



**scanned by  
gobblin@aberja.com**

**ebookz.2fbi.de**

# INHALTSVERZEICHNISS

	Seite
<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>1. Kapitel</b> Deftige Pfannen	<b>4</b>
<b>2. Kapitel</b> Feine Pfannen	<b>19</b>
<b>3. Kapitel</b> Süße Pfannen	<b>39</b>
<b>Impressum</b>	<b>54</b>

## **„Festival der Pfannen“**

Lieben Sie die bequeme und einfache Zubereitung von wohlschmeckenden, verführerischen und saftigen Pfannengerichten? Dann ist dieses Buch genau das Richtige.

Die Pfanne ist und bleibt eines der beliebtesten und vielseitigsten Gargeräte der Küche. Besonders gut zu handhaben sind beschichtete Pfannen, die können fast alles und brennen nicht an. Ein weiterer Vorteil ist, dass Sie nur wenig Fett zum Braten benötigen.

Stehen alle Zutaten einmal bereit, lassen sie sich im Handumdrehen zubereiten und zu einfachen, aber raffinierten Pfannengerichten verarbeiten. Ganz egal, ob der Appetit nach Deftigem, Feinem oder Süßem verlangt, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Überraschen Sie doch mal Ihre Lieben mit Kulinarischem aus der Pfanne.

Wir haben für Sie die leckersten Pfannenrezepte zusammengestellt, die geradezu darauf warten, von Ihnen ausprobiert zu werden.

Viel Spaß dabei!

Ihr  
Weight Watchers Team

# SCHARFES RÜHREI MIT SALAT

Für 4 Personen:

## FÜR DAS RÜHREI:

2 Tomaten je 2 gelbe und grüne Paprikaschoten  
1 Vanilleschote  
8 Eier  
60 ml fettarme Milch  
1 EL Mehl  
2 TL Salz  
Pfeffer  
Kardamompulver  
1 TL Chilipulver  
1/2 TL Zimt  
2 TL Pflanzenöl

## FÜR DEN SALAT

2 Gewürzgurken  
1 rote Zwiebel  
100g fettarmer Joghurt  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
1 Kopfsalat

Pro Person: 5 Points

1. Tomaten und Paprikaschoten in feine Würfel schneiden. Vanilleschote längs halbieren und mit einem scharfen Messer das Mark herauskratzen. Eier, Milch und Mehl mit Vanillemark verquirlen. Gemüse unter die Eiermilch rühren und mit Salz, Pfeffer, Kardamom, Chilipulver und Zimt würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Eiermilch angießen und in der Pfanne unter Rühren stocken lassen.

2. Für den Salat Gewürzgurken und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Mit Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Einige Salatblätter beiseite legen, restlichen Salat in mundgerechte Stücke zupfen und unter das Dressing heben. Scharfes Rührei mit Salatblättern auf Tellern anrichten, mit Chilipulver und Zimt bestreuen und mit Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

# PILZPFANNKUCHEN MIT TOMATENSALAT

Für 4 Personen:

## FÜR DIE PFANNKUCHEN

3 Eier  
120 g Mehl  
Salz  
125 ml fettarme Milch  
2 EL Mineralwasser  
4 TL Pflanzenöl

## FÜR DIE FÜLLUNG

1 Zwiebel  
500 g gemischte Pilze (z.B. Champignons, Pfifferlinge)  
100 g Gemüsebrühe (1 TL Instant)  
90 g Saure Sahne Pfeffer, Thymian

## FÜR DEN TOMATENSALAT

1/2 Bund Lauchzwiebeln  
800 g Tomaten  
4 TL Olivenöl  
4 EL Balsamicoessig  
2 EL Gemüsebrühe (1 Msp. Instant)  
1 TL süßer Senf  
2 TL gehackter Basilikum  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
1/2 Bund Schnittlauch

Pro Person: 6 Points

1. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Mehl, Salz und Milch verrühren. Eischnee und Mineralwasser unterziehen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, jeweils eine Kelle Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig durch Schwenken verteilen. Nacheinander Pfannkuchen von jeder Seite ca. 4 Minuten goldgelb backen und warm stellen
2. Für die Füllung Zwiebel würfeln und Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 3 Minuten fettfrei andünsten. Pilzscheiben zufügen und unter Rühren kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten garen. Saure Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.
3. Für den Tomatensalat Lauchzwiebeln in Ringe und Tomaten in Scheiben schneiden. Öl mit Essig, Brühe, Senf und Basilikum verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Tomatenscheiben auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln und mit Lauchzwiebelringen bestreuen.
4. Schnittlauch in Ringe schneiden. Pfannkuchen auf Tellern anrichten, Pilzfüllung darauf verteilen und die Pfannkuchen zusammenklappen. Pfannkuchen mit Schnittlauchringen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

# KARTOFFEL-CHILI-PFANNE

Für 4 Personen:

## FÜR DIE KARTOFFEL-CHILI-PFANNE

250 g Kassler  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
2 TL Pflanzenöl  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Mehl  
100 ml Fleischbrühe (1 TL Instant)  
800 g gekochte Kartoffeln  
2 rote Paprikaschoten  
2 Stangen Lauch  
1 TL Kreuzkümmel  
Chilipulver

## FÜR DEN SAUERKRAUTSALAT

600 g Sauerkraut (Konserve)  
200 g Ananas (Konserve ohne Zucker)  
50 ml Ananassaft (Konserve ohne Zucker)  
2 TL Erdnussöl (ersatzweise Pflanzenöl)  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
1 EL gehackte Erdnüsse

Pro Person: 5,5 Points

1. Kassier würfeln, Knoblauchzehe zerdrücken, Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kassierwürfel, Knoblauch und Chiliringe darin kurz andünsten. Salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben und mit Brühe unter Rühren ablöschen.

2. Kartoffeln ,würfeln, Paprikaschoten in Streifen und Lauch in Ringe schneiden. Gemüse mit Kreuzkümmel zufügen und ca. 10 Minuten garen. Kartoffel-Chili-Pfanne mit Salz und Chilipulver pikant abschmecken und servieren.

3. Für den Salat Sauerkraut klein schneiden, Ananas abtropfen lassen, Saft auffangen und Ananas in Stücke schneiden. Für das Dressing Saft mit Erdnussöl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Sauerkraut mit Ananasstücken vermengen und mit Dressing verrühren. Salat mit Nüssen bestreut zur Kartoffel-Chili-Pfanne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

# DORSCH-PAPRIKA-PFANNE

Für 4 Personen:

**600 g Dorschfilet**  
**Salz**  
**Saft von 1/2 Zitrone**  
**160 g roher Schinken, ohne Fett**  
**2 Zwiebeln**  
**je 2 gelbe und rote Paprikaschoten**  
**2 Stangen Bleichsellerie**  
**250 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)**  
**2 EL heller Balsamicoessig**  
**2 EL Tomatenmark**  
**Pfeffer**  
**Paprikapulver**  
**800 g gekochte Kartoffeln**  
**2 EL gehackte Petersilie**

**Pro Person: 5 Points**

1. Fischfilet salzen, mit Zitronensaft säuern und in Würfel schneiden. Schinken in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne knusprig anbraten.  
Zwiebeln in Ringe und Paprikaschoten in Streifen, Sellerie in Stücke schneiden, Gemüse zufügen, kurz anbraten, mit Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten garen.

