Weight Watchers

Knusprige Pizzamonde

3 Points pro Stück

Für 12 Stück:
380 g Vollkornmehl, ½ Tl Backpulver, 150 g Magerquark, 1 Ei, 2 Tl Margarine, 100ml Mineralwasser, Salz, 1 Zwiebel, 1 kleines Hähnchenbrustfilet 120g, je 1 rote, gelbe, grüne Paprikaschote, 1 Stange Staudensellerie, 1 Tomate, 10 grüne Oliven, 200 ml passierte Tomaten (konserviert), 1 Tl Kräuter der Provence, Paprikapulver, Pfeffer , 200 g Mais (Konserve), 2 El Ananasstücke Konserve ohne Zucker, 80g geriebener Gouda.

1. Mehl und Backpulver mischen und mit Quark, Ei, Margarine, Mineralwasser und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Zwiebel und Hähnchenbrustfilet würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Paprikaschoten in Streifen, Staudensellerie, Tomate und Oliven in Scheiben schneiden. Passierte Tomaten mit Kräutern, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Teig durchkneten, ca. 1 cm dünn ausrollen und 12 Halbmonde ausstechen. Pizzamonde auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Tomatenmasse bestreichen. 4

Spaghettipizza

4 Points

Für 2 Personen:
1 Ei, Salz, Pfeffer, 1 ½ Tassen gegarte Spaghetti, 1 kleine Paprikaschote, 1 kleine Zucchini,½ Aubergine, 1 Tomate, 2 Tl Tomatenmark, Kräuter der Provence, 1 Prise Zucker, ½ Kugel Mozzarella.

1. Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen, mit Spaghetti vermengen und in eine runde mit Backfolie ausgelegte Auflaufform füllen (26 cm).
2. Paprikaschote in Streifen, Zucchini, Aubergine und Tomate in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei mit etwas Wasser dünsten. Tomatenmark darunter rühren und mit Kräutern, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gemüsemasse auf den Nudelboden geben. Mozzarella in Streifen schneiden, darüber verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

Champignon Rucola Pizza

5 Points

Für 1 Person:
1 Portion Hefefrischteig 45g, 1 Knoblauchzehe, 1 Tl gehackte Petersilie, 3 El Frischkäse 30% Fett, 4 Tl Kondensmilch (4%), Salz, Pfeffer, 100g Champignons, 1 Handvoll Rucola, 2 El geriebener Parmesan.

1. Hefeteig rund ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Knoblauchzehe zerdrücken, mit Petersilie, Frischkäse und Kondensmilch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäsemasse auf den Pizzateig streichen.
3. Champignons in Scheiben schneiden und mit Rucola auf der Frischkäsemasse verteilen. Käse drüberstreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 20 Minuten backen.

Italienisches Kräuterbrot

Pro Scheibe 2 Points

Für 12 Scheiben:
400g Mehl, 1 Würfel frische Hefe, 200 ml lauwarmes Wasser, 10 grüne Oliven entsteint, 2 Knoblauchzehen, 3 Tl gemischte italienische Kräuter, 2 Tl Olivenöl, 1 Tl Salz, weißer Pfeffer.

1. Mehl in eine Schüssel sieben, in die Mitte eine Vertiefung schieben. Hefe hineinbröckeln, mit etwas Wasser zu einem Vorteig anrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.
2. Oliven und Knoblauchzehen fein hacken und mit restlichen Wasser, Kräutern, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu dem Vorteig geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten und zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
3. Teig in eine mit Backfolie ausgelegte Kastenform geben, mit Wasser bestreichen und schräg anschneiden. Kräuterbrot im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 45 Minuten backen. Kräuterbrot ca. 10 Minuten in der Form lassen dann herauslösen und auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Blumenkohl-Broccoli-Pizza

Pro Stück 3 Points

Für 12 Stücke:
440g Mehl, ½ Tl Backpulver, 150 g Magerquark, 2 Eier, 60 ml fettarme Milch, 3 Tl Halbfettmargarine, 3 El Mineralwasser, Salz, 1 Kopf Blumenkohl, 1 Kopf Broccoli, 6 El Hüttenkäse, 1 Tl Currypulver, Pfeffer, 6 El geriebener Käse.

1. Mehl und Backpulver mischen, mit Quark, 1 Ei, Milch, Margarine, Mineralwasser und Salz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Blumenkohl und Broccoli in kleine Röschen teilen, in Salzwasser 10 Minuten vorgaren und abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Hüttenkäse mit restlichem Ei und 100 ml Kochwasser verrühren, mit Currypulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit dem Gemüse vermengen.
3. Teig ausrollen und auf ein Backblech legen. Blumenkohl-Broccoli-Masse auf dem Teig verteilen und mit Käse bestreut im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen.

Zwieback-Happen

Pro Person 4 Points

Für 1 Person:
1 Zwiebel, 100g grüne Bohnen ersatzweise Konserven, ½ Tl Bohnenkraut, Salz, 1 kl. Stück Schafskäse, 60 ml fettarme Milch, Pfeffer, 3 Zwiebäcke.

1. Zwiebel würfeln und mit Bohnen in einer beschichteten Pfanne mit etwas Wasser, Bohnenkraut und Salz zugedeckt ca. 15 Minuten dünsten.
2. Schafskäse zerbröckeln, mit Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwiebäcke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Bohnen darauf verteilen und mit der Schafskäsemasse bedecken. Zwiebackhappen im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 5 Minuten überbacken.

