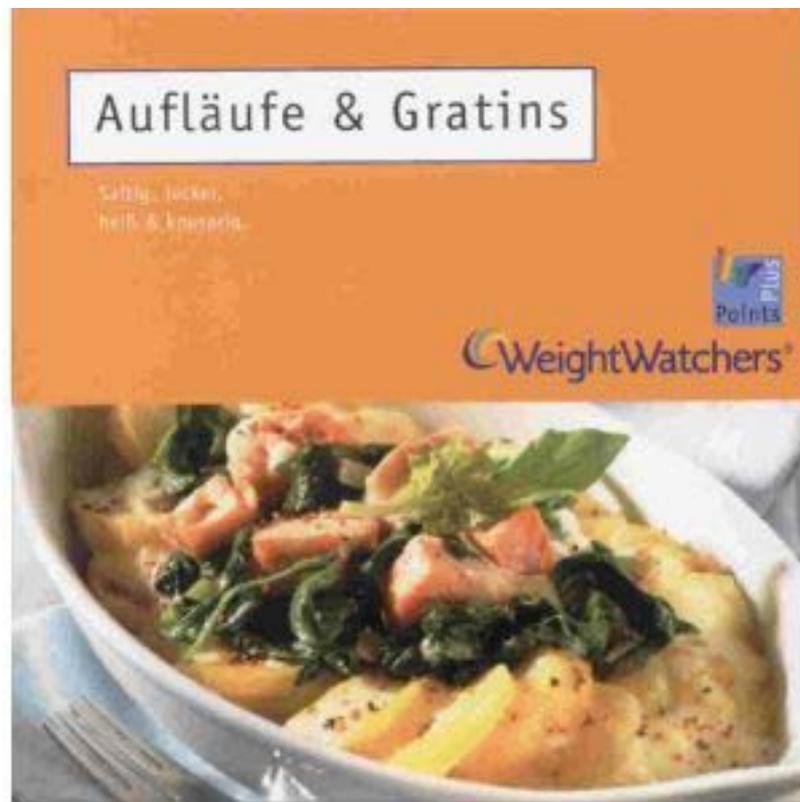


Weight Watchers

Aufläufe & Gratins



1. Kapitel *Herzhaft und deftig*

Bohnen-Schafskäse-Gratin

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Pflanzenöl
- 240g Tatar
- Salz
- Paprikapulver
- Chilipulver
- 2 TL Tomatenmark
- 200ml Gemüsebrühe
- 300g weiße Bohnen (Konserven)
- 600g grüne Bohnen (TK)
- 400g Tomaten
- 100g Schafskäse

1. Zwiebeln fein hacken und Knoblauch zerdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tatar hinzufügen, kurz anbraten und mit Salz, Paprika und Chili pikant würzen. Tomatenmark einrühren und mit Brühe ablöschen.
2. Bohnen unterrühren und ca. 5Min garen. Tomaten fein würfeln, unterheben und Gemüse pikant mit Salz und Chili abschmecken. Schafskäse zerkrümeln. Gemüse in eine Auflaufform füllen und mit Schafskäse bestreuen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 25 min überbacken.

Zubereitungszeit: ca.20 Minuten
Garzeit: ca.10 Minuten
Backzeit: ca.25 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

Weißkohl-Karotten-Auflauf

Für 4 Personen:

- 4 Karotten
- 4 Kartoffeln
- ½ Weißkohl (ca. 600g)
- 400ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 2 TL Pflanzenöl
- 240g Tatar
- Paprikapulver
- 1 Bund Petersilie
- 8 EL geriebener Käse (32% Fett i.Tr.)

1. Karotten und Kartoffeln in Scheiben, Weißkohl in Streifen schneiden. Gemüse portionsweise mit 200ml Brühe in einen Topf geben und ca. 5 Minuten andünsten. Dabei mehrmals umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Tatar hinzufügen und unter Rühren ca. 4min anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Petersilie fein hacken und unterrühren.

3. Gemüse und Tatarsmischung in eine Auflaufform geben, vermengen, restliche Brühe angießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200° ca. 25min überbacken.