2. Essig und Tomatenmark unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Fischwürfel zufügen und ca. 5 Minuten erhitzen. Dorsch-Paprika-Pfanne mit Kartoffeln und mit Petersilie bestreut servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**

**Garzeit: ca. 15 Minuten**

# PIKANTER BRATLING MIT SCHÄFKÄSECREME

Für 4 Personen:

## FÜR DIE BRATLINGE

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
4 TL Pflanzenöl  
300 g weiße Bohnen (Konserven)  
300 g braune Bohnen (Konserven)  
1/2 Bund glatte Petersilie  
1 TL geriebener Ingwer  
2 Eier  
6 EL Mehl  
6 TL gerösteter Sesam  
Salz  
Pfeffer

## FÜR DIE SCHAFKÄSECREME:

90 g Schafskäse  
250 g Magermilch Joghurt  
1/2 Bund Lauchzwiebeln  
1 rote Paprikaschote

Pro Person: 8,5 Points

1. Zwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauch zerdrücken. 1 Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und beides darin andünsten. Bohnen abtropfen lassen, mit Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben und alles pürieren.
2. Petersilie hacken und mit Ingwer, Eiern, Mehl und Sesam unter die Bohnenmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen und im heißen Öl rundherum anbraten.
3. Für die Creme Schafskäse zerdrücken und mit Joghurt verrühren. Lauchzwiebeln in Ringe und Paprikaschote in feine Würfel schneiden. Gemüse unter die Schafkäsecrème heben und mit Pfeffer abschmecken. Pikante Bratlinge mit Schafkäsecrème servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

# PIKANTE NUDELPFANNE

Für 4 Personen:

**240 g Nudeln, trocken (z.B. Farfalle)**

**Salz**

**120 g roher Schinken, ohne Fett**

**2 Auberginen**

**1 Gemüsezwiebel**

**4 Tomaten**

**150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)**

**100 g Mais (Konserve)**

**Pfeffer**

**Rosmarin**

**120 g Schafskäse**

**Pro Person: 6 Points**

1. Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Schinken und Auberginen in Würfel schneiden. Gemüsezwiebel in Ringe schneiden, Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden.

2. Schinkenwürfel in einer beschichteten Pfanne knusprig braten. Zwiebelringe und Auberginenwürfel zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen.

3. Tomatenwürfel, abgetropfte Nudeln und Mais unterrühren und mit Pfeffer und Rosmarin würzen. Schafskäse würfeln. Nudelpfanne pikant abschmecken und mit Schafskäse bestreut servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**

**Garzeit: ca. 20 Minuten**

# SCHINKENPFÄNNKUCHEN MIT BUNTEM SALAT

Für 4 Personen:

## FÜR DIE SCHINKENPFÄNNKUCHEN:

**6 Eier**  
**250 ml fettarme Milch**  
**Salz**  
**140 g Mehl**  
**200 g roher Schinken, ohne Fett**  
**50 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser**

## FÜR DEN SALAT:

**1 rote Zwiebel**  
**4 Tomaten**  
**1 Eisbergsalat**  
**200 g Mais (Konserven)**  
**150 g fettarmer Joghurt**  
**2 TL Honig**  
**2 EL Balsamicoessig**  
**1/2 Päckchen gemischte Kräuter (TK)**  
**Pfeffer**  
**Einige Tropfen flüssiger Süßstoff**  
**2 EL Pinienkerne (ersatzweise 4 TL Sonnenblumenkerne)**

Pro Person: 8 Points

1. Eier trennen. Eigelb mit Milch, 1 Prise Salz und Mehl verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterziehen. Schinken in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne knusprig anbraten.
2. Mineralwasser und Schinken unter den Teig rühren. Jeweils 1 Kelle Teig in die Pfanne geben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Nacheinander 4 Pfannkuchen von jeder Seite ca. 4 Minuten goldgelb backen und warm stellen.
3. Für den Salat Zwiebel in Ringe, Tomaten in Spalten und Eisbergsalat in Streifen schneiden. Alle Salatzutaten mit dem Mais in eine Schüssel geben und verrühren. Für das Dressing Joghurt mit Honig, Essig und Kräutern verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
4. Dressing über den Salat geben, Pinienkerne unterheben und kurz ziehen lassen. Schinkenpfannkuchen auf Tellern anrichten und mit Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

# FEURIGE REISPFANNE

Für 4 Personen:

**1 Knoblauchzehe  
2 rote Chilischoten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
je 2 rote und gelbe Paprikaschoten  
2 TL Olivenöl  
240 g Tatar  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
320 g gegarter Reis  
200 g Mais (Konserven)  
400 g geschälte Tomaten (Konserven)  
Kurkuma  
einige Petersilienblätter**

**Pro Person: 4 Points**

1. Knoblauchzehe zerdrücken, Chilischoten entkernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe und Paprikaschoten in Rauten schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tatar mit Knoblauch und Chilistreifen zufügen, krümelig anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Frühlingszwiebelringe und Paprikastücke zufügen und ca. 5 Minuten garen.
3. Reis und Mais zugeben, kurz anbraten und mit Tomaten ablöschen. Reispfanne ca. 5 weitere Minuten garen, mit Paprikapulver und Kurkuma abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**

**Garzeit: ca. 15 Minuten**

# ZUCCHINI-NUDEL-PUFFER MIT TOMATENCHUTNEY

Für 4 Personen:

## FÜR DIE ZUCCHINEI-NUDEL-PUFFER:

400 g Zucchini  
1 Zwiebel  
90 g Emmentaler Käse (45% Fett i. Tr.)  
1/2 Bund Petersilie  
480 g gegarte Bandnudeln  
1 TL Thymian  
4 Eier  
5 EL Mehl  
60 ml fettarme Milch  
Salz  
Pfeffer  
4 TL Pflanzenöl

## FÜR DAS TOMATEN-CHUTNEY:

400 g Tomaten  
100 g Pflaumen (Konserven ohne Zucker)  
1 rote Zwiebel  
2 EL Balsamicoessig  
2 TL Honig  
Ingwerpulver  
Chilipulver

Pro Person: 8 Points

1. Zucchini grob raspeln und Zwiebel fein hacken. Käse in feine Würfel schneiden und Petersilie fein hacken. Gemüse mit Nudeln, Käse und Kräutern verrühren. Eier, Mehl und Milch verquirlen, unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Nudel-Zucchini-Masse esslöffelweise in die Pfanne geben und glatt streichen. Puffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Fertige Puffer auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Blech setzen und warm stellen.
3. Für das Chutney Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in feine Würfel schneiden. Pflaumen abtropfen lassen, halbieren und Zwiebel fein hacken. Tomaten, Pflaumen und Zwiebeln in einen Topf geben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Essig und Honig einröhren und mit Ingwer und Chilipulver abschmecken. Zucchini-Nudel-Puffer mit Tomatenchutney servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

# WÜRZIGE WEISSKOHLPFANNE

Für 4 Personen:

**300 g Schweineschnitzel, mager  
2 EL Sojasauce  
1 Zwiebel  
1 kleines Stück Ingwer  
1 Kopf Weißkohl  
2 TL Pflanzenöl  
100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)  
1 TL Paprikapulver  
320 g gegarter Reis  
Salz  
Chilipulver  
Sambal Oelek**

**Pro Person: 4 Points**

1. Fleisch in feine Streifen schneiden und in der Sojasauce ca. 30 Minuten marinieren. Zwiebel würfeln und Ingwer fein hacken. Weißkohlstumpf entfernen und Kohl in Streifen schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Ingwer zufügen und darin glasig andünsten. Fleisch zugeben und von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Weißkohlstreifen unterrühren, Brühe angießen und ca. 10 Minuten garen.
3. Paprikapulver mit Reis unterheben, unter Rühren weitere ca. 5 Minuten garen, mit Salz, Chilipulver und Sambal Oelek würzig abschmecken und servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**

**Marinierzeit: ca. 30 Minuten**

**Garzeit: ca. 20 Minuten**

# KARTOFFELSCHMAUS

Für 4 Personen:

## FÜR DEN KARTOFFELSCHMAUS

800 g Kartoffeln

Salz

2 Zwiebeln

1 Stange Lauch

120 g roher Schinken, ohne Fett

4 TL Pflanzenöl

Pfeffer

1 kleines Glas Cornichons (320 g)

1 kleines Glas Perlzwiebeln (320 g)

4 Eier

1 EL gehackte Petersilie

## FÜR DEN SALAT

300 g Broccoli

1 kleiner Kopfsalat

400 g Artischocken (Konserven)

150 g Magermilch-Joghurt

2 EL Zitronensaft

einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1 Bund Schnittlauch

Pro Person: 6 Points

1. Kartoffeln in Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Lauch in Ringe, Schinken in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, vorbereitete Zutaten darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Cornichons und Perlzwiebeln abtropfen lassen und untermischen. Eier darüber schlagen, ca. 5 Minuten braten und mit Petersilie bestreuen.

