

Die schnellen 5

Koch mit! 5 Minuten

Wenn Sie keine Zeit haben, aber trotzdem frisch zubereitete Mahlzeiten essen möchten, sind diese Rezepte genau richtig.

Für alle 9 Rezepte in dieser Rubrik benötigen Sie nur 5 Minuten Vorbereitungszeit!

Erfreuen Sie sich an leckeren, leichten und gesunden Mahlzeiten, die Sie im Handumdrehen servieren können!

Koch mit! 5 Points

Sie haben nur noch 5 Points für eine Mahlzeit übrig und wollen das Beste daraus machen?

Mit diesen 5 Points-Rezepten sind Sie auf der sicheren Seite.

Die Mahlzeiten sind der Hit! Sie schmecken nicht nur toll, sondern sind zudem noch sättigend.

Wenn Sie gutes Essen für wenig Points möchten, sind Sie hier richtig.

Machen Sie das Beste aus 5 Points!

Koch mit! 5 Zutaten

Sie kommen oft spät nach Hause, haben wenig Zeit zum einkaufen und sind hungrig – was nun?

Die 9 Rezepte in dieser Rubrik bestehen aus nur fünf Zutaten! Dabei sind sie lecker und haben wenig Points. Mit diesen tollen Rezept-Ideen gelingt es Ihnen immer, für sich und Ihre Familie eine gute Mahlzeit zuzubereiten.



<u>KOCH MIT! 5 MINUTEN</u>	<u>3</u>
1.) EDELPILZKÄSE-NUDELN MIT BASILIKUM	3
2.) ROTE-BETE-SUPPE	4
3.) APPETIT-SEAFOOD-DIP	5
4.) KAISERSCHMARRN	6
5.) FITNESSBROTE	7
6.) KARIBISCHE BANANEN-SUPPE	8
7.) PAPRIKAGULASCH	9
8.) KNUSPRIGE APPETIT-PIZZA.....	10
9.) KRÄFTIGER KÄSEAUSTRICH	11
<u>KOCH MIT! 5 POINTS</u>	<u>12</u>
1.) FRUCHTIGE CURRY-RAHM-SUPPE	12
2.) APRIKOSENHÄHNCHEN MIT COUSCOUS.....	13
3.) BUNTER NUDELSALAT MIT KÄSE.....	14
4.) HAWAIIANISCHER CURRYREIS.....	15
5.) MUSCHELN IM SUD	16
6.) SEMMELKNÖDEL MIT ROTKOHL.....	17
7.) KABELJAU MIT TOMATEN UND CHAMPIGNONS.....	18
8.) PILZPFANNKUCHEN	19
9.) MAKARONI MIT SCHINKENSOßE	20
<u>KOCH MIT! 5 ZUTATEN</u>	<u>21</u>
1.) NUSSPLÄTZCHEN	21
2.) CHILL OUT CRACKER.....	22
3.) SCHNELLER BASMATI-KOKOS-REIS.....	23
4.) BUNTES OFENGEMÜSE.....	24
5.) RUCOLASALAT MIT ORANGEN-DRESSING	25
6.) NUDELN MIT PILZSOßE	26
7.) SCHARFE KARTOFFELHÄLFTEN.....	27
8.) ORANGEN-KARAMBOLE-SALAT	28
9.) SCHARFER NATURREIS IN TOMATE	29

Koch mit! 5 Minuten

Wenn Sie keine Zeit haben, aber trotzdem frisch zubereitete Mahlzeiten essen möchten, sind diese Rezepte genau richtig.

Für alle 9 Rezepte in dieser Rubrik benötigen Sie nur 5 Minuten Vorbereitungszeit!

Erfreuen Sie sich an leckeren, leichten und gesunden Mahlzeiten, die Sie im Handumdrehen servieren können!

