restl. Öl erhitzen, Mangoldstreifen und restl. Frühlingszwiebeln darin schmoren. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, entkernen, würfeln und zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schafskäse zerbröckeln und mit Petersilie unter die Mangoldmischung rühren.
3. Teig dünn auf dem restl. Mehl ausrollen und in 12 Stücke schneiden. 6 Teigstücke mit der Tatar-Paprikafüllung belegen. Restl. Teigstücke mit Mangold-Masse füllen. Jeweilige Teigstücke zusammenrollen und die Nahtstellen fest andrücken und im Backofen auf Backfolie bei 200° auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Backzeit: ca. 25 Minuten
Pro Stück: 2,5 Points

Papaya – Kokos – Müsli

Für 1 Person:

- 1 Papaya (ersatzweise ½ Honigmelone)
- 1 EL Zitronensaft
- 100g fettarmer Joghurt 1
- 2 EL Orangensaft, ohne Zucker
- 2 TL Honig 0,5
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise Kardamom
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 2 TL Kokosnuss, geraspelt 2
- 3 EL Müslimischung, ohne Zucker 1,5

1. Papaya in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt mit Orangensaft und Honig verrühren und mit Zimt, Kardamom und Süßstoff abschmecken. Joghurt mit Papayawürfeln und Müsli mischen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Pro Person: 5 Points

Marinierte Mozzarellaspieße

Für 1 Person:

- ½ Zucchini
- Salz, Pfeffer, Oregano
- 6 Silberzwiebeln (Konserve)
- 6 Cocktailtomaten
- 25g kleine Mozzarellakugeln 1,5
- einige Basilikumblätter
- 1 TL Ketchup
- 2 TL Balsamicoessig
- ½ TL Senf
- 3 EL Brühe
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 1 Brötchen 2
- 2 Spieße

1. Zucchini in Würfel schneiden, in einer Pfanne auf Bratfolie von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Silberzwiebeln abtropfen lassen und abwechselnd mit Zucchini, Tomaten, Mozzarella und Basilikum auf 2 Spieße setzen.
2. Ketchup mit Essig, Senf und Brühe verrühren und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Süßstoff abschmecken. Spieße in einem verschließbaren Behälter geben, mit Dressing beträufeln und bis zum Transport kalt stellen. Dazu Brötchen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Überbackener Schinken – Käse – Toast

Für 1 Person:

- 1 Ei 2
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz, Knoblauchpfeffer
- 2 Scheiben Toastbrot 2
- 2 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.) 1
- 1 Scheibe gekochter Schinken 1

1. Ei mit Senf und Petersilie verrühren und mit Salz und Knoblauchpfeffer würzen. Toastscheiben in Eimasse tunken und in einer mit Bratfolie erhitzten Pfanne von beiden Seiten anbraten.
2. 1 Toastscheibe auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen, mit Käse bestreuen, Schinken darüber legen und mit dem 2. Toast bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 150° ca. 10 Minuten backen. Toast diagonal halbieren, abkühlen lassen und gut verpackt transportieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 6 Points

Fruchtiger Schokowrap

Für 1 Person:

- 2 TL Nutella 1
- 1 ½ EL Magerquark 0,5
- Zimtpulver
- 1 Apfel
- ½ kleine Banane 0,5
- 1 Tortillafladen 2
- 1 TL Mandelblättchen 1

1. Nutella mit Quark und etwas Zimt verrühren. Apfel und Banane klein schneiden. Tortillafladen mit Nutella-Quarkcreme bestreichen, mit Obststücken belegen und mit Mandelblättchen bestreuen. Tortillafladen zusammenrollen, in Pergament einschlagen und Enden wie ein Bonbon zusammendrehen. Wrap vor dem Verzehr diagonal halbieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Pro Person: 5 Points