3. Für den Salat: Broccoli in Röschen teilen, in kochendem Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen. Artischocken abtropfen lassen, 2 Esslöffel des Suds auffangen und Artischocken halbieren. Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft und Artischockensud verrühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und unterrühren. Salatzutaten mit Dressing vermischen und mit dem Kartoffelschmaus servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

# PROVENZALISCHE REISPFANNE

Für 4 Personen:

**1 Knoblauchzehe  
2 Zwiebeln  
2 TL Olivenöl  
160 g Risottoreis (ersatzweise Langkornreis)  
3 EL Tomatenmark  
450 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)  
3 gelbe Paprikaschoten  
3 Zucchini  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Kräuter der Provence**

**Pro Person: 2,5 Points**

1. Knoblauchzehe zerdrücken, Zwiebeln fein würfeln und beides im erhitzten Olivenöl in einer Pfanne kurz andünsten. Reis zufügen und unter Rühren glasig andünsten. Tomatenmark unterrühren, die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten garen.

2. Paprikaschoten in Streifen, Zucchini halbieren und in Stücke schneiden. Gemüse nach ca. 10 Minuten unter das Risotto heben und mit Pfeffer, Paprika und Kräutern würzen. Risotto mehrmals umrühren, nach und nach die restliche Brühe angießen. Reispfanne abschmecken und servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**

**Garzeit: ca. 25 Minuten**

# LAGERFEUERPANNE MIT KARTOFFELECKEN

Für 4 Personen:

## FÜR DIE KARTOFFELECKEN:

800 g gekochte Kartoffeln

1 Ei

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

4 TL Erdnüsse

## FÜR DIE LAGERFEUERPANNE

2 Zwiebeln

300 g Schweineschnitzel, mager

2 TL Pflanzenöl

300 g grüne Bohnen (Konserven)

300 g Wachsbrechbohnen (Konserven)

200 g Kidneybohnen (Konserven)

100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)

1 EL Tomatenmark

2 EL Sojasauce

1 TL Oregano

Pro Person: 6 Points

1. Für die Kartoffelecken Kartoffeln längs in Spalten schneiden. Ei verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen. Kartoffelspalten auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Blech setzen. Erdnüsse hacken. Kartoffelecken mit Ei bestreichen und mit Erdnüssen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 160 Grad) ca. 15 Minuten backen.

2. Für die Lagerfeuerpfanne Zwiebeln in Würfel und Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Fleisch darin von allen Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

3. Bohnen abtropfen lassen, zugeben und ca. 5 Minuten dünsten. Brühe mit Tomatenmark und Sojasauce verrühren, angießen und weitere ca. 5 Minuten garen. Oregano unter die Pfanne rühren, abschmecken und mit Kartoffelecken servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

# **PFANNE „VENECIA“**

**Für 4 Personen:**

**500 g Blattspinat (TK)**  
**800 g Kartoffeln**  
**Salz**  
**3 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**600 g Artischocken (Konserven)**  
**140 g italienische Salami (z.B. Mailänder Salami)**  
**2 TL Olivenöl**  
**Pfeffer**  
**Chilipulver**

**Pro Person: 6 Points**

1. Blattspinat auftauen lassen. Kartoffeln schälen, vierteln und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Zwiebeln in Ringe schneiden und Knoblauchzehen zerdrücken. Artischocken abtropfen lassen, vierteln und Salami in Streifen schneiden.
2. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zufügen und glasig andünsten. Kartoffel- und Artischockenviertel zufügen und ca. 5 Minuten garen. Anschließend Blattspinat und Salami unterheben, pikant mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken, weitere ca. 10 Minuten dünsten und servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**

**Garzeit: ca. 20 Minuten**

# HERZHAFTE BAUERNPFANNE

Für 4 Personen:

## FÜR DIE BAUERNPFANNE:

2 Zwiebeln  
160 g roher Schinken, ohne Fett  
2 TL Pflanzenöl  
240 g Tatar  
Salz  
Pfeffer  
800 g gekochte Kartoffeln  
3 Zucchini  
75 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)  
1 TL Rosmarin

## FÜR DEN GURKENSALAT:

1 Salatgurke  
1 Kopfsalat  
45 g Parmesan (32% Fett i. Tr.)  
1 Becher Saure Sahne (150 g)  
2 TL Salatkräuter (TK)  
1 TL Senf  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

**Pro Person: 6,5 Points**

1. Zwiebeln und Schinken in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln und Schinken zugeben und unter Rühren anbraten. Tatar zufügen, salzen, pfeffern und krümelig anbraten.
2. Kartoffeln in Spalten und Zucchini in Würfel schneiden. Kartoffelspalten und Zucchiniwürfel zufügen und ca. 5 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen, mit Rosmarin würzen und weitere ca. 5 Minuten garen.
3. Für den Salat Salatgurke in Scheiben schneiden, Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen und Parmesan reiben. Für das Dressing Saure Sahne mit Parmesan, Kräutern und Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und über den Salat geben. Herzhaftes Bauernpfanne abschmecken und mit Gurkensalat servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Garzeit: ca. 15 Minuten**

# HÄHNCHEN-SPARGEL-PFANNE

Für 4 Personen:

**360 g Hähnchenbrustfilet**  
**1 TL Speisestärke**  
**2 TL Sesamöl**  
**je 500 g weißer und grüner Spargel**  
**2 Stängel Zitronengras**  
**2 TL Pflanzenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)**  
**Saft von 1 Zitrone**  
**100 ml Kokosnussmilch zum Kochen, Konzentrat**  
**Sojasauce**  
**einige Tropfen flüssiger Süßstoff**  
**20 g Kokoschips**  
**einige Petersilienblätter**

**Pro Person: 4,5 Points**

1. Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden, erst mit Speisestärke und anschließend mit Sesamöl vermischen. Spargel schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, Zitronengras in grobe Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Hähnchenbrust darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

2. Zitronengras und Spargel im verbliebenen Fett unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten braten, mit Gemüsebrühe ablöschen, Zitronensaft und Kokosnussmilch zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Hähnchenfleisch zugeben, mit Sojasauce, Süßstoff und Pfeffer abschmecken, mit Kokoschips bestreut und mit Petersilie garniert servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Garzeit: ca. 20 Minuten**

# ASIATISCHES OMELETTE

Für 4 Personen:

**2 rote Paprikaschoten  
2 Stangen Lauch  
200 g Bambussprossen (ersatzweise Konserve)  
100 g Austernpilze  
250 g Zuckerschoten  
2 EL Wasser  
100 g Sojabohnenkeimlinge  
5-Gewürze-Pulver  
1 EL Sojasauce  
Salz  
Pfeffer**

## FÜR DAS OMELETTE

**8 Eier  
125 ml Wasser  
1/2 TL Sambal Oelek**

**Pro Person: 4,5 Points**

1. Paprikaschoten in Würfel, Lauch in Ringe, Bambussprossen und Austernpilze in Stücke schneiden. Paprika, Lauch und Zuckerschoten mit Wasser andünsten, Bohnenkeimlinge, Bambussprossen und Austernpilze zugeben und midünsten. Gemüse mit 5-Gewürze-Pulver, Sojasauce, Salz und Pfeffer pikant abschmecken und warm stellen.

2. Für das Omelette Eier mit Wasser verquirlen und mit Sambal Oelek, Salz und Pfeffer abschmecken. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen, nacheinander vier Omelettes gold-braun backen, zur Hälfte mit dem vorbereiteten Gemüse belegen und zusammengeklappt servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Garzeit: ca. 20 Minuten**

# PFANNENGEMÜSE MIT BANDNUDELN

Für 4 Personen:

**240 g Bandnudeln, trocken**  
**Salz**  
**1 Bund Lauchzwiebeln**  
**4 Karotten**  
**4 Stangen Bleichsellerie**  
**4 Zucchini**  
**400 g Champignons**  
**2 Knoblauchzehen**  
**4 TL Pflanzenöl**  
**Pfeffer**  
**4 EL Sojasauce**  
**2 TL Reiswein (Mirin)**  
**200 g Radieschensprossen (ersatzweise andere Sprossen)**  
**4 EL gemischte Kerne (z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)**

**Pro Person: 5,5 Points**

1. Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Lauchzwiebeln in Ringe, Karotten und Sellerie feine Scheiben und Zucchini in Stücke schneiden. Champignons halbieren und Knoblauch fein hacken.

2. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin dünsten, Gemüse zugeben und unter Rühren ca. 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Reiswein pikant abschmecken.

3. Sprossen mit den Kernen untermischen und Pfannengemüse zu Bandnudeln servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Garzeit: ca. 15 Minuten**

# KARTOFFEL-KÜRBIS-RÖSTI MIT LACHS

Für 4 Personen:

**300 g Kürbis (Konserven)**

**200 g Kartoffeln**

**2 Eier**

**120 g Mehl**

**Salz**

**Pfeffer**

**geriebene Muskatnuss**

**4 TL Pflanzenöl**

**FÜR DIE DILLGURKEN:**

**2 Salatgurken**

**1 rote Zwiebel**

**1 Päckchen Dill (TK)**

**250 g fettarmer Joghurt**

**1/2 Bund Schnittlauch**

**4 Scheiben Lachs, geräuchert (à 60 g)**

**4 EL Saure Sahne**

**Pro Person: 7 Points**

1. Kürbis gut abtropfen lassen und klein Kartoffeln grob reiben und mit dem Kürbis vermengen. Mit Eiern und Mehl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Röstimasse esslöffelweise zugeben, etwas glatt drücken und von jeder Seite ca. 5 Minuten anbraten. Für die Dillgurken Gurken halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken, mit Gurken und Dill unter den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Schnittlauch in Ringe schneiden. Lachs zu Röschen drehen und mit den Röstis auf Tellern anrichten. Röstis mit einem Klecks Saurer Sahne, mit Schnittlauchringen bestreut und Basilikum garniert zu den Dillgurken servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Garzeit: ca. 20 Minuten**

# BROCCOLI-PFANNE MIT SCHWEINEFLEISCH

Für 4 Personen:

300 g Schweineschnitzel, mager  
Salz  
Pfeffer  
2 TL Pflanzenöl  
4 weiße Zwiebeln  
1 kleines Stück Ingwer  
400 g Broccoli  
1 kleine Salatgurke  
2 rote Paprikaschoten  
200 ml Geflügelbrühe (2 TL Instant>  
1 EL Zitronensaft  
200 g passierte Tomaten  
Currypulver  
Cayennepfeffer  
Koriander  
320 g gegarter Reis  
4 TL Sesam

Pro Person: 4,5 Points

1. Fleisch in kleine Würfel schneiden, salzen, pfeffern und in erhitztem Öl anbraten. Zwiebeln würfeln, Ingwer fein reiben, beides zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Broccoli in kleine Röschen teilen, Gurke entkernen, mit den Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, alles zufügen und kurz mitdünsten.

2. Geflügelbrühe, Zitronensaft und passierte Tomaten zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Cayennepfeffer und Koriander abschmecken. Reis und Sesam vermischen und zur Broccoli-Pfanne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

# ZÜRICHER GESCHNETZELTES

Für 4 Personen:

## FÜR DAS GESCHNETZELTE

500 g mageres Kalbfleisch  
250 g weiße Champignons  
250 g braune Champignons  
8 Gewürzgurken  
4 kleine Zwiebeln  
2 TL Pflanzenöl  
200 ml trockener Weißwein  
100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)  
125 ml fettarme Milch  
2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)  
Salz  
Pfeffer

## FÜR DEN GURKENSALAT

2 kleine Salatgurken  
2 Schalotten  
3 EL Weißweinessig  
2 TL Olivenöl  
2 EL Gemüsebrühe (1 Msp. Instant) 1 EL milder Senf einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
320 g gegarter Naturreis

Pro Person: 6 Points

1. Kalbfleisch in Streifen, Champignons in ~ Scheiben, Gewürzgurken und Zwiebeln in Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kalbfleischstreifen darin anbraten und herausnehmen. Zwiebelwürfel im verbliebenen Bratsud andünsten, Champignonscheiben zugeben und ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten.

2. Weißwein, Brühe und Milch angießen, aufkochen lassen, mit Saucenbinder binden. Kalbfleisch und Gewürzgurkenwürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

3 Für den Salat Gurken schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und in Halbmonde schneiden. Schalotten würfeln, mit Essig, Öl, Brühe und Senf zu einer Vinaigrette verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken und mit den Gurkenscheiben vermischen. Züricher Geschnetzeltes mit Reis und Gurkensalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

# GARNELEN-WOK MIT EIERNUDELN

Für 4 Personen:

**240 g chinesische Eiernudeln, trocken**

**Salz**

**2 Knoblauchzehen**

**2 TL Reiswein (Mirin)**

**50 ml Sherry**

**3 1/2 EL Sojasauce**

**240 g küchenfertige Garnelen**

**1 Bund Frühlingszwiebeln**

**500 g Bambussprossen (Konserve)**

**3 rote Paprikaschoten**

**1 kleines Stück Ingwer**

**1 rote Chilischote**

**3 TL Sonnenblumenöl**

**Pfeffer**

**Pro Person: 5 Points**

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Knoblauch fein hacken, Reiswein mit Sherry, Knoblauch und 3 Esslöffeln Sojasauce verrühren und Garnelen ca. 30 Minuten darin marinieren.

2. Frühlingszwiebeln schräg in Ringe, Bambussprossen und Paprikaschoten in feine Streifen schneiden. Ingwer fein reiben, Chilischote entkernen und hacken.

3. Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und Garnelen darin ca. 5 Minuten anbraten. Vorbereitetes Gemüse mit Ingwer und Chili zufügen und ca. 5 Minuten mitdünsten. Nudeln zufügen und alles mit restlicher Sojasauce und Pfeffer abschmecken.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Marinierzeit: ca. 30 Minuten**

**Garzeit: ca. 15 Minuten**

# KABELJAU-PFANNE

Für 4 Personen:

**450 g Kabeljaufilet**  
**Saft von 1/2 Zitrone**  
**Salz**  
**3 TL Pflanzenöl**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 Zwiebeln**  
**2 rote Paprikaschoten**  
**1 Zucchini**  
**4 Tomaten**  
**20 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)**  
**150 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Instant)**  
**50 ml trockener Weißwein**  
**390 g gegarter Weichweizen (ersatzweise 130 g Reis)**  
**Pfeffer**  
**2 EL gehackter Basilikum**  
**1 TL Thymian**

**Pro Person: 4 Points**

1. Fischfilet in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fischwürfel darin vorsichtig anbraten, herausnehmen und warm stellen.
2. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln und im verbliebenen Fett dünsten. Paprikaschoten in Streifen, Zucchini und Tomaten in Würfel, getrocknete Tomaten in Stücke schneiden und alles zufügen. Gemüsebrühe und Wein angießen und ca. 5 Minuten garen lassen.
3. Weichweizen und Fisch zufügen, erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum und Thymian unterheben und servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**

**Garzeit: ca. 15 Minuten**

# SCHUPFNUDELN MIT PIKANTEM APFEL-CHUTNEY

Für 4 Personen:

## FÜR DAS APFEL-CHUTNEY:

4 Äpfel (z.B. Cox Orange)  
200 g rote Zwiebeln  
2 Peperoni  
100 ml Balsamicoessig  
4 EL brauner Zucker  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
1 TL Salz  
10 g Senfkörner  
4 EL Rosinen

## FÜR DIE SCHUPFNUDELN:

500 g Kartoffeln  
1 Ei  
120 g Mehl  
Pfeffer  
Muskatnuss, gemahlen  
2 TL Margarine

## FÜR DEN SALAT.

1 kleiner Kopf Radicchio  
1 kleiner Kopf Lollo Bianco  
400 g Karotten  
1 Knoblauchzehe  
50 ml Orangensaft, ohne Zucker  
1 TL Senf  
4 TL Balsamicoessig  
3 TL Pflanzenöl

Pro Person: 6,5 Points

1. Äpfel und Zwiebeln fein würfeln, Peperoni halbieren, entkernen und fein hacken. Alle Zutaten für das Chutney in einem Topf mischen und ca. 30 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

2. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abschrecken, pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Ei und Mehl untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und zu einem Teig verkneten.