1.) Edelpilzkäse-Nudeln mit Basilikum

- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 2 Karotten
- ☐ ½ Bund Basilikum
- ☐ 1 TL Pflanzenöl 1
- ☐ 125 ml fettarme Milch 1
- ☐ 30 g Edelpilzkäse, 45 % i.Tr. 2
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ 1 Tl Soßenbinder (Instant)
- ☐ 120 g gekochte Nudeln 2
- ☐ Basilikumblätter

=====

6 Points

1. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken. Karotten und Basilikum in schmale Streifen schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, Karotten zugeben und ca. 3 Minuten dünsten. Milch angießen und Käse darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Saucenbinder andicken.

3. Nudeln und Basilikumstreifen in die Sauce geben und erhitzen. Nudeln auf einem Teller anrichten und mit Basilikumblättern garnieren.

Tipp: Sie können den Edelpilzkäse auch durch geriebenen Parmesan ersetzen.

2.) Rote-Bete-Suppe

- ☐ 250 g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt)
- ☐ 1 kl. Zwiebel
- ☐ 1 TL Pflanzenöl 1
- ☐ 500 ml Gemüsebrühe (2TL Instant)
- ☐ 1 Lorbeerblatt
- ☐ 1 Nelke
- ☐ 2 TL Balsamicoessig
- ☐ 1 Prise Zucker
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ 1 EL Schmand 1

=====

2 Points

1. Rote Bete und Zwiebel würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin dünsten und Rote Bete zufügen. Brühe angießen, Lorbeerblatt und Nelke zufügen und ca. 30 Min. garen.

2. Lorbeerblatt und Nelke entfernen, Suppe mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Sauerrahm servieren.

Tipp: Variieren Sie die Suppe durch die Zugabe von Sauerkraut und Kümmel

3.) Appetit-Seafood-Dip

- o ½ kl. Knoblauchzehe
- o 1TL Olivenöl 1
- o 50 g Krabben 1
- o 1 Frühlingszwiebel (od. Schalotte)
- o 2 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr. 1
- o 2 EL saure Sahne 1
- o 1 TL Zitronensaft
- o 1 TL Schnittlauchröllchen
- o Salz
- o Frisch gemahlener schw. Pfeffer
- o 2 Sch. Knäckebrot 2

=====

6 Points

1. Gepresste Knoblauchzehe in erhitztem Olivenöl andünsten, Krabben kurz darin anbraten und etwas abkühlen lassen. Zwiebel in Ringe schneiden und mit Frischkäse und Saurer Sahne verrühren. Krabben mit Zitronensaft und Schnittlauch zugeben und alles pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Knäckebrot in Stücke schneiden und Appetit-Seafood-Dip dazu servieren.

Tipp: Dazu passen hervorragend Gemüsesstifte aus Karotten, Gurken und Paprika.

4.) Kaiserschmarrn

- ☐ 1 Ei 2
- ☐ 60 g Weizenmehl 3
- ☐ 60 ml fettarme Milch 0,5
- ☐ 1 EL Mineralwasser
- ☐ 2 TL Rosinen
- ☐ 4 EL Apfelmus, o. Zucker 0,5
- ☐ einige Tropfen fl. Süßstoff
- ☐ 1 TL Puderzucker
- ☐ einige Blätter Zitronenmelisse

=====

6 Points

1. Ei trennen. Eigelb, Mehl, Milch und Wasser verrühren und Rosinen untermengen. Eiweiß steif schlagen und unterheben.
2. Teig in einer beschichteten Pfanne leicht stocken lassen, wenden, sofort grob zerrupfen und fertig backen.
3. Kaiserschmarrn mit Apfelmus auf einem Teller anrichten, mit Puderzucker bestäuben und mit Zitronenmelisse garnieren.

Tipp: Keine Zeit zum Eischneeslagen? Kein Problem, fügen Sie das ganze Ei zum Teig. Der Kaiserschmarrn wird dann etwas fester.