Zubereitungszeit: ca.20 Minuten
Garzeit: ca.10 Minuten
Backzeit: ca.25 Minuten
Pro Person: 3,5Points

Bunte Gemüse-Lasagne

Für 4 Personen:

- 2 Fenchelknollen
- 400g Karotten
- 1 Zucchini
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 TL Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- italienische Kräuter
- 8 Lasagneplatten, trocken
- 400g stückige Tomaten (Konserven)
- Für die Sauce:
- 50g Gorgonzola
- 500ml fettarme Milch
- 4 EL Frischkäse (30% Fett i.Tr.)
- 2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
- 1 EL Basilikum, gehackt

1. Fenchel in Stücke, Karotten, Zucchini und Staudensellerie in Scheiben schneiden. Öl erhitzen, Gemüse kurz darin andünsten und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Lasagneplatten, Tomaten und Gemüse abwechselnd in eine Auflaufform einschichten.
2. Für die Sauce Gorgonzola würfeln, mit Milch erhitzen und Frischkäse einrühren. Saucenbinder einrühren, Sauce aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Sauce auf der Lasagne verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180° auf mittlerer Schiene ca. 40min überbacken.

Zubereitungszeit: ca.25 Minuten
Garzeit: ca.5 Minuten
Backzeit: ca.40 Minuten
Pro Person: 5,5 Points

TIPP: Die Lasagne schmeckt auch mit Champignons und Paprikaschoten

Kartoffel-Spinat-Auflauf mit Lachs

Für 4 Personen:

- 2 Zwiebeln
- 1 TL Pflanzenöl
- 2 Packungen TK-Blattspinat (900g)
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 4 Lachsfilets à 125g
- 2 TL Zitronensaft
- 4 TL Halbfettmargarine

- 2 EL Mehl
- 250ml Gemüsebrühe
- 4 EL Schmand
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 800g gekochte Kartoffeln

1. Zwiebeln fein würfeln und im erhitzten Öl glasig andünsten. Spinat zufügen und mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss würzen. Lachs in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und salzen.
2. Margarine in einem Topf zerlassen, mit Mehl bestäuben und gut verrühren. Mit Brühe ablöschen, Schmand einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Mit Spinat bedecken, mit Lachs belegen und mit Sauce übergießen. Auflauf im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200° ca. 25Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.20 Minuten
 Garzeit: ca.15 Minuten
 Backzeit: ca.25 Minuten
 Pro Person: 7,5 Points

Gefüllte Tomaten auf Kartoffelbett

Für 4 Personen:

- 800g mehligkochende Kartoffeln
- Salz
- 125ml fettarme Milch
- 2 TL Halbfettmargarine
- 8 mittelgroße Tomaten
- 200g Champignons
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 90g saure Sahne
- 80g geriebener Käse (32% Fett i.Tr.)
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

1. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in Salzwasser garen und abgießen. Kartoffeln durch eine Presse drücken. Milch erhitzen, Margarine zuführen, mit einem Schneebesen glatt rühren und mit Salz abschmecken.
2. Einen Deckel von den Tomaten abschneiden und aushöhlen. Fruchtfleisch mit Champignons fein würfeln und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Saure Sahne und 2 EL Käse unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und in die Tomaten füllen. Deckel auf die gefüllten Tomaten setzen und restliche Füllung aufbewahren.
3. Kartoffelpüree in eine Gratinform streichen, übriggebliebene Füllung darüber geben, Tomaten darauf setzen und etwas eindrücken. Mit restl. Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° ca.20Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.30 Minuten
 Garzeit: ca.15 Minuten
 Backzeit: ca.20 Minuten
 Pro Person: 4,5 Points

Nudelaufbau mit Schinken

Für 4 Personen:

- 6 Karotten
- 2 Zucchini
- 100ml Gemüsebrühe
- 120g roher Schinken, ohne Fett
- 480g gegarte Nudeln
- Salz
- Pfeffer
- 4 TL Halbfettmargarine
- 2 EL Mehl
- 250ml fettarme Milch
- geriebene Muskatnuss
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett i.Tr.)
- 2 TL Mandelblättchen

1. Karotten und Zucchini in Würfel schneiden. Karottenwürfel in Brühe ca. 5min andünsten, Zucchiniwürfel dazugeben und weitere 5min dünsten. Schinken in Streifen schneiden, mit Nudeln und Gemüse vermengen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben.
2. Margarine zerlassen, mit Mehl bestäuben und gut verrühren. Mit Milch ablöschen und zu einer glatten Sauce rühren. Mit Muskatnuss und Salz würzen. Sauce über den Auflauf geben und mit Käse und Mandelblättchen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° auf mittlerer Schiene ca. 20Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.25 Minuten
 Garzeit: ca.10 Minuten
 Backzeit: ca.20 Minuten
 Pro Person: 5 Points

Couscous-Auflauf

Für 4 Personen:

- 300g Schweineschnitzel, mager
- 250g Schalotten
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 100ml trockener Rotwein
- Salz
- Pfeffer
- flüssiger Süßstoff, einige Tropfen
- 160g Couscous, trocken
- 250ml Gemüsebrühe
- 800g Tomaten
- 8 EL geriebener Käse (32% Fett i.Tr.)

