

Weight Watchers

Leichter Tag



August 2003

Inhalt

19,5 Points Pro Person, Rezepte für 2 Personen	3
Frühstück	3
Tropische Frischkäsecreme in Baby-Ananas	3
Zwischenmahlzeit	4
Sandwichs mit Möhren	4
Mittagessen.....	5
Schweinemedallions mit Broccoli-Gemüse	5
Zwischenmahlzeit	6
Bunter Gemüsesalat	6
Abendessen	7
Gebratene Austernpilze auf Salat mit Käsewürfeln	7
21 Points pro Person, Rezepte für 2 Personen.....	8
Frühstück	8
Dänischer Bagel.....	8
Zwischenmahlzeit	9
Crostini.....	9
Mittagessen.....	10
Fisch-Basilikum-Gratin.....	10
Zwischenmahlzeit	11
Halbgefrorene Himbeerzabaione.....	11
Abendessen	12
Spargelsalat mit Frischkäse-Marinade	12
28 Points pro Person, Rezepte für 2 Personen.....	13
Frühstück	13
Vollkorn-Frühstück.....	13
Zwischenmahlzeit	14
Zuckerschotensalat.....	14
Mittagessen.....	15
Hähnchenbrustfilet mit scharfer Aprikosensoße.....	15
Zwischenmahlzeit	16
Gefüllte Artischocken.....	16
Abendessen	17
Crepes mit Frischkäse	17

19,5 Points Pro Person, Rezepte für 2 Personen

Frühstück

Tropische Frischkäsecreme in Baby-Ananas

2,5 P pro Person

1 Babyananas

100g Du Darfst Frischkäse mit Buttermilch 3.5P

2 EL Kalorienreduzierter Fruchtaufstrich Tropische Früchte 0,5P

1 TL Kokosflocken 1P

Die Ananas samt Schopf halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und in Würfel schneiden. Den Frischkäse mit dem Fruchtaufstrich glatt rühren, Kokosraspel und Ananaswürfel untermischen. Die Creme in die Ananashälften geben und servieren.

Zwischenmahlzeit

Sandwichs mit Möhren

6P pro Person

4 Scheiben Schwarzbrot 6P

4TL Lätta 2P

60g Teewurst von DuDarfst 4P

2 Salatblätter

1 kleine Möhre

Zwei Brotscheiben mit Lätta, die anderen mit Teewurst bestreichen. Die Teewurstbrote mit den Salatblättern belegen, die Möhren raspeln und darüber streuen. Die anderen Brotscheiben darauf klappen. Die Sandwichs diagonal durchschneiden.

Mittagessen

Schweinemedallions mit Broccoli-Gemüse

4P pro Person

2 EL Wildreis-Mischung 2P

200g Brokkoli, Salz, 1 kleine Zwiebel

150g Schweinefilet zu Medallions schneiden 3P

1 TL Öl, Pfeffer 1 P

50ml Saure Sahne 1,5P

50g Du Darfst Frischkäse mit Kräutern

Zitronenscheiben und Petersilie zum Garnieren

Den Reis nach Packungsanleitung garen. Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser in 10-12 Min. garen. Herausheben und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Fleisch mit etwas Öl in einer Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die gehackte Zwiebel zugeben und kurz andünsten. Die Saure Sahne dazugeben und alles bei mittlerer Hitze 4Min. einkochen lassen. Den Frischkäse in der Sahne schmelzen, dann die Brokkoliröschen unterheben. Abschmecken. Das Fleisch mit dem Gemüse auf Tellern anrichten, mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren. Mit dem Wildreis servieren.

Zwischenmahlzeit

Bunter Gemüsesalat

3 P pro Person

2TL geriebener Meerrettich

2 EL Saure Sahne 1P

2 Stängel Frühlingszwiebeln

1 kleiner Kohlrabi

1 Schale Farmersalat 5P

1/2 rote Paprikaschote in dünne Streifen

Den Meerrettich mit der Saure Sahne verrühren. die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und gut abtropfen lassen. in feine Ringe schneiden. Den Kohlrabi schälen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln und Kohlrabi mit dem Farmersalat vermischen, die Meerrettich-Sahne unterrühren. den Salat auf zwei Tellern anrichten, mit den Paprikastreifen garnieren.