5.) Fitnessbrote

- o 3 El Magerquark 1
- o 3 El gemischte Kräuter
- o einige Spritzer Zitronensaft
- o Salz
- o Pfeffer
- o 1 Tomate
- o 50 g Salatgurke
- o 2 Radieschen (ersatzweise Rettich)
- o 2 Scheiben Körnerbrot 4
- o einige Salatblätter
- o 5 frische Basilikumblätter
- o einige Blätter Zitronenmelisse

=====

5 Points

1. Quark mit Kräutern verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Tomate, Gurke und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Brote mit Kräuterquark bestreichen und mit Gemüse, Salatblättern und Basilikum belegen. Nach Wunsch mit Gurkenstiften garnieren.

Tipp: Ersetzen Sie die TK-Kräuter mit frischen Kräutern, z.B. mit je 1 El gehackter Petersilie und Schnittlauch und je ½ TL Thymian und Majoran.

6.) Karibische Bananen-Suppe

- o 1 Schalotte
- o ½ rote Chilischote
- o 1 kl. Banane (100 g) 1
- o 100 ml Orangensaft 0,5
- o ½ abgeriebene, unbehandelte
- o Orangenschale
- o 250 ml Gemüsebrühe (1Tl Instant)
- o 2 EL Ketchup 1
- o 1 TL Kokosnussraspel 1

=====

3,5 Points

1. Schalotte fein würfeln, Chilischote in dünne Streifen und Banane in Scheiben schneiden. Schalotte und Chili in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Orangensaft, Orangenschale, Brühe und Ketchup einrühren. Von den Bananenscheiben bis auf 3 Scheiben alle zugeben und Suppe pürieren.

2. Kokosnussraspeln in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten, restliche Bananenscheiben darin wenden und Suppe damit garnieren.

Tipp: Diese Suppe eignet sich sowohl als Vorsuppe zu einem Menü, als auch als leichte Mahlzeit.

7.) Paprikagulasch

- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ je ½ rote, grüne und gelbe Paprika
- ☐ (ersatzweise 1 Glas Paprikastreifen)
- ☐ 1 Tl. Pflanzenöl 1
- ☐ Salz
- ☐ Paprikapulver scharf
- ☐ 150 g geschälte Tomaten (Konserve)
- ☐ 50 ml Gemüsebrühe (1/2 Tl Instant)
- ☐ 1 EL Sauerrahm 1
- ☐ 1 Scheibe Bauernbrot 2

=====

4 Points

1. Zwiebel würfeln und Paprika in Streifen schneiden. Gemüse in Öl andünsten und mit Salz und Paprikapulver würzen. Mit Tomaten und Brühe ablöschen und einige Minuten garen.

2. Mit Salz, Paprikapulver und Thymian kräftig würzen. Paprikagulasch mit einem Klecks Sauerrahm und Bauernbrot servieren.

Tipp: Wenn Sie 2 EL Tatar mit andünsten und 2 EL Kidneybohnen (Konserve) zufügen, erhalten Sie ein leckeres Chili con Carne. Berechnen Sie dann 2 Points mehr.

8.) Knusprige Appetit-Pizza

- o 2 Scheiben Knäckebrot 2
- o 1 TL Pesto 1
- o 50 g Artischockenherzen (Konserve)
- o 1 Scheibe gek. Schinken 1
- o 1 Tomate
- o 1 EL geriebener Käse
- o bis 48% Fett i.Tr. 1
- o Italienische Kräuter

=====

5 Points

1. Backofen auf 240°vorheizen. Knäckebrotscheiben mit je einem ½ TL Pesto bestreichen. Artischockenherzen in Scheiben und Schinken in Streifen schneiden. Tomatenfruchtfleisch ohne Kerne in schmale Spalten schneiden.

2. Knäckebrot streifenweise mit Artischocken, Schinken und Tomate belegen, geriebenen Käse darüber streuen und kur übergrillen, bis der Käse zu schmelzen beginnt. Nach Wunsch mit Kräutern garnieren.

Tipp: Kaufen Sie eine Packung fertig geriebenen Käse und frieren Sie ihn ein. Entnehmen Sie dem Tiefkühlschrank immer nur die benötigten Mengen – das spart viel Zeit.