1. Schnitzel in Würfel schneiden und Schalotten in Spalten. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten gut anbraten. Schalotten zufügen und unter Rühren ca. 5Minuten braten. Tomatenmark einrühren und mit Rotwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und ca. 5 Minuten schmoren.
2. Couscous nach Packungsanleitung mit Brühe zubereiten. Tomaten in Stücke schneiden und salzen. Fleisch, Couscous und Tomaten in eine Auflaufform füllen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180° auf mittlerer Schiene ca. 20Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.25 Minuten
 Garzeit: ca.20 Minuten
 Backzeit: ca.20 Minuten
 Pro Person: 5,5 Points

Krabbenpasta

Für 4 Personen:

- 2 TL Pflanzenöl
- 200g Krabben, küchenfertig
- Salz
- Pfeffer
- 480g gegarte Nudeln
- 200g Erbsen (Konserven)
- 250ml fettarme Milch
- 100g Schmelzkäse (25% Fett i.Tr.)
- 1 Bund Dill
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett i.Tr.)

1. Öl in einer Pfanne erhitzen, Krabben darin von allen Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Krabben mit Nudeln und Erbsen vermengen und in eine Auflaufform füllen.
2. Milch erwärmen und Käse darin schmelzen. Dill fein hacken, unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce über den Auflauf geben und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.15 Minuten
Garzeit: ca.5 Minuten
Backzeit: ca.25 Minuten
Pro Person: 6 Points

Kalbsmedaillons mit Ratatouille-Gemüse

Für 4 Personen:

- 800g geschälte Tomaten (Konserven)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- flüssiger Süßstoff, einige Tropfen
- 2 Gemüsezwiebeln
- je 1 grüne und rote Paprika
- 1 Aubergine
- 1 EL Pflanzenöl
- Paprikapulver
- 500g Kalbsfleisch, mager
- 6 EL geriebener Käse (32% Fett i.Tr.)

1. Tomaten abtropfen lassen und grob würfeln, Knoblauch fein hacken. Beides in einen Topf geben und etwas einkochen lassen. Basilikum hacken, unterrühren und kräftig salzen und pfeffern, mit Süßstoff abschmecken.
2. Zwiebeln in Ringe, Paprika in Streifen und Auberginen in Scheiben schneiden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und in eine Auflaufform geben.
3. Kalbsfleisch in Medaillons schneiden. Restl. Öl in die Pfanne geben und Fleisch kurz darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Medaillons auf das Gemüse setzen und mit Tomatensauce bestreichen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.25 Minuten
Garzeit: ca.10 Minuten
Backzeit: ca.20 Minuten
Pro Person: 3,5 Points

Thunfisch-Lasagne

Für 4 Personen:

- 800g Tomaten
- 240g Thunfisch im eigenen Saft (Konserven)
- 200g Mais (Konserven)
- 4 TL Halbfettmargarine
- 2 EL Mehl
- 250ml fettarme Milch
- 2 TL italienische Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 75g Schafskäse
- 8 Lasagneplatten, trocken

1. Tomaten in Würfel schneiden, Thunfisch zerpfücken und beides mit Mais vermengen. Margarine erhitzen, mit Mehl bestäuben und verrühren. Milch angießen, glatt rühren, kurz erhitzen und mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Schafskäse zerkrümeln und unter die Sauce rühren.
2. 4 Lasagneplatten in eine Auflaufform legen, mit Gemüse-Thunfisch-Mischung belegen und mit Sauce begießen. Das Ganze wiederholen und mit Sauce abschließen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.20 Minuten
Garzeit: -
Backzeit: ca.40 Minuten
Pro Person: 7 Points

Chicoree-Auflauf mit Hähnchen

Für 4 Personen:

- 4 Chicoree
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 TL Pflanzenöl
- 480g Hähnchenfilet
- Pfeffer
- Currypulver
- 2 EL gehackte Petersilie
- 150g saure Sahne
- 1 EL Tomatenmark
- 100ml Gemüsebrühe
- 500g gekochte Kartoffeln
- 6 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)

1. Chicoree vierteln und mit Zitronensaft in Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen, gut abtropfen lassen und in eine Auflaufform geben.