Tomaten-Schafskäse Tarte

Pro Person 8 Points

Für 4 Personen:
400 g Mehl, 1 Würfel frische Hefe, 150 ml lauwarmes Wasser, Salz, 1 Msp. Rosmarin, 7 Tomaten, 3 Knoblauchzehen, 135 g Schafkäse, 1 Bund Basilikum, Pfeffer, 2 El Pinienkerne, 200 g Champignons, 250 g Rucola, 100 g fettarmer Joghurt, 2 Tl Rotweinessig oder Obstessig, 1 Tl Senf.

1. Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde in die Mitte schieben. Hefe in die Mulde bröckeln, mit etwas Wasser zu einem Vorteig verrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.
2. Restliches Wasser, Salz und Rosmarin zum Vorteig geben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, und weitere 30 Minuten gehen lassen.
3. Tomaten im kochenden Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Tomaten, 2 Knoblauchzehen und Schafkäse fein würfeln. Basilikum in Streifen schneiden. Alles locker vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Teig noch mal durchkneten, ausrollen und in eine Tarteform legen. Tomaten-Schafkäse-Mischung darauf verteilen, mit Pinienkernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.
5. Champignons vierteln und mit Rucola vermengen. Restliche Knoblauchzehen ausdrücken und mit Joghurt, Essig und Senf verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben. Beides zusammen servieren.

Kraut Kartoffel-Pizza

Pro Person 5 Points

Für 1 Person:
2 Karotten, 1 Apfel, 100 g Sauerkraut, Pfeffer, 3 El Magerquark, 2 El Schmelzkäse(30%), 3 El Schnittlauchringe, Salz, 3 mittelgroße gekochte Kartoffeln, 1 El Paniermehl.

1. Karotten in Scheiben schneiden, Apfel fein reiben. Sauerkraut mit Karottenscheiben, geriebenem Apfel und 3 El Wasser in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Karotten-Krautmasse mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Quark und Schmelzkäse mit Schnittlauchringen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine flache Auflaufform legen. Karotten-Krautmasse darauf verteilen, mit Schnittlauchquark bedecken und Paniermehl drüberstreuen. Kartoffelpizza im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten überbacken.

Nudel-Zucchini-Auflauf

Pro Person 6 Points

Für 4 Personen:
240 g Makkaroni , Salz, 3 Zucchini, 1 Tl Halbfettmargarine, Pfeffer, 150 g fettarmer Joghurt, 125 ml fettarme Milch, 3 Eier, 3 El Schnittlauchringe, Paprikapulver, 6 El geriebener Käse.

1. Makkaroni bissfest garen.
2. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Auflaufform mit Margarine einfetten. Makkaroni und Zucchinischeiben abwechselnd schichten und pfeffern.
3. Joghurt mit Milch, Eiern und Schnittlauchringen verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren. Eiermilch über den Auflauf gießen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 35 Minuten backen.

Cannelloni mit Frischkäsefüllung

Pro Person 6 Points:

Für 2 Personen:
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 5 Tl gehacktes Basilikum, 400 g geschälte Tomaten aus der Dose, Salz, Pfeffer, 2 gelbe Paprika, 5 El Frischkäse, 1 Ei, 1 Tl Zitronensaft, 8 Cannelloni trocken, 3 El geriebener Käse, 1 Kopfsalat, 3 El weiße Bohnen, 50 g fettarmer Joghurt, 3 Tl Balsamicoessig, ½ Tl Thymian.

1. Zwiebel und Knoblauchzehen fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. 3 Tl Basilikum und Tomaten hinzugeben. Masse aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Paprikaschoten überbrühen, häuten, würfeln und 1 El Wasser ca. 5 Minuten dünsten. Frischkäsen hinzugeben, pürieren und Ei untermengen. Masse mit restlichem Basilikum, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Cannelloni mit Frischkäse-Paprikamasse füllen. Eventuell übrig bleibende Masse in eine flache Auflaufform geben, Cannelloni darauf setzen und Tomatensauce darüber gießen. Cannelloni mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca. 40 Minuten garen.
4. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen und mit Bohnen vermengen. Für das Dressing Joghurt mit Essig und Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Dressing vermischen und zu den Cannelloni servieren.

Rote Beete Auflauf

Pro Person 5 Points

Für 2 Person:
4 Rote Bete, Salz, 1 Brötchen vom Vortag, 1 Zwiebel, 6 El Tatar 180g, Kümmel, Pfeffer, 4 El saure Sahne, 100 ml Gemüsebrühe 1 Tl Instant, 2 El Mehl, 4 El geriebener Käse.

1. Rote Bete in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden.
2. Brötchen in Wasser einweichen, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Zwiebel fein hacken, mit Brötchen und Tatar vermengen und mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.
3. Rote Bete-Scheiben und Tatarmasse abwechseln in eine Auflaufform schichten. Saure Sahne, Gemüsebrühe und Mehl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf verteilen. Käse drüberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten garen.

Chicoree im Kasslermantel

6 Points pro Person

Für 1 Person:
2 Chicoree, Salz, 4 Scheiben Kassleraufschnitt, 3 El Frischkäse, Saft von 2 Orangen oder 100 ml Orangensaft ohne Zucker, Pfeffer 3 mittelgroße gekochte Kartoffeln, einige Blätter Petersilie.

1. Chicoree längs halbieren, in Salzwasser ca. 10 Minuten blanchieren, mit jeweils einer Scheibe Kasslerschinken umwickeln und mit Holzspießen feststecken. Chicoree in eine mit Backfolie ausgelegte Auflaufform legen.
2. Frischkäse mit Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäsemasse über dem Chicoree verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 15 Minuten garen. Chicoree im Kasslermantel mit Kartoffeln und Petersilie garniert servieren.