

Das WeightWatchers®
KOCHBUCH

Das WeightWatchers®
KOCHBUCH
Die 135 besten Rezepte



HEYNE <



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Hello Fat Matt 1,1*
liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Copyright © 2012 by Weight Watchers International Inc.,
Eigentümer der Marken Weight Watchers und *ProPoints®*
Copyright © 2012 dieser Buchausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
www.heyne.de
Konzept und Redaktion: Maryna Zimdars
Redaktion und Projektleitung Weight Watchers: Claudia Koch
Rezeptentwicklung: The Food Professionals Köhnen AG, Sprockhövel
Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München
Umschlagfotos: Barbara Lutterbeck
Innenfotos: Barbara Lutterbeck bis auf S. 7, 9, 10, 13: Weight Watchers
Foodstyling: Sonja Schubert
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: Druckerei Uhl, Radolfzell
Printed in Germany 2012

ISBN: 978-3-453-20017-3

Inhalt

Einführung

Weight Watchers – das Erfolgskonzept 6

Etwas Warmes braucht der Mensch

Suppen & Eintöpfe 14

Leckere Hauptsachen

Fleisch & Fisch 40

Immer satt sein

Kartoffeln, Reis & Pasta 94

Vitaminbomben

Gemüse & Salate 148

Das geht immer, auch zwischendurch

Snacks & Aufstriche 200

Kleine Belohnungen

Süße Speisen & Kuchen 220

Anhang

Register 248

Einführung

Weight Watchers – das Erfolgskonzept



Weight Watchers – essen, abnehmen und das Leben genießen

Gesundes Abnehmen mit Genuss und ein ausgewogener Lebensstil: Dafür steht Weight Watchers in Deutschland seit 40 Jahren. 1970 fand das erste Treffen in Düsseldorf statt – heute zählt Weight Watchers zu den bekanntesten Marken im Land. Weltweit gibt es rund 50000 Treffen, bei denen sich mehr als 1,4 Millionen Menschen über bewusste Ernährung austauschen und gegenseitig zum Durchhalten motivieren. Als größter Anbieter von Gewichtsmanagementprogrammen ist Weight Watchers mittlerweile in über 30 Ländern präsent.

Die Erfolgsstory begann im Jahr 1963 in den USA, als sich Jean Nidetch nach etlichen erfolglosen Diäten mit Freundinnen zusammenschloss, um ihr Übergewicht in den Griff zu bekommen. Der Austausch mit Gleichgesinnten in wöchentlichen Treffen brachte damals den gewünschten Effekt – und ist bis heute wichtigster Bestandteil des Weight Watchers Konzepts.

Die vier Bausteine des Weight Watchers Konzepts

Das Weight Watchers Konzept basiert auf den Standbeinen Ernährung, Motivation, Bewegung und Verhalten. Ähnlich wie bei einem Stuhl, der nur mit vier Beinen fest steht, macht die Kombination dieser vier Bereiche den Erfolg des Programms aus, das gemeinsam mit Ernährungswissenschaftlern, Medizinerinnen, Bewegungstherapeuten und Psychologinnen entwickelt wurde.

Warum der *ProPoints®* Plan im Alltag eine gute Figur macht

Weight Watchers hat ein Ernährungsprogramm entwickelt, das laufend neueste Erkenntnisse berücksichtigt. Jeder Teilnehmer hat im Rahmen des Weight Watchers Programms einen täglichen *ProPoints®* Wert zur Verfügung, der anhand von Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe ermittelt wird und von jedem individuell eingesetzt werden kann.





Der *ProPoints*® Plan: Kompass für ein leichteres Leben

Eine Umfrage, die Weight Watchers 18 Monate nach Einführung des *ProPoints*® Plans durchführte, zeigt, wie zufrieden die Teilnehmer mit dem Programm sind. Denn mit dem *ProPoints*® Plan sind die Teilnehmer im Ernährungsalltag besser gerüstet. Mit zahlreichen Neuerungen ist der *ProPoints*® Plan noch besser auf die Bedürfnisse der Teilnehmer zugeschnitten. Insbesondere die Flexibilität und Alltagstauglichkeit werden gelobt.

