



Weight Watchers

Herbst & Winter

Kochbuch



Herbstliche Pfirsich-Pute	4
Herbstliche Pfirsich-Pute	4
Rehmedaillons mit Ananassauce	5
Scharfe Hähnchenspieße	6
Hirschrückenfilet im Mangoldmantel.....	7
Schweinefleisch mit Quitten und Penne	8
Fruchtige Entenpfanne	9
Rinderfilet mit Granatapfelsauce	10
Weihnachtliche Pflaumen-Ente.....	11
Sankt-Martinis-Spaghetti	12
Schokoladen-Hähnchen	13
Hase mit Kürbis-Orangen-Sauce.....	14
Indische Pilzpfanne	15
Überbackene Wirsingkugeln.....	16
Steckrübeneintopf.....	17
Waldpilzsuppe mit Knuspercroûtons	18
Herzhafter Zwiebelkuchen	19
Wirsing-Birnen-Gemüse	20
Rosenkohlpüree mit Bratwurst.....	21
Kirsch-Rotkohl mit Schweinefilet	22
Kastaniensuppe mit Knoblauch-Baguette.....	23
Saftiger Lauchkuchen	24
Würziges Pilzragout im Brotmantel.....	25
Winter-Eintopf mit Würstchen	27
Fischauflauf mit Blumenkohl und Broccoli	28
Spinat-Nudel-Auflauf mit Pilzen	29
Mangohuhn mit Kürbis-Kartoffelpüree	30
Kürbis-Eintopf mit Fleisch	31
Feines Kürbisbrot	32
Gespenster-Muffins	33
Kürbiscremesuppe mit Ingwer	34
Kürbis-Kartoffelsalat	35
Chili con Kürbis.....	36
Kürbisrisotto.....	37
Hexen-Zauber.....	38
Pumpkin-Pancake	39
Süß-saures Kürbisgemüse	40

Schaurige Tomatensuppe.....	41
Festliche Bratäpfel.....	42
Weihnachtliche Likörsterne.....	44
Aprikosenkuchen mit Walnüssen.....	45
Süßes Apfelbrot.....	46
Leichter Apfelkuchen.....	47
Feine Pistazien-Kugeln.....	48
Ingwer-Punsch.....	49
Pflaumenkuchen vom Blech.....	50
Heißer Schokoladen-Kaffee.....	51
Fruchtiger Punsch.....	52

Herbstliche Pfirsich-Pute

Für 4 Personen

Zutaten:

1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)0,5
1 TL Zucker
1 Zwiebel
100 ml Pfirsichsaft (Konserve)0,5
150 g frische Pfifferlinge
150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 EL Balsamicoessig
200 g Pfirsichspalten (Konserve ohne Zucker)
3 TL Pflanzenöl3
320 g gegarter Reis8
480 g Putenbrustfilet8
80 g frische Brombeeren
Petersilie zum Garnieren
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Putenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen und auf Backfolie im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten braten.

2. Zwiebel würfeln und in erhitztem ÖL anschwitzen. Pilze zufügen und andünsten. Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Essig, Pfirsichsaft und Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen.

3. Saucenbinder einrühren, einmal aufkochen lassen. Brombeeren und Pfirsichspalten zufügen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenfilet in Scheiben schneiden. Reis mit Petersilie garnieren, mit Fleisch und Sauce servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Garzeit:

ca. 40 Minuten

Pro Person:

5 Points

Rehmedaillons mit Ananassauce

Für 4 Personen

Zutaten:

½ TL Wacholderbeeren
1 Bund Lauchzwiebeln
1 EL heller Balsamicoessig
1 Mangoldstaude
100 ml Gemüsebrühe (½TL Instant)
2 TL Margarine2
2 TL Thymian
20 ml Cognac1
200 ml Ananassaft (Konserve)1
300 g Ananas (Konserve ohne Zucker)
320 g gegarter Reis8
4 Rehmedaillons aus der Keule (á 120 g)8
4 TL Pflanzenöl4
Salz, Pfeffer
Wildgewürz

Zubereitung:

1. Rehmedaillons mit Wildgewürz einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und Medaillons von beiden Seiten anbraten. Hitze reduzieren und 5 Minuten braten. Fleisch herausnehmen und warm stellen.

2. Ananasscheiben abtropfen lassen, 200 ml Saft dabei auffangen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden und im verbliebenen Fett anbraten. Cognac erwärmen, übergießen und flambieren. Wacholderbeeren und Thymian zufügen, mit Ananassaft und Brühe ablöschen, Hitze reduzieren und ziehen lassen.

3. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, in Margarine andünsten. Mangoldblätter lösen, harte weiße Blattrispen entfernen. Mangoldblätter in Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser ca. fünf Minuten blanchieren, gut abtropfen lassen und zu den Lauchzwiebeln geben. Ananassauce mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken. Sauce über den Rehmedaillons verteilen und mit Reis und Gemüse servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Garzeit:

ca. 20 Minuten

Pro Person:

6 Points

Scharfe Hähnchenspieße

Für 4 Personen

Zutaten:

1 EL Tomatenmark
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
2 EL Zitronensaft
4 TL Honig 1
Salz, Pfeffer

Für die Spieße:

1 rote Paprikaschote
2 TL Pflanzenöl..... 2
2 Zwiebeln
4 mittelgroße Kartoffeln 4
480 g Hähnchenfleisch 8

Für die Sauce:

1 Chilischote
1 gelbe Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
1 TL Pflanzenöl 1
4 Scheiben Baguettebrot 4
800 g stückige Tomaten
(Konserven)

Zubereitung:

1. Für die Marinade Rosmarin, Thymian, Zitronensaft, Tomatenmark und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Spieße Fleisch in Würfel schneiden und ca. 1 Stunde in der Marinade ziehen lassen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 10 Minuten halbgar kochen. Kartoffeln in Scheiben, Zwiebeln in Achtel und Paprika in Stücke schneiden. Alles abwechselnd auf 8 Spieße stecken, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten im erhitzten Öl braten.

2. Für die Sauce Paprikaschote in Würfel schneiden. Chilischote entkernen und in Ringe schneiden, Knoblauch zerdrücken. Öl erhitzen, Chili und Knoblauch andünsten. Tomaten und Paprikawürfel zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit Spieße wieder zufügen und in der Sauce erhitzen. Spieße mit Sauce und Baguettebrot servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Marinierzeit:

ca. 1 Stunde

Garzeit:

ca. 30 Minuten

Pro Person:

5 Points

Hirschrückensfilet im Mangoldmantel

Für 4 Personen

Zutaten:

1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver).....	0,5
1 kg gekochte Kartoffeln.....	8
1 Stück Sellerie	
1 Zwiebel	
100 g kalorienreduzierte Wildpreiselbeeren.....	1,5
100 ml trockener Rotwein	1
200 ml Gemüsebrühe(1 TL Instant)	1
250 ml Fond (Wildfond)	
4 Hirschrückensfilets (à 125 g).....	12
4 Karotten	
5 TL Pflanzenöl.....	5
8 Mangoldblätter	
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

1. Filets salzen, pfeffern und kurz in 3 Teelöffeln erhitztem Öl anbraten. Mangoldblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und die Blattrispen herausschneiden. Zwiebel, Karotten und Sellerie würfeln.