Abendessen

Gebratene Austernpilze auf Salat mit Käsewürfeln

4P pro Person

50g Feldsalat

1/2 mittelgroße Zwiebel

1 EL Weinessig

1 EL Sonnenblumenöl 2P

je 1/2 Prise Salz und Zucker

Pfeffer

200g Austernpilze

1 EL Sonnenblumenöl 2P

60g Fettreduzierter Käse in Würfel 4P

Den Salat waschen, putzen und auf zwei Teller verteilen. Die Zwiebel pellen, in Würfel schneiden und über den Salat geben. aus den angegebenen Zutaten eine Marinade herstellen, den Salat damit beträufeln. Die Austernpilze putzen, kurz abbrausen und trockentupfen. in einer Pfanne mit heißem Öl von allen Seiten anbraten, etwa 5Min. garen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die noch heißen Pilze in die Mitte der Salatteller legen, die Käsewürfel über die Pilze streuen und sofort servieren.

21 Points pro Person, Rezepte für 2 Personen

Frühstück

Dänischer Bagel

3P pro Person

2 Sesambagel 4P

2 EL Du Darfst Apfel-Zwiebel-Leberwurst 2P

1 TL Röstzwiebeln

2 Cornichons

1/4 Bund Petersilie

Die beiden Sesambagel aufschneiden, mit der Leberwurst bestreichen, die Röstzwiebeln darüber streuen. Die Cornichons in Scheiben schneiden, mit den abgezupften Petersilienblättern auf dem Bagel verteilen.

Zwischenmahlzeit

Crostini

4,5P pro Person

1 kleine Möhre

1 Knoblauchzehe

einige Salbeiblättchen

3 große Kapern

1 TL Olivenöl 1P

4EL Du Darfst Kalbsleberwurst 4P

Salz

weißer Pfeffer

1/2 Vollkornbaguette 4P

Möhre und Knoblauch sehr fein würfeln. Salbei und Kapern sehr fein hacken. Alles in Olivenöl andünsten. Die Wurst aus der Pelle drücken und unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Brot in 10 Scheiben schneiden und diese rösten. Mit der gewürzten Wurstmasse bestreichen.

Mittagessen

Fisch-Basilikum-Gratin

6P pro Person

je 30g Wildreis und Langkornreis 3P

Salz, 300g Fischfilet 4P

etwas Zitronensaft, 4 Tomaten

100g Camembert von Du darfst 5P

Basilikumzweige

1 TL Du darfst Brotaufstrich 0.5P

Den Reis nach Anleitung in Salzwasser garen. Den Fisch abbrausen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Tomaten waschen, wie den Camembert in Scheiben schneiden. Einige Basilikumblätter beiseite legen, den Rest fein hacken. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Auflaufform mit dem Brotaufstrich ausfetten. Fisch, Tomaten und Käse fächerförmig in die Form legen, das Basilikum jeweils dazwischen streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Form mit Alufolie verschließen, den Fisch im heißen Backofen 15Min. garen, dann ohne Folie kurz überbacken. Den Reis abtropfen lassen. Das Fischgratin mit den übrigen Basilikumblättchen garnieren, mit dem Reis servieren.

Zwischenmahlzeit

Halbgefrorene Himbeerzabaione

3.5P pro Person

Salz, 1 Ei 2

25g Diabetikerzucker, 1EL Puderzucker 1P

50ml Portwein 1.5P

300g TK Himbeeren

2EL DuDarfst Fruchtaufstrich Himbeere 0.5P

1EL gehackte Pistazien 2P

Das Ei trennen, das Eiklar mit einer Prise Salz zu sehr steifem Schnee schlagen. Das Eigelb mit dem Zucker im heißem Wasserbad schaumig schlagen. Nach und nach den Portwein zugeben und solange weiterschlagen, bis die Masse dick wird. Die Masse in kaltem Wasser weiterschlagen, bis sie abgekühlt ist. Den Eischnee unterheben.

Die Zabaione in eine kältebeständige Form geben und für mindestens 2 Stunden ins Gefrierfach stellen. Die Himbeeren mit dem Fruchtaufstrich fein pürieren und auf 2 Tellern anrichten. Die Zabaione mit einem in heißes Wasser getauchten Löffel abstechen und auf dem Himbeerpüree anrichten. Mit Pistazien und Puderzucker bestreut servieren.

Abendessen

Spargelsalat mit Frischkäse-Marinade

4P pro Person

500g gekochter Spargel

1 hart gekochtes Ei 2P

200g Du darfst Frischkäse mit Kräutern 6.5P

3EL entrahmte Milch

1 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

2 EL gehackte Kräuter

Den abgetropften Spargel auf eine Platte legen. Den Frischkäse mit den restliche Zutaten verrühren und abschmecken. Die Marinade über den Spargel gießen. Das hartgekochte Ei pellen, hacken und darüber streuen.