Motivation & Durchhalten

Das beste ernährungswissenschaftliche Konzept ist jedoch nur so gut wie seine Vermittlung. Deshalb ist der Dreh- und Angelpunkt des Weight Watchers Programms das wöchentliche Treffen, in dem das Programm von qualifizierten Coaches praxisnah vermittelt wird und die Teilnehmer nicht nur die notwendige Motivation und Unterstützung erhalten, sondern auch praktisches Ernährungswissen.

Abnehmen und schlank bleiben

Über eine gesunde Gewichtsreduktion – bis zu ein Kilogramm pro Woche – er-

möglicht das Weight Watchers Konzept den Teilnehmern, Schritt für Schritt das individuell festgelegte Wunschgewicht zu erreichen.

Treffen oder Online oder beides kombinieren. Sie entscheiden:

Weight Watchers Treffen finden jede Woche auch in Ihrer Nähe statt. Sie werden von qualifizierten Coaches geführt, die das Programm praxisnah vermitteln. Die meisten haben selbst mit Weight Watchers abgenommen und seitdem ihr Gewicht gehalten. Jede Woche werden neue Themen behandelt, die Sie bei der Abnahme unterstützen.

Weight Watchers Online

Basierend auf dem Weight Watchers Konzept bietet das Online-Programm, als Alternative zum Treffen, Unabhängigkeit. Folgen Sie unserem Programm Schritt für Schritt online. Mit vielen Internet-Tools, über 1000 Rezepten und über 34000 Lebensmitteln aus unserer Datenbank sowie vielen Tipps und Tricks zu Ernährung, Gesundheit und Fitness.

Erfahren Sie noch mehr über und von uns auf www.weightwatchers.de

Ein Wochenende mit Weight Watchers

Tag 1 – Freitag: endlich Wochenende

Frühstück



1 Brötchen, 2 TL Halbfettmargarine,
4 Scheiben Lachsschinken, 1 Handvoll
Cocktailtomaten, 125 g Magermilch-
joghurt, 1 Birne

Mittagessen



**Putenschnitzel in
Orangen-Ingwer-Sauce**
(Rezept Seite 42)

Abendessen



Gemüse-Risotto
(Rezept Seite 123)

Snack



Radieschen-Oliven-Quark
(Rezept Seite 206)

Tag 2 – Samstag: Freundin treffen

Frühstück



1 Glas fettarme Milch, 1,5 % Fett,
2 EL Früchtemüsli, 1 Apfel, 1 Banane,
1 Kiwi

Mittagessen



**Rinderroulade mit Rosenkohl
und Kartoffeln**
(Rezept Seite 60)

Abendessen



**Rote Linsensuppe
mit Currycroûtons**
(Rezept Seite 24)

Snack



Gemüespieß mit Currysauce
(Rezept Seite 154)

Tag 3 – Sonntag: Zeit für die Familie

Frühstück



1 Scheibe Pumpernickel, 2 EL Frischkäse,
bis 5% Fett absolut, Gurkenscheiben,
1 Grapefruit mit 1 TL Honig

Abendessen



Bratkartoffeln mit Paprika und Salat

(Rezept Seite 98)

Mittagessen



Tandoori-Hähnchen mit Gemüserais

(Rezept Seite 50)

Snack



Bruschetta mit Bohnen

(Rezept Seite 210)





Etwas Warmes braucht der Mensch

Suppen & Eintöpfe



FrISChe Gemüsesuppe

1. Karotten und Gemüsezwiebel schälen und würfeln. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin ca. 1 Minute braten. Karottenwürfel zugeben und kurz mitbraten. Gemüsebrühe angießen und die Karottenwürfel ca. 5 Minuten köcheln lassen.
3. Paprikastreifen und Lauchringe zugeben und ca. 5 Minuten mit köcheln lassen. Erbsen unaufgetaut zur Suppe geben. Suppe mit Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten weiterkochen.
4. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Gemüsesuppe mit Schnittlauchringen bestreuen und servieren.