2. Filets in die Mangoldblätter wickeln und in eine hitzebeständige Pfanne oder eine Auflaufform legen. Zwiebel-, Karotten- und Selleriewürfel in restlichem Öl anbraten, mit Fond, Rotwein und Brühe ablöschen. Gemüse mit Flüssigkeit um die Hirschrückensfilets verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 - 30 Minuten bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) braten.

3. Fleisch herausnehmen. Preiselbeeren in die Sauce rühren. Saucenbinder einrühren und kurz aufkochen lassen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch mit Gemüse, Sauce und Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Garzeit:

ca. 45 Minuten

Pro Person:

7 Points

Schwet Quitten und Penne

Fruchtige Entenpfanne

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Bund Frühlingszwiebeln
150 g Aprikosen (Konserve ohne Zucker)
2 EL Pflanzenöl 6
200 ml Aprikosensaft (Konserve) 1
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
30 g Ingwer
450 g Entenbrust, ohne Haut 16,5
600 g Broccoli
340 g gegarter Basmatireis 8,5
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Aprikosen abtropfen lassen, 200 ml Saft dabei auffangen und Aprikosen in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe, Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Entenbrust in Scheiben schneiden.

2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten und herausnehmen. Frühlingszwiebeln und Ingwer glasig dünsten. Aprikosenspalten, -saft und Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

3. Broccoli in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen und abtropfen lassen. Fleisch in der Sauce erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basmatireis und Broccoli servieren

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Garzeit:

ca. 35 Minuten

Pro Person:

8 Points

Rinderfilet mit Granatapfelsauce

Für 4 Personen

Zutaten:

1 EL gehackte glatte Petersilie
1 EL Pflanzenöl 3
1 kg gekochte Kartoffeln..... 8
1 Schalotte
2 Granatäpfel (á 100 g) 3
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
4 Rinderfilets (á 125 g) 12
6 Karotten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Öl in einer großen Pfanne oder einem Bräter erhitzen, Rinderfilets darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte würfeln und Karotten in Scheiben schneiden, zugeben und kurz andünsten. Kerne aus den Granatäpfeln pressen.

2. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Brühe zum Gemüse geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kerne bis auf 1 Esslöffel zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch mit Gemüse und Kartoffeln anrichten und mit restlichen Granatapfelkernen und Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Garzeit:

ca. 30 Minuten

Pro Person:

6,5 Points

Weihnachtliche Pflaumen-Ente

Für 4 Personen

Zutaten:

200 g Karotten
2 Paprikaschoten
1 Chilischote
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 g Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
15 g Ingwer
80 g kalorienreduziertes Pflaumenmus2
3 TL Sesam1,5
Saft von 2 Limetten (ersatzweise Zitronen)
350 g Entenbrust mit Haut.....19,5
Salz, Pfeffer
1 EL Pflanzenöl3
150 g Sojasprossen, frisch
125 ml Wasser
320 g gegarter Reis8

Zubereitung:

- 1. Karotten in Scheiben schneiden. Paprikaschoten in Streifen, Chilischote entkernen, mit Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Cocktailtomaten halbieren. Knoblauch mit Ingwer fein hacken. Pflaumenmus mit Sesam und Limettensaft verrühren.*
- 2. Entenbrust trocken tupfen, die Haut rautenförmig einschneiden, salzen und pfeffern. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Entenbrust zuerst mit der Hautseite nach unten ca. 12 Minuten knusprig braten, dann wenden und nochmals 5 Minuten braten. Fleisch herausnehmen und mit der Hälfte der Pflaumen-Sauce bestreichen.*
- 3. Vorbereitetes Gemüse mit Sojasprossen zugeben und mit Wasser ablöschen. Restliche Pflaumen-Sauce zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenbrust in Scheiben schneiden und mit Gemüse und Reis servieren.*

Zubereitungszeit:

ca. 15 Minuten

Garzeit:

ca. 30 Minuten

Pro Person:

8,5 Points

Sankt-Martinis-Spaghetti

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Prise Zucker
1 Zweig Majoran
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Salbei
100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 EL Balsamicoessig
2 Gänsebrüste, ohne Haut (à 150 g)..... 10
2 Knoblauchzehen
2 rote Paprikaschoten
2 Schalotten
4 TL Pflanzenöl..... 4
400 g stückige Tomaten (Konserven)
Salz, Pfeffer
720 g gegarte Spaghetti 12

Zubereitung:

1. Gänsefleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im erhitzten ÖL anbraten. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten weitergaren. Fleisch herausnehmen, in Aluminiumfolie gewickelt warm halten.

2. Paprikaschoten vierteln, in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken, häuten und würfeln. Knoblauch zerdrücken, Schalotten würfeln und beides im Bratenfett andünsten. Mit Gemüsebrühe und Tomaten ablöschen und reduzieren lassen.

3. Kräuter von den Stielen zupfen und zugeben. Sauce mit Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Paprikawürfel zufügen und erhitzen. Spaghetti mit der Sauce auf Tellern anrichten. Fleisch in Streifen schneiden, darauf anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 6,5 Points

Schokoladen-Hähnchen

Für 4 Personen

Zutaten:

1 EL Balsamicoessig	2 Zwiebeln
1 EL Mehl.....0,5	25 g Mandeln.....5
1 EL Paniermehl.....0,5	3 Chilischoten
1 kg gekochte Kartoffeln.....8	300 ml Gemüsebrühe (1,5 TL Instant)
1 Knoblauchzehe	4 TL Pflanzenöl.....4
1 Msp. Nelken	400 g Karotten
1 Prise Koriander	42 g Schokolade, Zartbitter6
1 rote Paprikaschote	480 g Hähnchenbrust8
2 EL Petersilie	Salz, Pfeffer
2 Tomaten	

Zubereitung:

1. Karotten in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden, 1 Zwiebel würfeln. Gemüse mit 50 ml Brühe ca. 10 Minuten dünsten und mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

2. Hähnchen in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden. Restliche Zwiebel, Knoblauch und entkernte Chilischoten in kleine Würfel schneiden. Fleisch im erhitzten Öl von allen Seiten anbraten und herausnehmen.

3. Zwiebel-, Knoblauch- und Chiliwürfel zufügen, im Bratfett andünsten und mit Essig ablöschen. Fleisch wieder zufügen, die restliche Brühe angießen und ca. 5 Minuten schmoren lassen.

4. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Mandeln fein reiben und mit Gewürzen, Paniermehl und Tomatenwürfeln vermischen. Schokolade fein reiben. Mandelmischung zum Fleisch geben. Schokolade nach und nach in der Sauce schmelzen lassen. Hähnchen mit Schokoladensauce, Gemüse und Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 8 Points

Hase mit Kürbis-Orangen-Sauce

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Orange
1 Zwiebel
150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
200 g Kürbisfleisch
300 g gegarte Spätzle 10
4 Datteln 1
4 Sternanis
4 TL Pflanzenöl..... 4
500 g Hasenfilet..... 12
Majoran
Saft von 2 Orangen 1
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Zwiebel und Kürbisfleisch würfeln. Orangensaft, Brühe und Sternanis mit Zwiebel- und Kürbiswürfeln in einen Topf geben und aufkochen, Ca. 1/2 Stunde kochen, bis der Kürbis weich ist. Sternanis herausnehmen.*
- 2. Orange filetieren und Datteln in dünne Scheiben schneiden. Kürbis-Zwiebelmischung pürieren, mit Dattelscheiben und Orangenfilets mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.*
- 3. Hasenfilet ca. 15 Minuten im erhitzten Öl braten, mit Pfeffer und Majoran würzen. Hase mit Kürbis-Orangen-Sauce und Spätzle servieren. Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 50 Minuten
Pro Person: 7 Points

Indische Pilzpfanne

Für 2 Personen

Zutaten:

¼ TL Korianderkörner
¼ TL Kreuzkümmel
1 Knoblauchzehe
1 Prise Zucker
1 rote Chilischote
1 TL gehackte Petersilie
150 g kleine Champignons
2 gelbe Paprikaschoten
2 TL Pflanzenöl..... 2
250 g fettarmer Joghurt 2
400 g stückige Tomaten (Konserven)
160 g gegarter Basmatireis 4
Kräuter zum Garnieren
Kurkuma, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen. Korianderkörner und Kreuzkümmel darin anbraten. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, Pilze halbieren. Chilischote entkernen und fein hacken. Paprikastreifen, Pilze und Chilischote zufügen und ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren andünsten.

2. Tomaten zufügen, weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen und mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Knoblauch zerdrücken, mit Joghurt und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilzpfanne mit Reis auf Tellern anrichten, mit Joghurtsauce und Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4 Points

Überbackene Wirsingkugeln

Für 2 Personen

Zutaten:

½ Wirsingkopf (ca. 400 g)
1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
1 rote Paprikaschote
1 Scheibe Knäckebrot 0,5
2 Eier 4
2 EL gehackte Petersilie Cayennepfeffer
2 TL Pflanzenöl..... 2
2 Tomaten
2 Zwiebeln
4 EL geriebener Käse (32 % Fett i.Tr.)..... 2
4 EL Saure Sahne 2
60 ml fettarme Milch 0,5
600 g gekochte Kartoffeln..... 4
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. 6 große Wirsingblätter ablösen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Zwiebeln würfeln und im erhitzten Öl glasig andünsten. Restlichen Wirsing fein hacken, Tomaten fein würfeln, zufügen und weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Wirsingblätter gut abtropfen lassen, jeweils in die Mitte etwas Wirsing-Tomaten-Gemüse setzen, die Blätter zu Kugeln zusammendrehen und mit Küchengarn umwickeln. Wirsingkugeln in kochender Brühe ca. 5 Minuten garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Paprikaschote in Streifen schneiden und mit den Wirsingkugeln in eine Auflaufform setzen. Milch mit Saurer Sahne, Eiern und Petersilie verquirlen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Ei-Milch-Masse über die Wirsingkugeln gießen. Knäckebrot in kleine Stücke brechen und mit dem Käse über den Wirsingkugeln verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten überbacken. Überbackene Wirsingkugeln mit Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Backzeit:
Pro Person:

ca. 20 Minuten
7,5 Points

Steckrübeneintopf

Für 2 Personen

Zutaten:

½ TL Currypulver
½ TL Senfkörner
1 EL gehackte Petersilie
1 Zwiebel
2 Karotten
2 TL Pflanzenöl..... 2
200 g Weißkohl
4 Backpflaumen..... 2
400 g Steckrüben
50 g Sellerie
600 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
Anis
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitung:

1. *Zwiebel fein würfeln, Karotten in Scheiben, Sellerie und Steckrüben in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten. Currypulver, Anis und Senfkörner zufügen, Brühe angießen und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.*

2. *Kohl in Streifen schneiden, Backpflaumen würfeln und beides zufügen. Weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Steckrübeneintopf mit Petersilie bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca.450 Minuten
Pro Person: 2 Points

Waldpilzsuppe mit Knuspercroûtons

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Bund Petersilie	
1 EL Pflanzenöl	3
1 Knoblauchzehe	
1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)	
1 TL heller Saucenbinder (Instantpulver)	
1 TL Margarine	1
2 EL gehackter Schnittlauch	
2 Scheiben Toastbrot	2
2 Zwiebeln	
200 g gemischte Waldpilze (z. B. Pfifferlinge, Stockschwämmchen, Steinpilze)	
4 EL Saure Sahne	2
Salz, Pfeffer	
Zitronensaft Worcestersauce	

Zubereitung:

1. Pilze klein schneiden. Zwiebeln und Petersilie fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Pilze darin andünsten. Brühe angießen, Petersilie zufügen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2. Saucenbinder in die Suppe rühren und kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren, Saure Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Worcestersauce abschmecken. Toastbrot würfeln. Knoblauch zerdrücken. Margarine in einer Pfanne zerlassen, Knoblauch und Brotwürfel darin anrösten und mit Salz und Pfeffer würzen. Waldpilzsuppe mit Croûtons und Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Garzeit:	ca. 30 Minuten
Pro Person:	2 Points

Herzhafter Zwiebelkuchen

Für 12 Stücke

Zutaten:

½ Würfel Hefe
1 kg Zwiebeln
1 Prise Zucker
125 ml lauwarme fettarme Milch 1
2 Eier4
300 g Saure Sahne.....10
320 g Mehl (z. B. Goldpuder Auslese-Mehl) ..16
50 g gewürfelter Speck.....5
60 g Halbfettmargarine6
7 EL Wasser
geriebene Muskatnuss
Kümmel
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Hefe zerbröckeln und mit Milch, Wasser und Zucker verrühren. Mit 150 g Mehl zu einem glatten Teig verkneten und ca. 20 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen. Teig mit weiteren 150 g Mehl, 1 Ei, etwas Salz und Margarine in einer Schüssel kneten, bis er sich vom Schüsselrand löst.

2. Zwiebeln in Ringe schneiden, Speck in einer Pfanne zerlassen, Zwiebeln darin andünsten und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskatnuss abschmecken. Teig auf restlichem Mehl dünn ausrollen, auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen und nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen.