3. Jeweils 1 Esslöffel Kartoffelmasse in die Handinnenflächen geben und Schupfnudeln rollen. In reichlich kochendem Salzwasser garen, bis sie oben schwimmen. Mit einem Schöpflöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen. Margarine in einer Pfanne erhitzen und Schupfnudeln darin goldgelb braten.

4. Für den Salat Blattsalate in mundgerechte Stücke zupfen. Karotten in feine Streifen schneiden. Knoblauch zerdrücken und mit Orangensaft, Senf, Essig und Pflanzenöl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Schupfnudeln mit Apfel-Chutney und Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 60 Minuten

# RAFFINIERTER GEMÜSE-FRUCHT-CRÊPE

Für 4 Personen:

## FÜR DEN TEIG

4 Eier

250 ml fettarme Milch

150 ml Wasser

1/2 TL Salz

80 g Roggenmehl

120 g Weizenmehl

1 Bund Schnittlauch

## FÜR DIE FÜLLUNG

je 1 gelbe und rote Paprikaschote

1/2 Bund Frühlingszwiebeln

2 TL Sesamöl

200 g frische Solosprossen

1 EL Sojasauce

Pfeffer

Currypulver

6 Kiwis (z.B. Zespri™ Green)

Pro Person: 5,5 Points

1. Eier, Milch, Wasser und Salz verquirlen, Mehl dazugeben und verrühren. Schnittlauch in Ringe schneiden und unter den Teig rühren. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und nacheinander vier Crêpes ausbacken und warm stellen.

2. Paprikaschoten in Streifen und Frühlingszwiebeln schräg in Ringe schneiden. Sesamöl in der Pfanne erhitzen, Gemüse mit Sojasprossen darin ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten und mit Sojasauce, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Kiwis halbieren, in Scheiben schneiden und kurz mit erhitzen. Vorbereitete Füllung auf den Crêpes verteilen und zusammengeklappt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

# EXOTISCHE THAIPFANNE

Für 4 Personen:

**1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
240 g Tatar  
1 Eigelb  
Salz  
1 TL Currys  
pulver  
3 TL Pflanzenöl  
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Stängel Zitronengras  
300 ml Tomatensaft  
1 EL rote Currys  
paste (ersatzweise 1 TL Currys  
pulver)  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
Pfeffer  
320 g gegarter Basmati-Reis  
2 EL gehackte Petersilie**

**Pro Person: 4 Points**

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Tatar, Eigelb, Salz und Currys vermischen. Masse zu kleinen Bällchen formen, in erhitztem Pflanzenöl rundherum braten und herausnehmen.

2. Paprikaschoten in Streifen, Frühlingszwiebeln und Zitronengras in Stücke schneiden. Beides im verbliebenen Bratfett anbraten, mit Tomatensaft ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Currys einrühren, mit Süßstoff, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Fleischbällchen zufügen und kurz erhitzen. Thaipfanne mit Basmati-Reis und Petersilie bestreut servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten**

**Garzeit: ca. 25 Minuten**

# FEINE SPAGHETTIPFANNKUCHEN

Für 4 Personen:

## FÜR DIE SPAGHETTIPFANN KUCHEN:

140 g Spaghetti, trocken  
Salz  
100 g Mehl  
250 ml fettarme Milch  
2 Eier

## FÜR DIE PINIENSAUCE:

4 Tomaten  
1/2 Bund glatte Petersilie  
70 g Pinienkerne  
100 ml trockener Weißwein  
Pfeffer  
einige Tropfen Tabasco

## FÜR DEN TOMATEN-MOZZARELLA-SALAT:

800 g Tomaten  
4 Frühlingszwiebeln  
1/2 Kugel Mozzarella  
1 Bund Basilikum  
4 EL heller Balsamicoessig  
2 TL Olivenöl  
Salz  
bunter Pfeffer

Pro Person: 8,5 Points

1. Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Mehl mit der Hälfte der Milch, Eiern und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und einige Minuten ausquellen lassen.

2. Für die Piniensauce Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und Fruchtfleisch würfeln, Petersilie fein hacken. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne fettfrei rösten, mit restlicher Milch pürieren, mit Weißwein aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Gehackte Petersilie und Tomatenwürfel unterrühren.

3. Je ein Viertel der Spaghetti in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten, salzen und pfeffern. Ein Viertel des Pfannkuchenteigs darauf geben und so nacheinander vier Spaghetti-Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen.

4. Für den Tomaten-Mozzarella-Salat Tomaten in Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Mozzarella fein würfeln und Basilikum grob hacken. Balsamicoessig mit Olivenöl verrühren, mit Salz und buntem Pfeffer pikant abschmecken und die Salatzutaten damit beträufeln. Spaghetti-Pfannkuchen mit der Piniensauce und dem Tomaten-Mozzarella-Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

# PUTENCURRY INDIA

Für 4 Personen:

**360 g Putenbrustfilet  
3 TL Geflügel-Würzer (z.B. Fuchs)  
3 TL Pflanzenöl  
3 rote Paprikaschoten  
200 g Bambussprossen (ersatzweise Konserve)  
150 g Erbsen (TK)  
100 ml Orangensaft, ohne Zucker  
2 EL geschälte Erdnüsse  
4 EL Saure Sahne  
1 1/2 TL Currysüppchen  
1/4 TL gemahlener Koriander  
Salz  
Pfeffer  
1/2 Bund Petersilie  
320 g gegarter Reis**

**Pro Person: 6 Points**

1. Putenbrustfilet in Streifen schneiden, mit Geflügel-Würzer bestreuen und in erhitzen Öl anbraten. Paprikaschoten grob würfeln, Bambussprossen in Streifen schneiden und mit Erbsen zugeben. Orangensaft angießen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten dünsten.

2. Erdnüsse einstreuen, Saure Sahne hinzufügen und mit Currysüppchen, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken, mit dem Reis mischen und zum Putencurry servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Garzeit: ca. 20 Minuten**

# FRUCHTIGE ENTE MIT SALAT

Für 4 Personen:

**FÜR DIE FRUCHTIGE ENTE:**

300 g Entenbrustfilet, ohne Haut  
2 EL Sojasauce  
50 ml Sherry  
2 EL Wasser  
1 TL Honig  
Salz  
Pfeffer  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
300 g Ananas (Konservé ohne Zucker)  
1 Galia-Melone  
2 TL Pflanzenöl  
100 ml Orangensaft, ohne Zucker  
100 ml Geflügelbrühe (1 TL Instant)  
1 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)  
240 g gegarter Reis

**FÜR DEN CHINA-SALAT:**

300 g Zuckerschoten  
6 Karotten  
100 g Sojabohnensprossen  
2 EL helle Sojasauce  
2 EL Gemüsebrühe (1 Msp. Instant) 1 TL Reiswein (Mirin)  
1 Msp. Sambal Oelek

**Pro Person: 6 Points**

1. Entenbrust in schmale Streifen schneiden. 1 Esslöffel Sojasauce, Sherry, Wasser und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Entenbruststreifen darin ca. 30 Minuten marinieren.
2. Frühlingszwiebeln in grobe Stücke, Ananas abtropfen und in Stücke schneiden, Melonenkugeln ausstechen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Entenbrustfilet darin anbraten und herausnehmen. Frühlingszwiebeln im restlichen Bratsud kurz andünsten, mit Orangensaft und Brühe ablöschen, Ananasstücke und Melonenkugeln zugeben, aufkochen lassen. Mit Saucenbinder binden und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Entenbruststreifen zufügen und kurz erhitzen.
3. Für den Salat Zuckerschoten in Rauten, Karotten in feine Streifen schneiden, beides in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und mit den Sojabohnensprossen mischen. Sojasauce, Gemüsebrühe, Reiswein und Sambal Oelek verrühren, mit den Salatzutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Entenpfanne mit Reis und Salat servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten**

**Marinierzeit: ca. 30 Minuten**

**Garzeit: ca. 20 Minuten**

# KNACKIGES WOK-GEMÜSE

Für 4 Personen:

**2 Knoblauchzehen**  
**4 Karotten**  
**1 kleiner Chinakohl**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**200 g grüne Bohnen (Konserve)**  
**200 g Broccoli**  
**Salz**  
**2 TL Sesamöl**  
**200 g Sprossen**  
**250 ml Gemüsebrühe (2 1/2 TL Instant)**  
**2 EL Reiswein (Mirin)**  
**Pfeffer**  
**2 TL China-Würzmischung**  
**320 g gegarter Reis**

**Pro Person: 2,5 Points**

1. Knoblauch fein hacken, Karotten in feine Würfel und Chinakohl in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe, Bohnen in Stücke schneiden und Broccoli in Röschen teilen. Broccoli in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren.

2. Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen, Knoblauch andünsten, restliches Gemüse und Sprossen zugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Gemüsebrühe und Reiswein ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cbina-Würzmischung abschmecken und mit Reis servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Garzeit: ca. 20 Minuten**

# NUDEL FILETPFANNE

Für 4 Personen:

**1 Romanesco (ersatzweise Blumenkohl)  
Salz  
300 g Schweinefilet  
2 TL Pflanzenöl  
Pfeffer  
4 Karotten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
200 g Champignons (Konserve oder frisch)>  
100 g Erbsen (TK)  
480 g gegarte Nudeln (z.B. Penne)  
45 g Parmesan, am Stück (32% Fett i.Tr.)**

**Pro Person: 5 Points**

1. Romanesco in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Schweinefilet in schmale Streifen schneiden, in erhitztem Pflanzenöl in einer tiefen Pfanne braten, salzen, pfeffern, herausnehmen und warm stellen. Karotten und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und in verbliebenem Bratfond ca. 5 Minuten dünsten.

2. Pilze und Romanesco gut abtropfen lassen, Pilze klein schneiden, beides mit den Erbsen zugeben und weitere ca. 5 Minuten garen. Zum Schluss Filet und Nudeln unterheben, miterwärmen und alles pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan grob hobeln und Nudel-Filetpfanne damit bestreut servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Garzeit: ca. 15 Minuten**

# SCHARFES CURRY MIT HUHN

Für 4 Personen:

**360 g Hähnchenbrustfilet**  
**3 EL Sojasauce**  
**3 TL Erdnussöl (ersatzweise Pflanzenöl)**  
**100 g Maiskolben (Konserven)**  
**1 grüne Chilischote**  
**3 Tomaten**  
**1 Stängel Zitronengras**  
**Pfeffer**  
**100 g Zuckerschoten**  
**200 g Sojabohnensprossen**  
**200 ml Kokosnussmilch zum Kochen, Konzentrat**  
**2 TL grüne Curtypaste (ersatzweise Currypulver)**  
**1/2 Bund Thai-Basilikum (ersatzweise Basilikum)**  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
**Salz**  
**2 EL gehackte Erdnüsse**  
**320 g gegarter Basmati-Reis**

**Pro Person: 7,5 Points**

1. Hähnchenfleisch in Würfel schneiden. Sojasauce und Erdnussöl verrühren und Fleisch darin ca. 20 Minuten marinieren. Maiskolben abtropfen lassen, halbieren, Chilischote entkernen, fein hacken, Tomaten entkernen und in Spalten, Zitronengras in Stücke schneiden.
2. Hähnchenmarinade in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten, pfeffern und herausnehmen. Vorbereitetes Gemüse, Zuckerschoten, Sprossen und Chilischote zugeben und kurz anbraten. Kokosnussmilch angießen, Curtypaste einrühren, Zitronengras zufügen und kurz köcheln lassen.
3. Basilikum in Streifen schneiden, mit dem Hähnchenfleisch zufügen und mit Süßstoff, Salz und Pfeffer abschmecken. Gehackte Erdnüsse mit Basmati-Reis mischen und zum scharfen Curry servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Marinierzeit: ca. 20 Minuten**

**Garzeit: ca. 15 Minuten**

# FEINE REIS-CASHEW-PFANNE

Für 4 Personen:

## FÜR DIE REIS-CASHEW-PFANNE

200 g Langkornreis, trocken

Salz

Currypulver

6 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 TL Erdnussöl (ersatzweise Pflanzenöl)

300 g Mais (Konserve)

50 g Cashewkerne

6 EL Rosinen

Pfeffer

## FÜR DIE CHICORÉE-FRUCHT-SALAT

2 kleine Papaya (ersatzweise Orangen)

4 Chicorée-Stauden

100 ml Orangensaft, ohne Zucker

1 Msp. abgeriebene Orangenschale

3 EL Apfelessig

2 TL mittelscharfer Senf

3 TL Sonnenblumenöl

einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Person: 7,5 Points

1. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser zusammen mit 2 Esslöffeln Currypulver garen. Zwiebeln fein würfeln und Knoblauch hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Mais, Reis, Cashewkerne und Rosinen zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.

2. Für den Salat Papaya in Würfel, Chicorée in Streifen schneiden und beides mischen. Für das Dressing Orangensaft, -schale, Essig, Senf und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und mit den Salatzutaten mischen. Reis-Cashew-Pfanne mit dem Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

# OKRASCHOTENPFANNE MIT LAMM

Für 4 Personen:

250 g Lammfilet  
100 g Schalotten  
300 g Okraschoten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 rote Paprikaschoten  
2 TL Pflanzenöl  
Salz  
Pfeffer  
100 g Mais (Konserven)  
320 g gegarter Reis  
150 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)  
50 ml Sherry  
1 TL Senf  
1/2 TL gerebelter Estragon

Pro Person: 5 Points

1. Lammfilet in schmale Streifen schneiden, Schalotten würfeln und Okraschoten halbieren. Frühlingszwiebeln schräg in Ringe und Paprikaschoten in Würfel schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Lammfilet darin anbraten, salzen und pfeffern. Schalotten, Frühlingszwiebeln und Paprikawürfel zugeben und ca. 5 Minuten anbraten.

2. Okraschoten, Mais und Reis unterrühren, Brühe und Sherry angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Okraschotenpfanne mit Senf, Estragon, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

# PUTEN-PFANNE IN FRUCHTIGER SAUCE

Für 4 Personen:

## FÜR DIE PUTEN-PFANNE:

480 g Putenfilet  
3 TL Pflanzenöl  
Salz  
Pfeffer  
150 ml Geflügebrühe (1 1/2 TL Instant)  
60 g getrocknete Aprikosen  
3 gelbe Paprikaschoten  
200 g Ananas (Konserven ohne Zucker)  
320 g gegarte Wildreismischung  
4 EL Saure Sahne

## FÜR DEN KOPFSALAT:

2 kleine grüne Kopfsalate  
1 Bund Schnittlauch  
3 EL Saure Sahne  
4 EL Weißweinessig  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

**Pro Person: 6 Points**

1. Putenfilet in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Putenfleisch darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen.
2. Brühe angießen. Aprikosen und Paprikaschoten in Streifen, Ananas in Stücke schneiden, alles zufügen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Reis und Saure Sahne untermischen, Fleisch wieder zufügen und kurz erhitzen.
3. Für den Salat Kopfsalate in mundgerechte Stücke zupfen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Schnittlauch mit Saurer Sahne und Essig vermischen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Salat mit dem Dressing beträufeln und mit der Puten-Pfanne servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten**

**Garzeit: ca. 15 Minuten**

# APFEL-PFANNKUCHEN MIT ZIMT

Für 4 Personen:

**160 g Mehl  
1 Prise Salz  
2 EL Zucker  
500 ml fettarme Milch  
4 Eier  
2 rote Äpfel (z.B. Red Delicious)  
4 TL Pflanzenöl  
1 TL Apfel Zimt-Zucker (z.B. Fuchs)**

**Pro Person: 6,5 Points**

1. Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben. Mit Milch verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen. Eier untermischen. Äpfel gründlich waschen und in Spalten schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, jeweils 1/4 des Teiges in die Pfanne geben, mit Apfelspalten belegen und ca. 4 Minuten goldgelb backen. Mit Hilfe eines großen Tellers wenden und von der anderen Seite fertig backen. Apfel-Pfannkuchen mit Apfel Zimt-Zucker bestreut servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**