Für 2 Personen

4 mittelgroße Karotten
1 Gemüsezwiebel
2 Stangen Lauch
1 gelbe Paprikaschote
2 TL Pflanzenöl
1 Liter Gemüsebrühe
(3 TL Instantpulver)
200 g Erbsen (TK)
Pfeffer
1 Bund Schnittlauch

Pro Person



Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Brühe selbst gemacht

Mit wenigen Zutaten können Sie selber eine leckere Gemüsebrühe herstellen. Für 1 Liter Brühe geben Sie 500 g klein geschnittenes Gemüse (zum Beispiel Sellerie, Karotten, Lauch, Fenchel und Zwiebeln), 2 Lorbeerblätter, 2–3 Petersilienzweige in einen Topf und füllen mit 1 Liter kaltem Wasser auf. Suppe erhitzen, ca. 30 Minuten köcheln lassen, mit Pfeffer würzen, durch ein Sieb streichen, und die selbst gemachte Gemüsebrühe ist fertig. Die Brühe können Sie sehr gut einfrieren.

So haben Sie immer eine Zwischenmahlzeit mit dem ProPoints® Wert 0 im Haus. Mit ein paar Zutaten wird aus der Brühe schnell eine wohlschmeckende Hauptmahlzeit. Heiße Brühe weckt in der kalten Jahreszeit die Lebensgeister und sorgt für Wohlbefinden. Im Sommer schmeckt sie auch gut gekühlt und gewürzt.



Kartoffel-Tomaten-Suppe

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und pressen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffelmasse, Tomatenwürfel, Zitronensaft, Gemüsebrühe und Milch zugeben. Suppe kurz aufkochen und Petersilie zugeben. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Für 1 Person

300 g mehligkochende
Kartoffeln
Salz
4 Tomaten
1 Zwiebel
½ Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
½ TL Zitronensaft
125 ml Gemüsebrühe
(½ TL Instantpulver)
125 ml fettarme Milch
1 EL gehackte Petersilie
(frisch oder TK)
Pfeffer

Pro Person



Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten



Tomatensuppe mit Parmesan

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin glasig dünsten.
2. Tomatenmark, Tomaten und Rosmarin zugeben. Rotwein und Gemüsebrühe angießen und unter Rühren ca. 5 Minuten etwas einkochen lassen.
3. Tomatensuppe mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Tomatensuppe mit Parmesan bestreuen und servieren.



Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Für 1 Person

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Pflanzenöl
2 TL Tomatenmark
100 g geschälte Tomaten
(Konserven)
½ TL gehackter Rosmarin
(frisch oder getrocknet)
80 ml Rotwein
150 ml Gemüsebrühe
(½ TL Instantpulver)
1 Prise Zucker
1 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1 EL geriebener Parmesan

Zucchini-Creme-Suppe mit Croûtons

1. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zucchinischeiben zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und die Zucchinischeiben ca. 5 Minuten garen. Zucchinisuppe pürieren.

2. Thymian waschen, trocken schütteln und fein hacken, einen kleinen Teil davon beiseitestellen. Zucchinisuppe mit saurer Sahne, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

3. Für die Croûtons Toastbrot würfeln. Toastbrotwürfel in einer Pfanne fettfrei goldbraun anrösten. Zucchini-Cremesuppe mit restlichem Thymian und Croûtons bestreuen und servieren.