3. Teig mit Speck-Zwiebelmischung belegen. Restliches Ei mit Saurer Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und auf dem Zwiebelkuchen verteilen. Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Ruhezeit: ca. 50 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 3,5 Points

Wirsing-Birnen-Gemüse

Für 4 Personen

Zutaten:

1 EL Schnittlauchringe
1 Kopf Wirsing (ca. 600 g)
1 Prise Zucker
100 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
2 Birnen
2 Stangen Lauch
2 TL Pflanzenöl.....2
20 g gewürfelter Speck.....2
4 EL Frischkäse (30 % Fett i.Tr.).....2
640 g Kartoffelpüree, verzehrfertig (Fertigprodukt)8
Salz
Zitronenpfeffer
Zitronensaft

Zubereitung:

1. *Wirsing in Blätter teilen, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden, Lauch in feine Ringe schneiden.*

2. *ÖL in einer Pfanne erhitzen und Speck darin auslassen. Lauch und Wirsing zufügen und ca. 5 Minuten andünsten. Brühe angießen, Birnenstücke zugeben und ca. 5 Minuten garen. Frischkäse einrühren und alles mit Salz, Zitronenpfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.*

3. *Kartoffelpüree mit Wirsing-Birnen-Gemüse auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 3,5 Points

Rosenkohlpüree mit Bratwurst

Für 4 Personen

Zutaten:

1 EL Pecorinhobel (ersatzweise Parmesan) (30 % Fett i. Tr.)	0,5
1 kg Kartoffel	8
2 EL Halbfettmargarine.....	3
2 EL Schnittlauchringe	
3 EL fettarme Milch.....	0,5
4 kalorienreduzierte Geflügel-Bratwürste (á 100 g)	20
500 g Rosenkohl (TK)	
geriebene Muskatnuss	
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

1. Kartoffeln würfeln und in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Rosenkohl nach ca. 5 Minuten zufügen. Kochwasser abschütten.

2. Margarine zufügen, Kartoffeln und Rosenkohl mit Milch stampfen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und Bratwurst darauf von allen Seiten braten. Würstchen mit Rosenkohlpüree auf Tellern anrichten und mit Schnittlauch und Pecorino bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 8 Points

Kirsch-Rotkohl mit Schweinefilet

Für 4 Personen

Zutaten:

1 EL Balsamicoessig
1 EL Wacholderbeeren
1 Glas kalorienreduzierte Schattenmorellen (340 g)..... 2
1 Kopf Rotkohl (ca. 1,2 kg)
1 Lorbeerblatt
1 TL Zucker
1,2 kg gekochte Kartoffeln..... 8
100 ml trockener Rotwein..... 1
2 Zwiebeln
200 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
3 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)
4 magere Schweinefilets (á 150 g)..... 12
5 TL Pflanzenöl..... 5
Salz, Pfeffer
Zitronensaft

Zubereitung:

1. Rotkohl in Streifen schneiden, Äpfel schälen, fein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, Rotkohl und Äpfel zufügen und kurz andünsten. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren zufügen, Rotwein und Brühe angießen und ca. 1 ½ Stunden bei geringer Hitze garen lassen.

2. Sauerkirschen mit Saft zufügen und kurz mit erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf Bratfolie von beiden Seiten ca. 10 Minuten braten. Rotkohl mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken, Lorbeerblatt entfernen und Rotkohl mit Fleisch und Kartoffeln servieren

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 1 Stunde 50 Minuten

Pro Person: 7 Points

Kastaniensuppe mit Knoblauch-Baguette

Für 2 Personen

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
150 g geschälte und gegarte Kastanien (vakuumverpackt) . 5
2 EL gehackte Petersilie
2 TL Halbfettmargarine..... 1
200 g Sellerie
4 EL Frischkäse (30 % Fett i.Tr.)..... 2
4 Scheiben Baguette 4
450 ml Geflügelfond
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Sellerie würfeln. Geflügelfond erhitzen, Kastanien und Selleriewürfel zufügen und ca. 15 Minuten garen. Suppe pürieren, Margarine, 1 Esslöffel Petersilie und Frischkäse einrühren und mit Muskatnuss, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Baguette mit Knoblauch einreiben, auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene ca. 5 Minuten rösten. Kastaniensuppe mit restlicher Petersilie bestreuen und mit knusprigem Brot servieren

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

Saftiger Lauchkuchen

Für 4 Personen

Zutaten:

¼ Würfel Hefe
1 Prise Zucker
100 ml lauwarmes Wasser
125 ml fettarme Milch 1
180 g Mehl..... 9
2 TL Pflanzenöl 2
3 EL gemischte, gehackte Kräuter (TK)
4 Eier 8
4 EL Saure Sahne 2
4 Stangen Lauch
Currypulver
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Mehl mit etwas Salz mischen und eine Mulde hineindrücken. Hefe zerbröckeln und mit etwas Wasser und Zucker verrühren, in die Mulde geben, mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort ca. 10 Minuten abgedeckt gehen lassen. Restliches Wasser und Öl zufügen, alles zu einem glatten Teig verkneten und weitere 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

2. Lauch in feine Ringe schneiden, in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen und gut abtropfen lassen. Teig nochmals durchkneten, auf einer mit Backfolie ausgelegten Quicheform dünn ausrollen und auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten vorbacken.

3. Eier mit Milch, Saurer Sahne und Kräutern verrühren und mit Currypulver, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Teig mit Lauchringen belegen. Eiermischung über den Lauch gießen und auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten fertig backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Ruhezeit: ca. 50 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten
Pro Person: 5,5 Points

Würziges Pilzragout im Brotmantel

Für 2 Personen

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 Bauernbrötchen 4
2 EL Schnittlauchringe
2 Frühlingszwiebeln
2 Karotten
2 TL Pflanzenöl..... 2
250 g gemischte Pilze
5 EL Frischkäse (30 % Fett i.Tr.)..... 2,5
Salz, bunter Pfeffer

Für den Salat:

1 Knoblauchzehe
1 Kopfsalat, 3 Tomaten
1 Prise Zucker
1 TL Senf
2 EL gemischte Kräuter
2 EL Weißweinessig
2 Frühlingszwiebeln
2 TL Pflanzenöl..... 2
50 ml Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
60 g fettarmer Joghurt 0,5

Zubereitung:

1. Pilze in Stücke, Frühlingszwiebeln in feine Ringe und Karotten in Würfel schneiden. Knoblauch zerdrücken. Öl erhitzen, Zwiebelringe und Knoblauch darin anbraten, Pilze und Karotten zufügen und ca. 10 Minuten schmoren lassen. Brühe und Frischkäse einrühren und etwas einkochen lassen. Pilzmasse mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schnittlauch unterrühren. Von den Brötchen einen Deckel abschneiden und untere Hälften aushöhlen. Ausgehöhlte Brötchenmasse (Krume) zur Seite legen.

2. Für den Salat 2 Kopfsalatblätter zur Seite legen, Rest in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten in Spalten, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Brühe mit Senf, Joghurt, Essig, Zucker und Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Knoblauch zerdrücken und Krume zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Krume darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Salatzutaten mit Dressing mischen und mit gebratener Brötchenkrume anrichten. Brötchen mit zurückgehaltenen Salatblättern auslegen, Pilzmasse einfüllen, Deckel aufsetzen und mit Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca.250 Minuten
Pro Person: 5,5 Points

Winter-Eintopf mit Würstchen

Für 4 Personen

Zutaten:

1 kg Kartoffeln 8
1 Paar Wiener Würstchen (à 70 g)..... 6
1 Zucchini
100 g weiße Bohnen (Konserve)..... 1
2 Karotten
2 Knoblauchzehen
2 Stangen Lauch
2 Zweige Thymian
2 Zwiebeln
30 g Petersilienwurzel
300 g Weißkohl
50 g gewürfelter Speck..... 5
800 ml Gemüsebrühe (4 TL Instant)
Salz, Pfeffer
Worcestersauce

Zubereitung:

1. Kartoffeln würfeln und ca. 10 Minuten in Salzwasser garen. Speck in einem großen Topf auslassen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch zerdrücken, beides zufügen und anbraten. Lauch in Ringe schneiden, zufügen, kurz andünsten lassen und mit Brühe ablöschen.