2. Zwiebeln fein hacken und im erhitzten Öl glasig andünsten. Fleisch in Streifen schneiden, zufügen und von allen Seiten knusprig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen, auf dem Chicoree verteilen und mit Petersilie bestreuen.
3. Saure Sahne mit Tomatenmark und Gemüsebrühe verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Auflauf gießen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, Auflauf damit belegen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten überbacken.

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

Brotauflauf mit Auberginen

Für 4 Personen:

- 4 Auberginen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Pflanzenöl
- 100ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 1 Ei
- 100ml trockener Rotwein
- 50g Mozzarella
- 800g passierte Tomaten
- 1 TL Rosmarin
- 1 TL Thymian
- Salz
- 4 Scheiben Roggenbrot (à 50g)
- 4 El geriebener Parmesan

1. Auberginen in Würfel schneiden und Knoblauch zerdrücken. Öl erhitzen, Knoblauch darin glasig andünsten, Auberginen zufügen, Gemüsebrühe angießen, pfeffern und ca. 5 Minuten schmoren lassen.
2. Ei und Rotwein verquirlen. Mozzarella fein würfeln und mit Auberginenwürfeln und Tomaten unterrühren. Mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Brotscheiben halbieren und abwechselnd mit der Auberginenmasse in eine Auflaufform schichten. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.25 Minuten
 Garzeit: ca.5 Minuten
 Backzeit: ca.20 Minuten
 Pro Person: 4,5 Points

Knuspriger Garnelenkuchen

Für 4 Personen:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Tomaten
- 2 gelbe Paprika
- 2 TL Pflanzenöl
- 240g Garnelen, küchenfertig
- Salz, Pfeffer
- 3 Eier

- 120g saure Sahne
- ½ TL Dill
- 1 TL Zitronensaft
- 8 Scheiben Mehrkorn-Knäckebrot (Wasa z.B.)
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)

1. Frühlingszwiebeln in Ringe, Tomaten in Würfel und Paprika in Streifen schneiden. Öl erhitzen, Garnelen darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse zufügen und ca. 4 Minuten andünsten.
2. Eier, saure Sahne und Dill verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Gemüse, Garnelen und Eiermilch unterrühren und pikant würzen. 6 Scheiben Knäckebrot in eine Auflaufform geben und Gemüsemasse darauf verteilen. Restl. Knäckebrot zerbröseln und zusammen mit dem Käse über den Auflauf streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten überbacken.

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

Blumenkohl – Broccoli - Gratin

Für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl à 750g
- 500g Broccoli
- Salz, Pfeffer
- 300g Magerquark
- 125ml fettarme Milch
- 100g Schmelzkäse (25% Fett i. Tr.)
- geriebene Muskatnuss
- 2 El Paniermehl

1. Blumenkohl und Broccoli in Röschen teilen und Stiele in Stücke schneiden. Das Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 5Minuten garen. Abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Blumenkohl/Broccoli-Röschen in eine Auflaufform füllen. Stiele mit Quark, Milch und Schmelzkäse pürieren und mit Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen. Quarkmasse über das Gemüse geben und mit Paniermehl bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.25 Minuten
 Garzeit: ca.5 Minuten
 Backzeit: ca.25 Minuten
 Pro Person: 2,5 Points

Kartoffelgratin

Für 4 Personen:

- 1kg Kartoffeln
- 1 Bund Schnittlauch
- 120g Schmand
- 300ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, Paprikapulver
- 8 El geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)

1. Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Schnittlauch in Ringe schneiden. Schmand mit Brühe und Schnittlauch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.
2. Kartoffeln lagenweise in eine Auflaufform schichten, jeweils salzen, pfeffern und mit Schmand bestreichen, mit Käse und Paprikapulver bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.20 Minuten
 Garzeit: -
 Backzeit: ca.45 Minuten
 Pro Person: 5 Points

Makkaroni – Gemüse – Auflauf

Für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 250g Champignons
- 1 rote + 1 gelbe Paprika
- 2 TL Pflanzenöl
- 1 TL Oregano
- 200g Erbsen (TK)
- 400g stückige Tomaten (Konserve)
- Salz, Pfeffer
- 480g gegarte Makkaroni
- 8 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)