9.) Kräftiger Käseaufstrich

- o 30 g Camembert, 30% Fett i.Tr. 1,5
- o ½ Zwiebel
- o 2 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr. 1
- o 1 TL gemischte gehackte Kräuter
- o Salz
- o Pfeffer
- o 1 Msp. Paprikapulver
- o ½ TL Kümmel
- o 1 Scheibe Vollkornbrot 2

=====

4,5 Points

Camembert und Zwiebeln würfeln, Frischkäse und Kräuter darunter mengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Kümmel darüber streuen und zu Brot servieren.

Tipp: Besonders beliebt ist dazu geriebener Rettich. Wenn Sie statt Brot lieber eine Laugenbrezel dazu essen möchten, berechnen Sie bitte 1 Point zusätzlich.

Koch mit! 5 Points

Sie haben nur noch 5 Points für eine Mahlzeit übrig und wollen das Beste daraus machen?

Mit diesen 5 Points-Rezepten sind Sie auf der sicheren Seite.

Die Mahlzeiten sind der Hit! Sie schmecken nicht nur toll, sondern sind zudem noch sättigend.

Wenn Sie gutes Essen für wenig Points möchten, sind Sie hier richtig.

Machen Sie das Beste aus 5 Points!

1.) Fruchtige Curry-Rahm-Suppe

- ☐ 100 g Schweinefilet 2
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 1 Apfel
- ☐ 1 TL Pflanzenöl 1
- ☐ 300 ml Gemüsebrühe (1TL Instant)
- ☐ 1 El Schmand 1
- ☐ 1 ½ El Rosinen 0,5
- ☐ Salz
- ☐ Paprikapulver, edelsüß
- ☐ Currypulver
- ☐ ½ kl. Banane (50g) 0,5
- ☐ 1 Tl gehackte Petersilie

=====

5 Points

1. Filet, Zwiebel und Apfel würfeln und im Öl anbraten. Brühe angießen und ca. 15 Min. köcheln

2. Schmand einrühren, Rosinen zugeben und mit Salz, Paprika und Curry pikant abschmecken. Suppe in vorgewärmte Teller füllen und mit Bananenscheiben und Petersilie garniert servieren.

Dieses Rezept stammt aus dem Weight Watchers Buch Lieblingsrezepte.

Tipp: Sie können das Schweinefilet durch 80 g Rinder- oder Lammfilet ersetzen.

2.) Aprikosenhähnchen mit Couscous

- o 120 g Hähnchenbrustfilet 2
- o Salz
- o Pfeffer
- o Paprikapulver
- o 1 TL Pflanzenöl 1
- o 1 Schalotte
- o 100 g Aprikosen (Konserve ohne Zucker)
- o 100 ml Geflügelbrühe (1/2 TL Instant)
- o 2 TL trockener Weißwein
- o 40 g Couscous trocken 2
- o 90 ml Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
- o 250 g Broccoli
- o Chilipulver

=====

5 Points

1. Hähnchen mit Salz und Pfeffer und Paprikapulver würzen. In Öl anbraten, herausnehmen und warm stellen.
2. Geviertelte Schalotte in verbleibendem Fett anbraten, gewürfelte Aprikosen zufügen. Brühe und Wein angießen, 10 Min. einkochen lassen.
3. Couscous mit Brühe zubereiten. Broccoli 5 Min. garen und warm stellen.
4. Soße mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Hähnchen zufügen und mit Soße, Couscous und Broccoli servieren.

Tipp: Variieren Sie das Rezept mit Pfirsich oder Ananas.