**Quellzeit: ca. 15 Minuten**

**Backzeit: ca. 25 Minuten**

# CRÊPES MIT VANILLEBEEREN

Für 4 Personen:

**3 Eier  
240 g Mehl  
1 Prise Salz  
375 ml fettarme Milch  
4 EL Wasser  
2 EL Vanillepuddingpulver  
2 EL Vanillezucker  
500 g gemischte Beeren (TK)  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff**

**Pro Person: 6 Points**

1. Eier, Mehl, Salz, 250 ml Milch und  $\frac{1}{2}$  Wasser zu einem glatten Teig verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 dünne Crêpes backen.
2. Puddingpulver mit restlicher Milch und Vanillezucker verrühren und aufkochen lassen. Beeren zufügen und kurz erhitzen, bis die Beeren aufgetaut sind. Mit Süßstoff abschmecken. Crêpes mit Vanillebeeren servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Quellzeit: ca. 15 Minuten**

**Backzeit: ca. 15 Minuten**

# ROSINENPLÄTZCHEN MIT PFLAUMENSAUCE

Für 4 Personen:

## FÜR DIE PFLAUMENSAUCE

400 g Pflaumen (Konserve ohne Zucker)  
3 EL Wasser  
1 Prise Salz  
4 TL Honig

## FÜR DIE ROSINENPLÄTZCHEN

300 g Magerquark  
4 EL Rosinen  
1 Ei  
4 EL Mehl  
3 EL Zucker  
Saft von 1/2 Zitrone  
4 TL Pflanzenöl

Pro Person: 5,5 Points

1. Pflaumen in Stücke schneiden und mit Wasser, Salz und Honig ca. 5 Minuten dünsten. Für die Plätzchen Quark mit Rosinen, Ei, Mehl, Zucker und Zitronensaft verrühren.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig esslöffelweise in die Pfanne geben und Plätzchen unter mehrmaligem Wenden goldgelb braten. Rosinenplätzchen mit Pflaumensauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

# **HIRSESCHMARREN MIT BEERENSAUCE**

**Für 4 Personen:**

## **FÜR DEN HIRSESCHMARREN**

**160 g Hirse**

**600 ml Wasser**

**3 Eier**

**1 Prise Salz**

**2 EL Mehl**

**3 EL Puderzucker**

**3 TL gehackte Walnüsse**

## **FÜR DIE BEERENSAUCE**

**600 g gemischte Beeren (TK)**

**2 TL Stärkemehl**

**2 EL Wasser**

**einige Tropfen flüssiger Süßstoff**

**Zimt**

**2 EL Saure Sahne einige Minzblätter**

**Pro Person: 5,5 Points**

1. Hirse in Wasser nach Packungsanweisung ca. 25 Minuten garen. Eier trennen. Eigelb, Salz, Mehl, 2 Esslöffel Puderzucker und Walnüsse unter die Hirse ziehen. Masse kurz abkühlen lassen.

2. Für die Beerensauce Beeren auftauen lassen, in einen Topf geben und vorsichtig erhitzen. Stärkemehl mit Wasser anrühren, Beerensauce damit andicken und mit Süßstoff abschmecken.

3. Eiweiß steif schlagen und unter die Hirsemasse ziehen. Hirsemasse portionsweise in einer beschichteten Pfanne backen, wenden, mit einer Gabel zerkleinern und gold-braun backen.

4. Hirscheschmarren und Beerensauce auf Tellern anrichten. Hirscheschmarren mit restlichem Puderzucker und Zimt bestreuen. Saure Sahne cremig rühren, tropfenweise in die Beerensauce geben, mit einem Zahntocher verzieren und mit Minze garniert servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Garzeit: ca. 25 Minuten**

**Backzeit: ca. 15 Minuten**

# KOKOS-CRÊPES

Für 4 Personen:

**40 g Kokosnussraspeln  
150 ml Kokosnussmilch zum Kochen, Konzentrat  
125 ml fettarme Milch  
100 g Mehl  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
400 g Kirschen (Konserve ohne Zucker)  
2 TL Stärkemehl  
2 EL Wasser  
4 TL Nuss-Nougatcreme**

**Pro Person: 6,5 Points**

1. Kokosnussraspeln mit Kokosnussmilch, Milch und Mehl zu einem dünnen Teig verrühren und mit Süßstoff abschmecken. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und portionsweise goldbraune Crêpes backen und warm stellen.

2. Kirschen mit Flüssigkeit in einen Topf geben und erhitzen. Stärkemehl mit Wasser verrühren, zufügen und kurz aufkochen lassen. Crêpes mit Nuss-Nougatcreme bestreichen, zur Hälfte zusammenklappen und mit Kirschen servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Backzeit: ca. 20 Minuten**

# NEKTARINEN-PFANNKUCHEN

Für 4 Personen:

**4 Eier**  
**160 g Mehl**  
**175 ml fettarme Milch**  
**50 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser**  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
**4 Nektarinen**  
**4 TL Pflanzenöl**  
**4 TL Zucker**  
**1 EL gehackte Kürbiskerne**

**Pro Person: 6 Points**

1. 2 Eier trennen. Mehl, 2 Eigelb, 2 Eier; Milch und Mineralwasser zu einem dickflüssigen Teig anrühren. Mit Süßstoff abschmecken und ca. 15 Minuten quellen lassen. 2 Eiweiß steif schlagen und unter den Teig ziehen. Nektarinen gründlich waschen und in feine Spalten schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Je 1/4 Teig in eine beschichtete Pfanne geben, gleichmäßig verteilen und mit Nektarinenspalten belegen. Die untere Seite bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Pfannkuchen auf einen großen Teller gleiten lassen. Jeweils 1 Teelöffel Zucker in die Pfanne streuen, schmelzen, Pfannkuchen umgedreht in die Pfanne geben und fertig backen. Nacheinander vier Nektarinen-Pfannkuchen fertig backen und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Quellzeit: ca. 15 Minuten**

**Backzeit: ca. 25 Minuten**

# MANGO IN INGWERSIRUP

Für 4 Personen:

**2 kleine Mangos (à 200 g)**  
**2 unbehandelte Limetten (ersatzweise Zitronen)**  
**1 Orange**  
**1 Stück Ingwerwurzel (ca. 4 cm)**  
**4 EL Zucker**  
**einige Minzeblätter**

**Pro Person: 2 Points**

1. Mangos in Spalten schneiden. Die Schale von 1 Limette abreiben. Limetten und Orange ausschälen. Ingwer fein reiben.
2. Limettenschale, Limetten-, Orangensaft, Zucker und Ingwer in einer Pfanne erhitzen und sirupartig einkochen lassen. Mangospalten hineingeben und kurz dünsten. Mangospalten in Ingwersirup mit Minzeblättchen garniert servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten**

**Garzeit: ca. 10 Minuten**

# PALATSCHINKEN MIT APRIKOSENMUS

Für 4 Personen:

## FÜR DIE PALATSCHINKEN:

160 g Mehl  
3 EL Zucker  
1 EL Vanillezucker  
1 Prise Salz  
3 Eier  
250 ml fettarme Milch  
4 EL kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
4 TL Pflanzenöl  
4 TL Aprikosenmarmelade

## FÜR DAS APRIKOSENMUS:

2 Aprikosen  
100 ml Multivitaminsaft, ohne Zucker  
1/2 kleines Glas Aprikosenlikör (10 ml)  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Pro Person: 6,5 Points

1. Mehl, Zuckern Vanillezucker und Salz mischen. Eier, Milch und Mineralwasser verquirlen und mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verrühren. Portionsweise 4 Palatschinken in jeweils 1 Teelöffel erhitzenem Fett von beiden Seiten goldbraun backen. Mit Aprikosenmarmelade bestreichen, zusammenrollen und warm stellen.