2. Karotten, Weißkohl, Zucchini und Petersilienwurzel fein würfeln und mit Thymian zufügen. Eintopf ca. 20 Minuten köcheln lassen. Kartoffelwürfel zufügen und weiter garen. Würstchen in Scheiben schneiden, mit Bohnen unterheben und ca. 5 Minuten erhitzen. Eintopf mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken, Thymian entfernen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

Pro Person: 5 Points

Fischauflauf mit Blumenkohl und Broccoli

Für 2 Personen

Zutaten:

1 Ei.....	2
1 gelbe Paprikaschote	
1 kleiner Kopf Blumenkohl	
1 Knoblauchzehe	
100 mL Brühe(1 TL Instant)	
125 ml fettarme Milch	1
150 g Rotbarschfilet.....	3
2 EL geriebener Parmesan.....	1
2 Fleischtomaten	
300 g Broccoli	
60 g Ziegenfrischkäse (45 % Fett i. Tr.).....	2
600 g gekochte Kartoffeln.....	4
Rosmarin	
Salz, Pfeffer	
Zitronensaft	

Zubereitung:

1. Blumenkohl und Broccoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen und abtropfen lassen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, Rotbarschfilet in Stücke teilen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen.

2. Kartoffelscheiben, Blumenkohl, Broccoli und Fischfilet nacheinander in eine große Auflaufform schichten und jede Lage mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Tomaten in Scheiben schneiden, Paprikaschote fein würfeln, auf den Auflauf geben und ebenfalls würzen.

3. Frischkäse mit Ei, Milch und Brühe verrühren. Knoblauch zerdrücken, untermischen und mit Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Eiermischung über den Auflauf geben, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit:	ca. 30 Minuten
Garzeit:	ca. 10 Minuten
Backzeit:	ca. 20 Minuten
Pro Person:	6,5 Points

Spinat-Nudel-Auflauf mit Pilzen

Für 4 Personen

Zutaten:

150 g gemischte Pilze	
2 Eier	4
2 EL Tomatenmark	
2 Knoblauchzehen	
240 g Tatar	4
3 Zwiebeln	
4 EL geriebener Parmesan.....	2
4 TL Pflanzenöl.....	4
400 g Blattspinat (TK)	
480 g gegarte Spiralnudeln	8
50 ml Gemüsebrühe (1 Prise Instant)	
500 ml fettarme Milch	4
geriebene Muskatnuss	
Paprikapulver, Chilipulver	
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

- 1. Spinat mit Brühe in einen Topf geben und bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch zerdrücken, 3 Teelöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin anbraten, Tatar zufügen und krümelig braten. Tomatenmark einrühren.*
- 2. Pilze klein schneiden, zufügen und ca. 10 Minuten mit andünsten. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Chilipulver abschmecken. Spinat gut ausdrücken, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und unter die Pilz-Tatar-Mischung geben. Milch mit Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.*
- 3. Auflaufform mit restlichem Öl einfetten, eine Lage Nudeln einschichten, mit der Hälfte der Gemüsemischung belegen und Schichtung wiederholen. Auflauf mit Eiermilch begießen und mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken.*

Zubereitungszeit:	ca. 30 Minuten
Garzeit:	ca. 35 Minuten
Backzeit:	ca. 20 Minuten
Pro Person:	6,5 Points

Mangohuhn mit Kürbis-Kartoffelpüree

Für 4 Personen

Zutaten für das Püree:

1 TL geriebener Ingwer
125 ml fettarme Milch 1
300 g Kürbisfleisch
320 g Kartoffeln 4
4 TL Halbfettmargarine 2
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Für das Mangohuhn:

1 kleine Mango (200 g) 2
1 Schalotte
100 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
100 ml trockener Weißwein 1
2 TL Pflanzenöl 2
360 g Hähnchenbrust 6
Currypulver
Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Für das Püree Kartoffeln und grob gewürfelten Kürbis in Salzwasser garen und abgießen. Mit Milch und Margarine zerstampfen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Ingwer abschmecken.

2. Für das Mangohuhn Hähnchenbrust im erhitzten Öl anbraten, herausnehmen, mit Salz und Currypulver bestreuen und warm stellen. Schalotte würfeln, andünsten, mit Brühe und Wein ablöschen und kurz dünsten. Mango in Spalten schneiden, mit Hähnchenbrust zufügen und köcheln lassen. Mangohuhn mit Kürbis-Kartoffelpüree und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Garzeit: ca. 35 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

Kürbis-Eintopf mit Fleisch

Für 4 Personen

Zutaten:

½ TL Kümmel
1 EL gehackte Petersilie
1 Prise Zucker
100 ml trockener Rotwein..... 1
2 EL Tomatenmark
2 TL Pflanzenöl..... 2
300 g Lauch
300 g Tomaten
4 mittelgroße Kartoffeln 4
450 g mageres Schweinefleisch..... 9
500 g Kürbisfleisch
950 ml Gemüsebrühe (4 TL Instant)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1. Kürbisfleisch, Tomaten und Kartoffeln würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Schweinefleisch in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten und Tomatenmark zufügen.*
- 2. Fleisch mit Brühe und Wein ablöschen. Gemüse und Kartoffeln zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zucker abschmecken und ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen. Erneut abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten
Pro Person: 4 Points

Feines Kürbisbrot

Für 16 Scheiben

Zutaten:

1 Päckchen Hefe (Trockenprodukt)	
125 ml fettarme Milch	1
2 EL Ahornsirup	2
4 EL Kürbiskerne	6
40 g Halbfettmargarine	4
400 g Kürbisfleisch	
5 EL Zucker	5
600 g Mehl	30
Salz	

Zubereitung:

1. Kürbisfleisch in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen und mit einem Pürierstab pürieren. Milch und Margarine unterrühren. Dann Mehl, Zucker, Hefe und 2 Esslöffel Kürbiskerne unterkneten. Teig ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Teig in eine mit Backfolie ausgelegte Kastenkuchenform (26 cm) geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene ca. 40-50 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen, mit Ahornsirup bestreichen und mit restlichen Kürbiskernen bestreuen

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Garzeit:	ca. 5 Minuten
Ruhezeit:	ca. 30 Minuten
Backzeit:	ca. 40 - 50 Minuten
Pro Person:	3 Points

Gespenster-Muffins

Für 12 Stück

Zutaten:

1 TL Backpulver
250 g fettarmer Himbeer-Joghurt 3,5
3 Eier 6
35 g gehackte Pistazien 5
40 g Halbfettmargarine 4
400 g Mehl 20
75 g Marzipan 7,5
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Für den Zuckerguss:

2 EL Zitronensaft
30 g Puderzucker 2

Zubereitung:

1. Marzipan mit Pistazien vermischen. Aus Eiern, Joghurt, Mehl, Backpulver und Margarine einen Rührteig herstellen. Teig nach Wunsch mit Süßstoff abschmecken. Teig zur Hälfte in eine mit Papierförmchen ausgelegte Muffinformen füllen. Pistazienmarzipan in 12 Stücke teilen, jeweils in die Mitte setzen und mit restlichem Teig auffüllen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 25 Minuten backen.