3.) *Bunter Nudelsalat mit Käse*

- o 25 g Schnittkäse, 45-48% Fett i.Tr.,
- o z.B. Leerdammer Caractère 2
- o je ½ rote und grüne Paprika
- o 1 kl. Schalotte
- o 50 g Cocktailtomaten
- o 100 g Artischockenherzen (Konserve)
- o 2 EL heller Balsamicoessig
- o 2 EL Orangensaft
- o 1 TL Walnussöl 1
- o 1 TL Honig
- o 1 EL gehackte Basilikumblättchen
- o Salz
- o gemahlener bunter Pfeffer
- o 120 g bunte, gegarte Nudeln 2

=====

5 Points

1. Käse in Streifen schneiden. Paprika und Schalotte in Würfel schneiden, Tomaten halbieren. Artischockenherzen abtropfen lassen und etwas kleiner schneiden.

2. Für die Vinaigrette alle Zutaten verrühren, pikant würzen und mit den Salatzutaten vermischen. Salat kurze Zeit durchziehen lassen und abschmecken.

Tipp: Ein leckerer Salat für die ganze Familie oder eine tolle Büro-Mahlzeit zum Mitnehmen.

4.) *Hawaiianischer Curryreis*

- o ½ rote Paprika
- o ½ kl. Chilischote
- o 2 Scheiben Putenbrustaufschnitt 1
- o ½ Chicoréestaude
- o 50 g Mango 0,5
- o 1 Scheibe frische Ananas
- o ½ Bund Frühlingszwiebeln
- o 1 Tl Pflanzenöl 1
- o 1 ½ TL Currypulver
- o 100 g gegarter Naturreis 2,5
- o 1 TL Schnittlauchröllchen

=====

5 Points

1. Paprika und Chilischote würfeln.
2. Putenbrustaufschnitt in Streifen schneiden. Vier Blätter Chicorée zur Dekoration aufheben, den Rest in Ringe schneiden. Mango, Ananas und Frühlingszwiebeln würfeln.
3. Öl erhitzen, Curry zugeben und anrösten. Paprika, Chicorée, Chilischote und Frühlingszwiebeln zugeben und dünsten. Reis, Putenbrust und Früchte zugeben und kurz erhitzen.
4. Curryreis auf Chicoréeblättern anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

Tipp: Als Party-Snack ist dieser Curryreis ein Hit!

5.) Muscheln im Sud

- o 200 g frische Miesmuscheln 2
- o 1 Zwiebel
- o 2 Knoblauchzehen
- o 1 Karotte
- o 750 ml Gemüsebrühe (2TL Instant)
- o 4 EL Weißweinessig
- o einige Blätter Koriander
- o 1 EL Zitronensaft
- o 2 EL gehackte Petersilie
- o 3 Scheiben Baguettebrot 3

=====

5 Points

1. Miesmuscheln waschen, anhängende Fäden entfernen und geöffnete Muscheln wegwerfen, da sie ungenießbar sind.

2. Zwiebel, Knoblauchzehen und Karotte gewürfelt in beschichteter Pfanne fettfrei andünsten. Brühe und Essig angießen, Korianderblätter zugeben und 10 Min. köcheln.

3. Muscheln zugeben und 20 Min. garen, bis sie sich öffnen, geschlossene Muscheln wegwerfen. Muscheln in tiefen Teller füllen, etwas Sud und Zitronensaft darüber geben und mit Petersilie bestreut zu Baguette servieren.

Tipp: Der restliche Sud kann mit Suppengemüse zu einer leckeren Suppe weiterverarbeitet werden.

6.) Semmelknödel mit Rotkohl

- ☐ 1 Semmelknödel im Kochbeutel (100 g) 3,5
- ☐ 1 kl. Zwiebel
- ☐ 50 g Champignons
- ☐ 1 TL Pflanzenöl 1
- ☐ 150 ml Brühe (1/2 TL Instant)
- ☐ ½ Tl Senf
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ 1 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr. 0,5
- ☐ ½ Tl Soßenbinder
- ☐ 250 g Rotkohl (Konserve)
- ☐ 3 EL Wasser
- ☐ 1 Nelke
- ☐ 1 Lorbeerblatt

=====

5 Points

1. Semmelknödel nach Anweisung zubereiten. Zwiebel und Champignons würfeln.
2. Beides in Öl anbraten. Brühe angießen und 5 Min. köcheln lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen, Frischkäse unterrühren, mit Soßenbinder andicken und etwas einkochen lassen.
3. Rotkohl mit Wasser, Nelke und Lorbeerblatt aufkochen lassen, salzen und pfeffern.