1. Zwiebeln hacken, Champignons vierteln und Paprika in Streifen schneiden. Zwiebeln im erhitzten Öl andünsten, Champignons, Paprika und Oregano hinzufügen und unter Rühren kurz mitdünsten. Erbsen und Tomaten zufügen, salzen + pfeffern und ca. 5 Minuten schmoren.
2. Gemüse und Makkaroni vermengen, in eine Auflaufform füllen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 25 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.25 Minuten
 Garzeit: ca.8 Minuten
 Backzeit: ca.25 Minuten
 Pro Person: 4 Points

Überbackene Erbsen mit Sauce Hollandaise

Für 4 Personen:

- 800g gekochte Kartoffeln
- 500g Erbsen (TK)
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- 2 Zwiebeln
- 180g gekochter Schinken in Scheiben, ohne Fett
- 1 Päckchen Sauce Hollandaise (ASAL)
- 150ml Gemüsebrühe

1. Kartoffeln in Würfel schneiden, mit Erbsen in eine Auflaufform füllen, vermengen und mit Muskatnuss würzen.
2. Zwiebeln hacken, Schinken in Streifen schneiden. Beides fettfrei anbraten und mit Salz + Pfeffer würzen. Sauce Hollandaise nach Packungsangabe zubereiten und mit Brühe verrühren. Zwiebeln und Schinken auf den Auflauf geben, mit Sauce begießen

und im vorgeheizten Backofen bei 200° auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.20 Minuten
Garzeit: ca.5 Minuten
Backzeit: ca.25 Minuten
Pro Person: 5,5 Points

Rosenkohl – Gratin

Für 4 Personen:

- 1kg Rosenkohl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 2 Zwiebeln
- 2 TL Pflanzenöl
- 240g Tatar
- 1 Bund Petersilie
- 150g Magerquark
- 120g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
- 100ml Gemüsebrühe
- 2 TL Zitronensaft
- 6 El geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
- 2 El Sonnenblumenkerne

1. Rosenkohl in Salzwasser ca. 5 Minuten garen.
2. Zwiebeln fein hacken und im erhitzten Öl glasig andünsten. Tatar zufügen, anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Petersilie hacken und mit Quark, Frischkäse und Brühe unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zitronensaft würzen.
3. Rosenkohl in eine Auflaufform geben, mit Tatar-Quark-Mischung bedecken, mit Käse und Sonnenblumenkernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.35 Minuten
Garzeit: ca.10 Minuten
Backzeit: ca.25 Minuten
Pro Person: 4,5 Points

2. Kapitel

Edel & Raffiniert

Chinesischer Lamm – Auflauf

Für 4 Personen:

- 500g Lammfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Pflanzenöl
- 4 TL Honig
- 400g Karotten
- 1 Chinakohl (à 400g)
- 200g Sojasprossen
- 150ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- Pfeffer
- Flüssiger Süßstoff, einige Tropfen
- 4 TL gehackte Cashewkerne
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
- 1 TL Koriander, gehackt

1. Lammfilet in Streifen schneiden, Knoblauch zerdrücken und Ingwer fein hacken. Öl erhitzen und Knoblauch + Ingwer darin kurz andünsten. Fleisch zufügen, mit Honig beträufeln, von allen Seiten gut anbraten und herausnehmen.
2. Karotten in Stifte, Chinakohl in Streifen schneiden und mit Sojasprossen in Brühe ca. 5 Minuten andünsten. Mit Sojasauce, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Gemüse und Lammfilet in eine Auflaufform füllen. Cashewkerne mit Käse und Koriander verrühren, über den Auflauf geben und im vorgeheizten Backofen bei 180° auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca.25 Minuten
Garzeit: ca.10 Minuten
Backzeit: ca.20 Minuten
Pro Person: 5,5 Points

Broccoli – Auflauf mit Macadamia – Haferkruste

Für 4 Personen:

- 1kg Broccoli
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, Currypulver
- 800g Kartoffeln
- 3 Eier
- 4 EL Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
- 250ml fettarme Milch
- 4 EL Haferflocken
- 4 EL geriebener Parmesan
- 4 TL gehackte Macadamianüsse (ersatzweise: Mandeln)