2. Für den Zuckerguss Puderzucker mit Zitronensaft glatt rühren. Muffins mit Zuckerguss-Gespennstern bemalen, trocknen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 4 Points

Kürbiscremesuppe mit Ingwer

Für 2 Personen

Zutaten:

1 kleiner Kürbis (ca. 700 g)
1 Knoblauchzehe
2 EL Kürbiskerne 3
2 EL Sauerrahm (Schmand)..... 2
2 mittelgroße Kartoffeln 2
2 TL Pflanzenöl..... 2
2 Zwiebeln
30 g Ingwer
750 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbis aushöhlen. Kürbisfleisch (ca. 500 g) und Kartoffeln in Würfel schneiden. Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Ingwer hacken. Zwiebel-, Kürbis- und Kartoffelwürfel im erhitzten Öl andünsten. Knoblauch und Ingwer zugeben. Einige Kürbiswürfel zur Dekoration herausnehmen.

2. Gemüsebrühe zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und Gemüse bissfest kochen. Suppe pürieren, mit Sauerrahm verfeinern und mit Kürbiskernen und Kürbiswürfeln garniert im ausgehöhlten Kürbis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 4,5 Points

Kürbis-Kartoffelsalat

Für 4 Personen

Zutaten:

1 kg Kartoffeln 8
100 g Putenbrustaufschnitt, geräuchert ... 2,5
200 g Bleichsellerie
500 g eingelegter Kürbis (Konserve)
56 g Rosinen 2
Salz

Für die Marinade:

1 Prise Zucker
2 EL Currypulver
2 EL gehackte Petersilie
3 EL Mangochutney..... 1,5
500 g fettarmer Joghurt 4
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen und abkühlen lassen. Kartoffeln abpellen und in dünne Scheiben schneiden. Bleichsellerie in feine Streifen schneiden. Kürbis abtropfen lassen. Kürbis mit Kartoffeln, Rosinen, Sellerie und in Streifen geschnittenem Putenbrustaufschnitt mischen.

2. Für die Marinade Joghurt, Mangochutney, Curry, Salz, Pfeffer, Zucker und Petersilie verquirlen. Marinade über den Salat geben, ca. 30 Minuten ziehen lassen, nochmals abschmecken und servieren

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten
Marinierzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

Chili con Kürbis

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Dose stückige Tomaten (Konserven)
1 EL „Harissa“ Würzpaste (z. B. von Fuchs)
1 Prise Zucker
1 Zwiebel
1/2 TL Cayennepfeffer
1/2 TL Chili con Carne Würzer (z. B. von Fuchs)
2 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
2 Stangen Bleichsellerie
2 TL Kürbiskernöl (ersatzweise Pflanzenöl)2
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
360 g Tatar6
400 g Kürbisfleisch
80 g Tortillachips8
je 1 rote und grüne Paprikaschote
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. *Zwiebel fein würfeln und Knoblauch hacken. Paprikaschoten in Würfel, Sellerie in Scheiben schneiden und von dem Kürbis mit einem Melonenausstecher kleine Kugeln ausstechen.*

2. *Tatar im erhitzten Öl anbraten, Gemüse zugeben und andünsten. Tomaten, Tomatenmark und Brühe angießen und alles ca. 15-20 Minuten garen. Mit den Gewürzen und Zucker abschmecken und mit Tortillachips servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person: 4 Points

Kürbisrisotto

Für 2 Personen

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
1 Msp. Safran
100 g Risottoreis, trocken..... 5
2 TL Pflanzenöl..... 2
2 Zwiebeln
400 g Kürbisfleisch 2
600 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
abgeriebene Schale 1 unbehandelten Orange
einige Basilikumblätter
2 EL Frischkäse (30 % Fett i.Tr.)..... 1
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. *Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen und beides darin glasig dünsten. Risottoreis zufügen und unter Rühren glasig dünsten. Safran, Orangenschale und etwa 200 ml Brühe zufügen und unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen.*

2. *Kürbis in Würfel schneiden und unterheben. Nach und nach restliche Brühe angießen und einkochen lassen, dabei gelegentlich rühren, Frischkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto mit Basilikum garniert servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten
Pro Person: 4 Points

Hexen-Zauber

Für 14 kleine Gläser

Zutaten:

1 Packung Soßenpulver Vanille, zum Kochen 1
375 ml fettarme Milch 3
42 g bunte Zucker-Streusel 3
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
grüne Lebensmittelfarbe
je 1 Packung rote und gelbe Götterspeise

Zubereitung:

1. Götterspeise nach Packungsanweisung mit Süßstoff zubereiten und ca. 12 Stunden erkalten lassen. Vanillesauce nach Packungsanweisung mit Milch und Süßstoff zubereiten und mit grüner Lebensmittelfarbe färben.

2. Götterspeise in Würfel schneiden. Abwechselnd in Gläser schichten. Grüne Sauce darüber gießen und mit bunten Streuseln verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Kühlzeit: ca. 12 Stunden
Pro Glas: 0,5 Points

Pumpkin-Pancake

Für 4 Stück

Zutaten:

1 Prise Salz
1 TL Backpulver
1 TL Zimtpulver
120 g Kürbisfleisch
150 g Mehl..... 7,5
3 Eier 6
4 EL Zucker 4
5 TL Halbfettmargarine..... 2,5

Zubereitung:

1. Mehl, Zucker, Backpulver, Salz und Zimt mischen. Eier trennen. Kürbisfleisch in Würfel schneiden und pürieren. Eigelb und Margarine schaumig schlagen. Mehlgemisch und Kürbis untermischen. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

2. Backfolie in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 Pumpkin-Pancakes goldgelb abbacken. Mit Zimt bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Stück: 5 Points

Süß-saures Kürbisgemüse

Für 4 Personen

Zutaten:

1 TL Zucker
100 ml Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
2 TL Pflanzenöl 2
300 g Champignons 1 Chilischote
300 g Lauch
320 g gegarter Reis 8
6 EL Essig
600 g Kürbis
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kürbis in Stücke schneiden, im erhitzten Öl anbraten und herausnehmen. Lauch in Stücke schneiden und andünsten. Champignons klein schneiden und zufügen.

2. Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Kürbis und Chilischotenringe unter das Lauch-Gemüse rühren und Brühe zufügen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Gemüse mit Zucker, Essig, Salz, Pfeffer und Süßstoff süß-sauer abschmecken und mit Reis servieren

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 2,5 Points

Schaurige Tomatensuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

1 EL gemischte italienische Kräuter
1 Knoblauchzehe
10 grüne Oliven, ohne Stein..... 2
100 g Mini-Mozzarella-Kugeln..... 6
2 TL Pflanzenöl..... 2
2 Zwiebeln
300 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
300 ml Tomatensaft
4 Scheiben Baguettebrot..... 4
600 g passierte Tomaten (Konserve)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Knoblauchzehe zerdrücken, Zwiebeln würfeln. Öl erhitzen und beides glasig dünsten. Tomaten, Gemüsebrühe und Tomatensaft zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2. Oliven halbieren und jeweils eine Hälfte in eine Mini-Mozzarella-Kugel stecken. Suppe mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Mozzarella-Kugeln als „Augen“ auf der Suppe schwimmen lassen. Suppe mit Baguettescheiben servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 3,5 Points

Festliche Bratäpfel

Für 4 Personen

Zutaten:

2 EL Zucker	2
2 Salbeiblätter	
200 ml Apfelsaft, ohne Zucker.....	1
4 EL Haferflocken	2
4 große Äpfel (z. B. Jonagold)	
4 TL Honig	1
40 g gemahlene Haselnüsse.....	8

Für die Zimtsauce:

1 Packung Vanille Puddingpulver.....	2
500 ml fettarme Milch	4
einige Salbeiblätter	
einige Tropfen flüssiger Süßstoff	
Zimtpulver	
Zimtstangen	

Zubereitung:

1. Haselnüsse und Haferflocken in einer Pfanne bei mittlerer Hitze fettfrei rösten. Honig erwärmen und mit Zucker, Nüssen und Haferflocken verrühren. Salbeiblätter fein hacken und mit der Masse mischen.

2. Äpfel an der Unterseite glatt schneiden und an der Oberseite einen Deckel abschneiden. Äpfel entkernen, mit Masse füllen, in eine Auflaufform (ca. ø 26 cm) setzen und Apfelsaft angießen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 40 Minuten backen. Deckel erst kurz vor Ende der Backzeit auf die Äpfel setzen.

3. Für die Sauce Vanillepuddingpulver nach Packungsanweisung mit Milch zubereiten und mit Süßstoff und Zimt abschmecken. Bratäpfel mit Zimtsauce, Salbei und mit Zimtstangen garniert servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 20 Minuten
Garzeit:	ca. 15 - 20 Minuten
Backzeit:	ca. 40 Minuten
Pro Person:	5 Points

Heidelbeer-Streuselkuchen

Für 20 Stück

Zutaten:

150 g Halbfettmargarine 15
2 TL Backpulver
225 g Magerquark 3
300 g Mehl 15
60 g Zucker 4

Für den Belag:

1 kg Heidel.TK)..... 4

Weihnachtliche Likörsterne

Für 40 Stück

Zutaten:

1 Eigelb..... 1,5
120 g Puderzucker 8
135 g Halbfettmargarine 13,5
2 EL Puderzucker 2
260 g Mehl..... 13
40 ml Aprikosenlikör 2
abgeriebene Schale 1 unbehandelten Orange
Salz

Zubereitung:

1. *Puderzucker mit Mehl mischen. Salz, Eigelb und Aprikosenlikör zugeben. Mit abgeriebener Orangenschale und Margarine zu einem Teig verarbeiten.*

2. *Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sternentülle füllen. Auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech ca. 4 cm große Sterne spritzen. Sterne im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 12 Minuten backen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Backzeit: ca. 120 Minuten

Pro Person: 1 Point

Aprikosenkuchen mit Walnüssen

Für 12 Stück

Zutaten:

1 EL fettarme Milch	
1 Päckchen Vanillezucker	1
1 Prise Salz	
140 g Haferflocken	7
150 g Zucker.....	10
2 Eier	4
2 TL Backpulver	
200 g Mehl.....	10
200 g weiche Halbfettmargarine.....	20
40 g gehackte Walnüsse	8
600 g frische Aprikosen	

Zubereitung:

- 1. Aprikosen halbieren und entsteinen, in wenig kochendem Wasser kurz garen. Erkalten, abtropfen lassen und vierteln.*
- 2. Margarine mit Zucker, Vanillezucker, Eiern und Salz schaumig rühren. Mehl mit Backpulver sieben, mit den Haferflocken und Nüssen mischen und unterrühren. Milch und Aprikosenviertel unter die Eiermasse heben, Teig in eine mit Backfolie ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen.*
- 3. Kuchen im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.*

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Pro Stück: 5 Points

Süßes Apfelbrot

Für 16 Stück

Zutaten:

1 Ei.....	2
1 TL abgeriebene Schale 1 unbehandelten Orange	
100 ml Orangensaft, ohne Zucker.....	0,5
125 g geriebene Äpfel (z. B. Holsteiner Cox)	
165 g Zucker.....	11
2 TL Backpulver	
30 g gehackte Haselnüsse	6
360 g Mehl.....	18
70 g Rosinen	2,5
80 g Halbfettmargarine	8

Zubereitung:

1. Zucker und Margarine schaumig rühren. Ei zufügen und weiter rühren. Mehl und Backpulver zufügen. Orangensaft, Rosinen, Nüsse, Äpfel und Orangenschale untermischen.

2. Teig in eine mit Backfolie ausgelegte Kastenform (Länge 26 cm) legen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 50 Minuten backen. Apfelbrot mit Alufolie abdecken und weitere 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit:	ca. 15 Minuten
Backzeit:	ca. 65 Minuten
Pro Stück:	3 Points

Leichter Apfelkuchen

Für 12 Stück

Zutaten:

1 Päckchen Vanillezucker	1
105 g Zucker.....	7
150 g Magermilch-Joghurt.....	1
2 Eier	4
250 g Mehl.....	12,5
3 TL Backpulver	
3 TL Pflanzenöl.....	3
30 Amaretti-Kekse (15 g).....	1,5
3 - 4 Äpfel (z. B. Gravensteiner)	

Zubereitung:

1. Joghurt, Zucker, Vanillezucker, Eier und Öl verquirlen. Mehl und Backpulver untermengen. Äpfel schälen und in Spalten schneiden.

2. Teig in eine mit Backfolie ausgelegte Springform (ca. 26 cm ø) füllen. Apfelspalten darauf anordnen und mit zerbröselten Amaretti-Keksen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 45 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 45 Minuten

Pro Stück: 2,5 Points

Feine Pistazien-Kugeln

Für 60 Stück

Zutaten:

100 g Mehl.....	5
120 g Puderzucker	8
140 g gemahlene Pistazien	20
2 Eiweiß	1
45 g Zucker.....	3
50 g Marzipanrohmasse	5
90 g gemahlene Mandeln.....	18
abgeriebene Schale ½ unbehandelten Zitrone	

Zubereitung:

1. Pistazien und Mandeln mit Puderzucker mischen. Marzipan fein reiben. Eiweiß mit Zucker steif schlagen. Alles zusammen mit Zitronenschale und Mehl zu einem Teig verkneten und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2. Aus dem Teig 2 Rollen formen. Aus jeder Rolle ca. 30 Kugeln formen, auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 30 - 35 Minuten bei 160 Grad (Gas: Stufe 1) backen.