Tipp: Verfeinern Sie de Rotkohl durch Zugabe eines klein gewürfelten Apfels.

7.) Kabeljau mit Tomaten und Champignons

- o 150 g Tomaten
- o 1 Zwiebel
- o 1 Knoblauchzehe
- o 100 g Champignons
- o 150 g Kabeljaufilet 2
- o 2 TL Zitronensaft
- o Salz
- o Pfeffer
- o ½ TL gehackter Oregano
- o 1 TL Pflanzenöl 1
- o 1 EL Schmand 1
- o 2 EL gegarter Reis 1
- o einige Basilikumblätter

=====

5 Points

1. Gemüse würfeln. Fischfilet säuern, salzen und pfeffern. Zwiebel, Knoblauch und Oregano im Öl dünsten, Tomaten und Pilze zugeben. 2 Min. schmoren, salzen und pfeffern und in eine Auflaufform füllen.

2. Fisch auf das Gemüse legen, mit Schmand bestreichen und abgedeckt im Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 Grad ca. 20 Min. garen. Mit Reis und Basilikum servieren.

Dieses Rezept stammt aus dem Weight Watchers Buch Einfach lecker.

Tipp: Dazu passt auch Vollkornbaguette oder Pellkartoffeln.

8.) Pilzpfannkuchen

- o 1 Ei 2
- o 3 EL Mehl 1,5
- o Salz
- o 2 EL Milch
- o 1 TL Pflanzenöl 1
- o 1 Zwiebel
- o 150 g gemischte Pilze
- o (z.B. Champignons, Pfifferlinge)
- o 3 EL Gemüsebrühe (1 Msp. Instant)
- o 1 EL saure Sahne 0,5
- o Pfeffer
- o Thymian
- o 1 EL Schnittlauchringe

=====

5 Points

1. Ei trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Mehl, Salz und Milch verrühren. Eischnee unterziehen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig dazugeben , den Pfannkuchen backen und warm stellen.

2. Zwiebelwürfel in die Pfanne geben, fettfrei andünsten und Pilzscheiben zufügen. Mit Gemüsebrühe 5 Min. garen. Saure Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

3. Pfannkuchen auf einem Teller anrichten, Pilze darauf verteilen und zusammenklappen. Mit Schnittlauchringen garnieren.

Tipp: Dazu passt ein Endivien-, Chicorée- oder Feldsalat.

9.) Makkaroni mit Schinkensoße

- ☐ 60 g Makkaroni trocken 3
- ☐ Salz
- ☐ 2 Scheiben roher Schinken, ohne Fett 1
- ☐ 1 kl. Zwiebel
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ 3 Tomaten
- ☐ ½ Chilischote (ersatzweise ¼ mildes
- ☐ Paprikapulver)
- ☐ Pfeffer
- ☐ 2 EL geriebenen Parmesan 1
- ☐ einige Basilikumblätter

=====

5 Points

1. Makkaroni in reichlich Salzwasser bissfest garen.
2. Schinken, Zwiebel, Knoblauchzehe und Tomaten würfeln und Chilischote in Streifen schneiden. Alles außer den Tomaten in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Tomaten zufügen und c. 5 Minuten einkochen lassen.
3. Makkaroni mit Soße anrichten und mit Parmesan und Basilikum garniert servieren.

Tipp: Fügen Sie weiteres Gemüse hinzu, z.B. gedünsteten Lauch, Sellerie oder Broccoli.

Koch mit! 5 Zutaten

Sie kommen oft spät nach Hause. haben wenig Zeit zum einkaufen und sind hungrig – was nun?