28 Points pro Person, Rezepte für 2 Personen

Frühstück

Vollkom-Frühstück

8.5P pro Person

2 kleine Möhren

1 Zucchini

2TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

2 Vollkornbrötchen 4P

100g Du Darfst Landleberwurst mit Kräutern 6.5P

1Tomate, Petersilien zum Garnieren

2 Scheiben Knäckebrot 1P

200g Du darfst Frischkäse mit Kräutern 6.5P

2 Tomaten, 2 Scheiben Katenschinken 1P

Pfeffer Basilikumblättchen.

Möhren und Zucchini putzen und grob raspeln. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Die Brötchen aufschneiden, die Hälfte mit der Leberwurst bestreichen. Die Rohkost darauf schichten, mit Tomatenachteln und der Petersilie garnieren. Die Knäckebrotsscheiben mit dem Frischkäse bestreichen, die Tomaten und Schinkenscheiben darauf anrichten. Mit Pfeffer und Basilikum würzen.

Zwischenmahlzeit

Zuckerschotensalat

3.5P pro Person

20g Wildreis 1P

Salz

25g rote Linsen 1P

100g TK-Zuckerschoten 1P

1EL Du Darfst Brotaufstrich Orange-Grapefruit

1Msp. Sambal Oelek

Saft einer halben Limette

Pfeffer

50g DuDarfst Salami 4P

Den Reis nach Packungsanleitung garen. Die Linsen in leicht gesalzenem Wasser 4-5Min. kochen, abgießen. die Zuckerschoten in leicht gesalzenem Wasser 2-3Min. garen. Reis, Linsen und Zuckerschoten jeweils abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Fruchtaufstrich mit Sambal Oelek und Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zuckerschoten mit den Salamischeiben, Wildreis und Linsen anrichten. die Salatsoße darüber geben.

Mittagessen

Hähnchenbrustfilet mit scharfer Aprikosensoße

7P pro Person

10 junge Möhren mit Grün, Salz, 2 Zwiebeln

40g Lätta 4P

1 TL Mehl, 100ml Weißwein 1P

1TL Curry, 1/2TL Sambal Oelek

1EL Sojasoße

2EL Du Darfst Fruchtaustrich Aprikose

2 Hähnchenbrustfilets (je 100g) 3P

Pfeffer, 1 Ei 2P

2 Scheiben Kaloriereduzierter Maasdamer 4P

Möhren putzen, ein kleines Stück vom Grün stehen lassen. In Salzwasser bissfest garen. Für die Soße Zwiebeln pellen und fein würfeln. In 20g Lätta glasig dünsten, Mehl darüber streuen. Gut durchrühren, mit Weißwein ablöschen, Gewürze dazu geben. Soße 5Min. köcheln, den Fruchtaustrich unterrühren. Grill vorheizen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen, Schnitzel darin wenden. In der restlichen Lätta goldgelb braten. In eine feuerfeste Form geben, mit Käsescheiben belegen und Kurz überbacken. Auf zwei Teller anrichten, die Soße rundherum gießen, die Möhren daneben legen.

Zwischenmahlzeit

Gefüllte Artischocken

4.5P pro Person

1 EL Weißweinessig

Salz

Pfeffer

1 Pr. Zucker

1 EL ÖL 2P

1/2 gewürfelte Zwiebel

1/2 zerdrückter Knoblauch

1 Tomate

50g Katenschinken 2P

1 Scheibe Du Darfst Edamer 2P

2 schwarze Oliven 3P

Die Artischockenherzen abtropfen lassen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Öl, Zwiebeln und Knoblauch eine Marinade rühren. Die Tomate in Scheiben schneiden und auf 2 Tellern anrichten. Die Artischockenherzen darauf setzen, die Mitte etwas eindrücken. Schinken und Edamer würfeln, in die Mitte der Artischocken geben, jeweils 3 Oliven dazu legen. Kurz vor dem Servieren mit der Marinade beträufeln.

Abendessen

Crepes mit Frischkäse

4.5P pro Person

2 Eier 4P

10EL fettarme Milch 1P

2 EL Weizenvollkornmehl 1P

6 EL Mineralwasser

100g Du Darfst Frischkäse mit Buttermilch 3,5P

100g fettarmer Joghurt 1,5P

Zimt

4 TL Sanddorn-Fruchtdessert aus dem Reformhaus 0,5P

ÖL zum ausbacken 2P

Die Eier mit der Milch, dem Mehl sowie 4EL Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren, quellen lassen. Den Frischkäse mit dem Joghurt, etwas Zimt, dem Fruchtdessert und dem restlichen Mineralwasser verrühren. Wenig Öl in einer Pfanne erhitzen, etwas Teig hineingeben und nacheinander goldgelbe Crepes ausbacken. die Frischkäsefüllung darauf geben, die Crepes umklappen und servieren.