Zubereitungszeit:	ca. 25 Minuten
Kühlzeit:	ca. 30 Minuten
Backzeit:	ca. 30 Minuten
Pro Stück:	1 Point

Ingwer-Punsch

Für 4 Gläser

Zutaten:

1 Msp. Kardamom, gemahlen
1 Msp. Zimt, gemahlen
100 ml Pflaumensaft..... 0,5
2 Nelken
2 Sternanis
2 Zimtstangen
20 ml Rum 1
200 ml süßer Rotwein..... 2,5
3 Msp. Ingwer, gemahlen
30 g brauner Zucker 2
800 ml schwarzer Tee
einige Tropfen flüssiger Süßstoff
Orangenschalenspiralen
Sternanis für die Garnitur

Zubereitung:

1. Tee mit Rotwein und braunem Zucker erhitzen. Pflaumensaft, Rum und Gewürze zugeben und alles bei milder Hitze ca. 30 Minuten ziehen lassen. Mit Süßstoff abschmecken. Heißen Punsch in Gläser füllen und mit Orangenschalenspiralen und Sternanis garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Ruhezeit: ca. 30 Minuten
Pro Glas: 1,5 Point

Pflaumenkuchen vom Blech

Für 20 Stück

Zutaten:

125 ml fettarme Milch	1
60 g Zucker.....	4
60 g Halbfettmargarine	6
340 g Mehl.....	17
1 Prise Salz	
1 TL abgeriebene Schale 1 unbehandelten Zitrone	
1 Ei.....	2
½ Würfel Hefe	

Für den Belag:

1 kg Pflaumen.....	10
2 Packungen Vanillepudding zum Kochen.....	4
2 TL Zimt	
2 TL Zucker	
750 ml fettarme Milch	6

Zubereitung:

1. Milch leicht erwärmen, Hefe hineinbröckeln und mit 1 Teelöffel Zucker ca. 10 Minuten gehen lassen. Margarine zerlassen und mit Mehl, restlichem Zucker, Salz, Zitronenschale, Ei und Hefemilch zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 20 Minuten zur doppelten Größe gehen lassen.

2. Teig auf einem mit Backfolie ausgelegten Backblech ausrollen, mit entsteinten Pflaumen belegen und mit Zimt und Zucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen und auskühlen lassen.

3. In der Zwischenzeit den Pudding nach Packungsanweisung mit Milch zubereiten und über den Kuchen streichen. Kuchen gut gekühlt, mit Zimt bestäubt servieren.

Zubereitungszeit:	ca. 25 Minuten
Ruhezeit:	ca. 30 Minuten
Backzeit:	ca. 40 Minuten
Pro Stück:	2,5 Point

Heißer Schokoladen-Kaffee

Für 4 Tassen

Zutaten:

1 EL brauner Zucker 1
125 ml fettarme Milch 1
2 Riegel Schokolade (= 56 g) 8
4 Tassen gekochter Kaffee
Kardamom
Zimt

Zubereitung:

- 1. Gekochten Kaffee erhitzen (nicht kochen) und die Schokolade darin unter Rühren schmelzen. Nach Geschmack Zimt, Kardamom und Zucker zugeben und umrühren.*
- 2. Schokoladen-Kaffee auf 4 Tassen verteilen. Milch erhitzen, zu Milchschaum schlagen und auf die Tassen verteilen.*

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Tasse: 2,5 Point

Fruchtiger Punsch

Für 4 Gläser

Zutaten:

1 Apfel (z. B. Boskop)
2 Zimtstangen
200 ml frisch gepresster Orangensaft 1
3 Gewürznelken
60 ml schwarzer Johannisbeersirup..... 3
800 ml roter Traubensaft 4
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Zubereitung:

1. *Apfel in Stücke schneiden und in einen hohen Topf geben. Orangen-, Traubensaft, Sirup, Zimtstangen und Nelken zufügen und langsam erhitzen.*

2. *Zugedeckt etwa zehn Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Nach Belieben mit Süßstoff abschmecken und auf 4 Gläser verteilen.*

Zubereitungszeit: *ca.5 Minuten*
Ruhezeit: *ca. 10 Minuten*
Pro Glas: *2 Point*

Schnelle Bananen-Schnitte

Für 20 Stück

Zutaten:

105 g Zucker.....	7
2 kleine reife Bananen.....	2
2 TL Backpulver	
20 ml Rum	1
200 g Halbfettmargarine	20
3 Eier	6
300 g Mehl.....	15
40 g Bananenchips, gehackt (ungesüßt, mit Fett)	2
50 g Zartbitter-Kuvertüre	7
Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone	

Zubereitung:

- 1. Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken, Zitronensaft und Rum unterrühren. Margarine mit Zucker schaumig schlagen. Eier einzeln unterheben. Mehl mit Backpulver und Zitronenschale vermischen und mit den Bananen unter die Eiermasse rühren.*
- 2. Teig auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten goldbraun backen.*
- 3. Kuvertüre nach Packungsanweisung schmelzen. Abgekühlten Kuchen in Rauten schneiden, mit Kuvertüre und Bananenchips verziert servieren.*

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Pro Stück: 3 Point

Festliche Bratäpfel

Für 4 Personen

Zutaten:

2 EL Zucker	2
2 Salbeiblätter	
200 ml Apfelsaft, ohne Zucker.....	1
4 EL Haferflocken	2
4 große Äpfel (z. B. Jonagold)	
4 TL Honig	1
40 g gemahlene Haselnüsse.....	8

Für die Zimtsauce:

1 Packung Vanille Puddingpulver.....	2
500 ml fettarme Milch	4
einige Salbeiblätter	
einige Tropfen flüssiger Süßstoff	
Zimtpulver	
Zimtstangen	

Zubereitung:

1. Haselnüsse und Haferflocken in einer Pfanne bei mittlerer Hitze fettfrei rösten. Honig erwärmen und mit Zucker, Nüssen und Haferflocken verrühren. Salbeiblätter fein hacken und mit der Masse mischen.

2. Äpfel an der Unterseite glatt schneiden und an der Oberseite einen Deckel abschneiden. Äpfel entkernen, mit Masse füllen, in eine Auflaufform (ca. ø 26 cm) setzen und Apfelsaft angießen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 40 Minuten backen. Deckel erst kurz vor Ende der Backzeit auf die Äpfel setzen.

3. Für die Sauce Vanillepuddingpulver nach Packungsanweisung mit Milch zubereiten und mit Süßstoff und Zimt abschmecken. Bratäpfel mit Zimtsauce, Salbei und mit Zimtstangen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 15 - 20 Minuten

Backzeit: ca. 40 Minuten

Pro Person: 5 Points