Die 9 Rezepte in dieser Rubrik bestehen aus nur fünf Zutaten! Dabei sind sie lecker und haben wenig Points. Mit diesen tollen Rezept-Ideen gelingt es Ihnen immer, für sich und Ihre Familie eine gute Mahlzeit zuzubereiten.

1.) Nussplätzchen

Für 40 Stück:

- o 200 g Halbfettmargarine 20
- o 60 g Zucker 4
- o 260 g Mehl 13
- o 125 g Haselnuss Füllung 13
- o 40 g Haselnüsse 10

=====

pro Stück:

1,5 Points

1. Margarine mit Zucker schaumig rühren, Mehl mit Haselnuss Füllung mischen, 2-3 EL Wasser und einige Tropfen Rumaroma dazugeben und verrühren.

2. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen. Tupfen auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech spritzen, jeweils mit 1 Haselnuss verzieren und im Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad ca. 20 Min. backen.

2.) *Chill out Cracker*

- o 75 g Ziegenfrischkäse 3,5
- o 2 EL Frischkäse, 30% Fett i.Tr. 1
- o ½ Frühlingszwiebel
- o gehackte Thymianblättchen
- o 3 Scheiben Knäckebrot 3

=====

7,5 Points

1. Ziegenkäse mit Frischkäse verrühren. Frühlingszwiebel fein schneiden und unterrühren. Käse mit buntem geschrotetem Pfeffer, Thymian, Chilipulver und Salz abschmecken.

2. Knäckebrot halbieren und diagonal in Dreiecke schneiden. Aus der Ziegenkäsecreme mit Hilfe von zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen und auf den Appetit-Ecken anrichten. Nach Wunsch mit Zwiebeln, Chiliringen oder frischen Kräutern garnieren.

Tipp: Die Chill-out Cracker passen auch gut auf jedes Party-Bufferet.

3.) *Schneller Basmati-Kokos-Reis*

- o 60 g Express Reis, z. B. Uncle Ben's
- o Express Reis Basmati 1,5
- o 25 ml Kokosmilch zum Kochen,
- o Konzentrat (Dose) 1
- o 1 TL geröstete Kokosraspel 1
- o 100 g Früchte (z.B. Papaya, Kiwi)
- o 4 gehackte Pistazien 0,5

=====

4 Points

1. Reis mit Kokosmilch, 1 TL Zucker und 1 TL Vanillezucker in einem Topf erhitzen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. ! Msp. Gemahlenen Kardamom und Kokosraspel hinzufügen und vermischen. Früchte in Würfel schneiden und mit dem Kokos-Reis schichtweise in dekorative Gläser füllen.

2. Mit den Pistazien bestreuen und nach Wunsch mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Tipp: Schmeckt als leichte Mahlzeit oder als exquisites Dessert.

4.) Bunttes Ofengemüse

- o 2 Karotten
- o 100 g Blumenkohl
- o 100 g Broccoli
- o 30 g Edelpilzkäse, 45% Fett i.Tr. 2
- o 1 TL gehobelte Mandeln 1

=====

3 Points

1. Karotten in Scheiben schneiden, mit Blumenkohl- und Broccoliröschen in wenig Salzwasser 10 Minuten bissfest garen. Gemüse abtropfen lassen, dabei Gemüsesud auffangen, und Gemüse in eine flache Auflaufform legen.

2. Edelpilzkäse in 50 ml Gemüsesud auflösen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Käsesoße über das Gemüse geben und im Backofen bei 175 Grad ca. 10 Min. garen. Mandeln drüberstreuen und weitere 5 Min. überbacken.

Tipp: Variieren Sie mit anderen saisonalen Gemüsesorten, z.B. Rosenkohl, Wirsing, oder Schwarzwurzeln. Oder fügen Sie 1 mittelgroße Kartoffel (1Point) hinzu.