2. Aprikosen würfeln, mit Saft und Aprikosenlikör pürieren und mit Süßstoff abschmecken. Palatschinken mit Aprikosenmus servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Backzeit: ca. 15 Minuten

# MULTI-FRUCHTPFANNE

Für 4 Personen:

**1 kleine Mango (200 g)**  
**1 Papaya**  
**1 Karambole**  
**2 Kiwis**  
**2 Feigen**  
**100 g Litschi**  
**4 TL Margarine**  
**100 g Kapstachelbeeren (Physalis)**  
**2 EL Puderzucker**  
**Saft von 1 Orange**  
**Saft von 2 Limetten (ersatzweise Zitronen)**  
**je 100 g helle und dunkle Weintrauben**  
**1 kleines Glas Rum (20 ml)**

**Pro Person: 3,5 Points**

1. Mango und Papaya in Spalten, Karambole in Scheiben, Kiwis in Stücke schneiden und Feigen achteln. Litschis aus der Schale lösen.
2. Fett in einer Pfanne erhitzen, Mango, Papaya, Kapstachelbeeren, Feigen und Litschi hineingeben. Mit Puderzucker bestäuben und schwenken. Orangen- und Limettensaft angießen und ca. 3 Minuten dünsten. Kiwis, Weintrauben und Rum zufügen, kurz mit erhitzen und heiß servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**

**Garzeit: ca. 5 Minuten**

# KIRSCH-PFANNKUCHEN

Für 4 Personen:

**150 g Mehl  
2 EL Vanillezucker  
1 Prise Salz  
4 Eier  
125 ml fettarme Milch  
80 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
450 g Sauerkirschen (ersatzweise Konserve ohne Zucker)  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
einige Tropfen Mandelaroma  
4 TL Pflanzenöl  
1 EL Zucker**

**Pro Person: 7 Points**

1. Mehl, Vanillezucker und Salz vermischen. Eier, Milch und Mineralwasser zufügen, zu einem glatten Teig verrühren und ca. 15 Minuten ausquellen lassen.

2. Kirschen entsteinen, abtropfen lassen und mit Süßstoff und Mandelaroma vermischen. Jeweils 1 Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, 1/4 des Teigs angießen, bei geringer Hitze kurz backen, 1/4 der Kirschen darauf verteilen und andrücken. Unterseite goldbraun backen, umdrehen und fertig backen. Nacheinander vier Pfannkuchen backen, mit Zucker bestreuen und zusammengeklappt servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten**

**Quellzeit: ca. 15 Minuten**

**Backzeit: ca. 25 Minuten**

# SÜSSE REIBEKUCHEN

Für 4 Personen:

**400 g Kartoffeln  
140 g Mehl  
1/2 TL Salz  
125 ml fettarme Milch  
4 IL Pflanzenöl  
4 EL Zucker  
2 TL Margarine  
240 g Apfelmus, ohne Zucker**

Pro Person: 6 Points

1. Kartoffeln schälen, reiben, in ein Sieb geben und Flüssigkeit gut ausdrücken. Mit Mehl Salz und Milch vermischen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Portionsweise kleine Reibekuchen von beiden Seiten goldbraun backen.

2. Zucker in der Pfanne leicht bräunen, Margarine zufügen und schmelzen, Reibekuchen damit bestreichen und mit Apfelmus servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

# KANDIERTE KIRSCHEN AUF VANILLECREME

Für 4 Personen:

## FÜR DIE KANDIERTEN KIRSCHEN:

400 g Kirschen (Konserve ohne Zucker)  
1 kleines Glas Rum (20 ml)  
5 EL Zucker

## FÜR DIE VANILLECREME

225 g Magerquark  
250 g fettarmer Joghurt  
60 ml fettarme Milch  
1 EL Vanillezucker  
1 Vanilleschote

Pro Person: 3,5 Points

1. Kirschen abtropfen lassen, mit Rum beträufeln und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen. Kirschen hineingeben und unter Rühren kandieren.

2. Quark mit Joghurt, Milch und Vanillezucker verrühren. Vanilleschote längs aufschlitzen, Mark mit einem Messer herauskratzen und unterrühren. Kandierte Kirschen mit Vanillecreme servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Marinierzeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

# HEIDELBEER-QUARKPFANNKUCHEN

Für 4 Personen:

**400 g Heidelbeeren (TK)**  
**100 g Mehl**  
**1 Prise Salz**  
**1 EL Zucker**  
**60 ml fettarme Milch**  
**4 EL kohlensäurehaltiges Mineralwasser**  
**300 g Magerquark**  
**2 Eier**  
**2 EL Orangensaft, ohne Zucker**  
**6 TL Honig**

**Pro Person: 4 Points**

1. Heidelbeeren auftauen lassen. Mehl, Salz, Zucker, Milch, Mineralwasser und 50 Gramm Quark zu einem glatten Teig verrühren. Eier unterrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 Pfannkuchen goldgelb backen.

2. Restlichen Quark mit Orangensaft und Honig glatt rühren, Heidelbeeren gut abtropfen lassen, unterheben und zu den Quarkpfannkuchen servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Quellzeit: ca. 15 Minuten**

**Backzeit: ca. 15 Minuten**

# FRUCHTIGE REISPUFFER

Für 4 Personen:

**250 ml fettarme Milch**  
**80 g Reis, trocken**  
**100 g Karotten**  
**2 Eier**  
**60 g Mehl**  
**1 TL Zimt**  
**2 TL gemahlene Mandeln**  
**4 TL Honig**  
**4 EL Rosinen**  
**150 g Magerquark**  
**1 Prise Ingwerpulver**  
**2 EL Paniermehl**  
**2 Orangen**  
**4 Kugeln Vanilleeis, kalorienreduziert**  
**4 TL Sesam**

**Pro Person: 7 Points**

1. Milch aufkochen, Reis zugeben und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze ausquellen und erkalten lassen. Karotten raspeln und mit Eiern, Mehl, Zimt, Mandeln, Honig, Rosinen, Quark, Ingwerpulver und Paniermehl zum Reis geben und verrühren.
2. Reis-Masse esslöffelweise in eine beschichtete Pfanne geben, etwas glatt streichen und von jeder Seite ca. 3 Minuten backen. Reispuffer nacheinander fertig backen und warm stellen.
3. Orangen filetieren. Reispuffer mit Orangenfilets und Vanilleeis auf Teller anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten**

**Garzeit: ca. 35 Minuten**

# **KAISERSCHMARREN MIT BROMBEEREN**

**Für 4 Personen:**

**400 g Brombeeren (TK)  
4 Eier  
200 g Mehl  
1 Prise Salz  
2 EL Zucker  
1 EL Vanillezucker  
200 ml fettarme Milch  
einige Tropfen flüssiger Süßstoff  
1 EL Puderzucker**

**Pro Person: 6 Points**

1. Brombeeren auftauen lassen. Eier trennen. Mehl, Salz, Zucker, Vanillezucker, Milch und Eigelb verrühren. Eiweiß steif schlagen, mit Brombeeren unterheben und mit Süßstoff abschmecken.
2. Brat-Folie in einer tiefen Pfanne erhitzen, den ganzen Teig einfüllen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb backen. Mit einer Gabel in Stücke reißen und mit Puderzucker bestreut servieren.

**Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**

**Backzeit: ca. 15 Minuten**

# IMPRESSUM

**Redaktion:****WEIGHT WATCHERS****Gestaltungskonzept:****Niehaus Komossa AG,  
Düsseldorf****Realisierung:****The Food Professionals  
Köhnen GmbH,  
Sprockhövel****Redaktion und****Rezepterarbeitung:****Silke Höpker****Fotografie:****Stefan Schulte-Ladbeck****Foodstyling:****Heike Gisselmann****Grafik:****Kerstin Guth  
Thomas von Stein****Archivfotos:****The Food Professionals  
Köhnen GmbH,  
Sprockhövel****Druck:****paffrath  
print & medien gmbh,  
Remscheid**

© 2001 WEIGFIT WATCHERS International Inc. Alle Rechte vorbehalten. WEIGHT WATCHERS und Points Plan mit Schmetterling sind eingetragene Marken der WEIGHT WATCHERS International, Inc., Woodbury, New York, und werden unter Lizenz genutzt.

WEIGHT WATCHERS (Deutschland) GmbH  
Postfach 10 53 44 . 40044 Düsseldorf  
Tel.: (02 11) 96 86-0 . Fax: (02 11) 96 86-240  
Info-Tel.: 0 180 2 23 45 64 (12 Pfg. pro Gespräch)  
[www.weightwatchers.de](http://www.weightwatchers.de)