Für 4 Personen

4 Zucchini
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 TL Pflanzenöl
1,2 Liter Gemüsebrühe
(4 TL Instantpulver)
2 Zweige Thymian
120 g saure Sahne
Salz
Pfeffer
4 Scheiben Vollkorntoastbrot



Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Thymian

Die mediterrane Küche ist ohne Kräuter, insbesondere ohne Thymian, nicht vorstellbar. Er harmoniert besonders gut mit Knoblauch, Tomaten und Oliven und kann in der Küche vielfältig eingesetzt werden. Thymian hat ein sehr starkes Aroma, das auch bei längerem Kochen erhalten bleibt, und wird daher sparsam verwendet. Auch im berühmten Gewürzmix »Herbes de Provence« ist Thymian neben Rosmarin, Bohnenkraut, wildem Majoran, Oregano und Lavendel ein wesentlicher Bestandteil. Thymian mit seinem intensiven Aroma macht das Besondere vieler Mahlzeiten aus. Sein Name leitet sich vom griechischen Wort »Thumus« = Duft ab.

Dem Kraut wird neben der würzenden auch eine heilende Kraft nachgesagt: Es soll beruhigend, hustenlösend und stärkend wirken.

Karotten-Ingwer-Suppe

1. Zartweizen nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Karotten schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Karottenwürfel darin ca. 3 Minuten andünsten. Gemüsebrühe angießen und die Karotten ca. 20 Minuten garen. Ein Drittel der Karottenwürfel herausnehmen und die restliche Karottensuppe pürieren.

2. Sesamsamen in einer Pfanne fettfrei anrösten und beiseitestellen. Ingwer, Schmand, Petersilie, Zartweizen und Karottenwürfel unter die Karottensuppe rühren. Die Suppe mit Sesamsamen bestreuen und servieren.

Für 4 Personen

100 g trockener Zartweizen
Salz
800 g Karotten
1 TL Pflanzenöl
1 Liter Gemüsebrühe
(3 TL Instantpulver)
2 TL geriebener Ingwer
2 EL Schmand
2 EL gehackte Petersilie
(frisch oder TK)
2 TL Sesamsamen

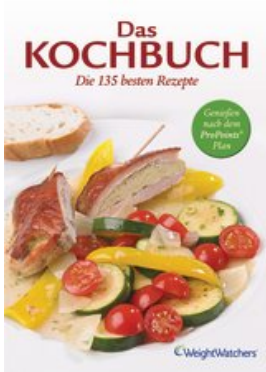
Pro Person



Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten





Weight Watchers

Das Weight Watchers Kochbuch

Die 135 besten Rezepte Genießen nach dem ProPoints® Plan

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 17,0 x 24,0 cm
ISBN: 978-3-453-20017-3

Heyne

Erscheinungstermin: Februar 2012

Von wärmenden Suppen und Eintöpfen bis zu süßen Speisen und Kuchen – einfach ein Hochgenuss!

Gesundes Abnehmen mit viel Genuss: Dafür steht Weight Watchers. Mit dem ProPoints® Plan haben die Ernährungsexperten das Abnehmen noch leichter gemacht. Er ist alltagstauglich, präzise und bietet dabei ein Höchstmaß an Flexibilität. Jetzt präsentiert Weight Watchers die leckersten Rezepte mit ProPoints® Werten – abwechslungsreich und einfach nachzukochen.

Das Weight Watchers Ernährungsprogramm gilt weltweit als ausgewogene und erfolgreiche Methode der langfristigen Gewichtsreduktion. Millionen haben damit ihr Wunschgewicht erreicht. Der bereits bestens erprobte ProPoints® Plan zeigt, dass entspanntes Abnehmen mühelos in jeden Alltag passt – lästiges Kalorienzählen gehört endgültig der Vergangenheit an. Mit köstlichen Gerichten wie Karotten-Ingwer-Suppe, Entenbrust mit Brokkoli und Mandeln oder feinem Walnusskuchen bleiben keine Wünsche offen: Hier findet jeder seine Lieblingsrezepte. Das Weight Watchers Kochbuch weist den Weg in eine federleichte Zukunft. Nie war es einfacher, gesund und dauerhaft schlank zu werden!



Der Titel im Katalog