5.) Rucolasalat mit Orangen-Dressing

- o ½ kl. Knoblauchzehe
- o 1 TL Pflanzenöl 1
- o 80 ml Orangensaft 0,5
- o 100 g Rucola
- o 30 g Ziegenkäse 2,5

=====

4 Points

1. Knoblauchzehe zerdrücken und in erhitztem Öl kurz andünsten. 1 Tl. Honig zugeben und mit Orangensaft ablöschen.

2. Dressing mit 1 TL Balsamicoessig und rotem Pfeffer abschmecken. Rucola und Käse auf einem Teller anrichten und Dressing lauwarm darüber träufeln.

Dieses Rezept stammt aus dem Weight Watchers Buch Einfach lecker.

Tipp: Das Dressing passt auch zu Feldsalat mit Pilzen oder Fenchelsalat.

6.) Nudeln mit Pilzsoße

- o 1 Schalotte
- o 200 g Champignons, evtl. Konserve
- o 2 TL trockener Rotwein
- o 2 EL Schmand
- o 180 g gegarte Nudeln
- o (z.B. Spiralnudeln)

=====

5 Points

1. Schalotte fein würfeln und Champignons vierteln. Beides in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Mit 50 ml Gemüsebrühe (1 Prise Instant) und nach Wunsch mit Rotwein ablöschen und 5 Min. garen.

2. Pilzsoße mit Schmand verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Soße anrichten.

Tipp: Nutzen Sie die Vielfalt des herbstlichen Pilzangebotes. Genießen Sie das Rezept mit Pfifferlingen, Steinpilzen oder Austernpilzen.

7.) Scharfe Kartoffelhälften

- o 200 g kleine Pellkartoffeln 2
- o 30 g Paniermehl 1,5
- o 25 g Halbfettmargarine 2,5
- o 1 ½ TL scharfen Senf
- o ¼ gehackte Chilischote

=====

6 Points

1. Kartoffeln waschen, als Pellkartoffeln garen, pellen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech oder in eine backofengeeignete Form geben.

2. Paniermehl, Margarine und Senf vermischen, mit Salz, Pfeffer und Majoran pikant-scharf würzen und die Hälften damit bestreichen. Im Backofen kurz übergrillen.

Tipp: Nach Wunsch mit einem Senfdip und Räucherlachs sowie einem bunten Salat servieren.

8.) Orangen-Karambole-Salat

- o 1 Orange
- o 1 Karambole (ersatzweise Birne)
- o 3 EL Magerquark 1
- o 1 EL Limettensaft
- o 1 TL gehobelte Mandeln 1

=====

2 Points

Orange filetieren, Karambole in Scheiben schneiden und beides dekorativ auf einem Teller anrichten. Quark mit Limettensaft glatt rühren, mit einigen Tropfen Süßstoff abschmecken, zu den Früchten geben und mit Mandeln sowie Zimt bestreut servieren.

Tipp: Servieren Sie dazu frischen Limettensaft mit Mineralwasser auf Eiswürfeln für 0 Points.

9.) Scharfer Naturreis in Tomate

- o 2 große Tomaten
- o ½ Chilischote
- o 2 EL Hüttenkäse 1
- o 60 g gegarter Naturreis 1,5
- o ½ EL Pinienkerne 0,5

=====

3 Points

1. Tomaten waschen, Deckel abschneiden und Tomaten aushöhlen. Fruchtfleisch und Deckel würfeln, Chilischote halbieren, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

2. Käse mit 1 TL hellen Balsamicoessig, Tomatenwürfeln, je 2 TL gehackter Petersilie und Basilikum, Reis und Chilischotenwürfeln vermischen und mit buntem Pfeffer abschmecken.

3. Pinienkerne fettfrei rösten, unter den Reis heben und in die ausgehöhlten Tomaten füllen. Nach Wunsch mit >Kräutern dekorieren. Den restlichen Käuterreis dazu servieren.

Tipp: Geben Sie 2 EL Tunfisch im eigenen Saft (Konserve) zum Reis und berechnen Sie 2 Points zusätzlich.