1. Broccoli in Röschen teilen, Stiele entfernen, in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, grob raspeln, in eine Auflaufform füllen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Broccoli darauf verteilen.
2. Eier mit Frischkäse und Milch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry pikant würzen. Haferflocken und Parmesan unterrühren und Sauce über den Auflauf geben. Mit Macadamianüssen bestreut im vorgeheizten Backofen bei 180° auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.30 Minuten
Garzeit: ca.4 Minuten
Backzeit: ca.45 Minuten
Pro Person: 6,5 Points

Garnelen – Reis – Gratin

Für 4 Personen:

- 1 EL Pflanzenöl
- 240g Garnelen, küchenfertig
- Salz, Chilipulver, Pfeffer
- 3 Stangen Lauch
- 600g grüne Bohnen (ersatzweise TK)
- 500ml Tomatensaft
- 2 TL Thymian
- 240g gegarter Reis
- 6 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)

1. Öl in Pfanne erhitzen, Garnelen darin von allen Seiten knusprig braten. Mit Salz und Chilipulver würzen und herausnehmen.
2. Lauch in Ringe schneiden und mit Bohnen in Tomatensaft ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Reis und Garnelen unterheben, abschmecken und in eine Auflaufform füllen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180° auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.25 Minuten
Garzeit: ca.5 Minuten
Backzeit: ca.20 Minuten
Pro Person: 4 Points

Putengratin mit Sesamkruste

Für 4 Personen:

- 4 Putenschnitzel (à 120g)
- Salz, Pfeffer
- 500g Schwarzwurzeln (ersatzweise Konserve)
- 3 EL Zitronensaft
- 800g gekochte Kartoffeln
- 120g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
- 2 Eier
- 250ml fettarme Milch
- 2 EL gehackte Petersilie
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett i.Tr.)
- 4 TL Sesam

1. Putenschnitzel auf Bratfolie von beiden Seiten knusprig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch dann in eine Auflaufform legen. Schwarzwurzeln schälen, in Stücke schneiden und in ca. 1l Salzwasser mit Zitronensaft ca. 15 Minuten bissfest garen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und auf dem Fleisch verteilen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und Schwarzwurzelstücke darüber geben.
2. Frischkäse mit Eiern und Milch verrühren, Petersilie und Käse unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce über den Auflauf geben und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.35 Minuten
Garzeit: ca.25 Minuten
Backzeit: ca.35 Minuten
Pro Person: 7,5 Points

Gratinierte Champignons mit Ziegenkäse

Für 4 Personen:

- 800g große Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Blattspinat
- 100g Bärlauch (ersatzweise Rucola)
- 2 Tl Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer
- 200g Tomaten
- 100g Lachsschinken
- 2 EL Frischkäse (30% Fett i.Tr.)
- 5 EL Ziegenfrischkäse (50% Fett i.Tr.)
- 2 EL saure Sahne
- 1 TL Rosmarin
- 2 TL Honig
- 200ml Gemüsebrühe

1. Champignons entstielen und in eine flache Auflaufform setzen. Knoblauch zerdrücken, Champignonstiele, Blattspinat und Bärlauch klein schneiden. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin andünsten, Spinat, Bärlauch und Champignonstücke zufügen, salzen und pfeffern und ca. 5 Minuten andünsten.
2. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, mit dem Lachsschinken in feine Würfel schneiden und unter das Gemüse heben, Frischkäse einrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und in die Champignons füllen.
3. Ziegenfrischkäse mit saurer Sahne und Rosmarin verrühren, auf den Champignons verteilen und mit Honig beträufeln. Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 160° auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten gratinieren.

Zubereitungszeit: ca.30 Minuten
Garzeit: ca.5 Minuten
Backzeit: ca.15 Minuten
Pro Person: 3 Points

Schweinemedallions mit Aprikosen

Für 4 Personen:

- 2 Stangen Lauch
- 2 rote Paprika
- 600g Schweinefilet
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer, Zimt, Prise Zucker, Koriander(gemahlen)
- 240g gegarte Reis
- 300g Aprikosen (Konserve ohne Zucker)
- 50ml Gemüsebrühe
- 100ml trockener Weißwein
- 4 TL Mandelblättchen

1. Lauch in Ringe schneiden und Paprika in Streifen. Schweinefilet in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schweinemedallions darin von beiden Seiten kurz

anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Lauchringe im verbleibenden Bratsud kurz andünsten, mit dem Reis vermengen und in eine Auflaufform geben.

2. Paprika in Pfanne unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten. Aprikosen abtropfen lassen, in Spalten schneiden und zufügen. Mit Brühe und Weißwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zimt und Koriander pikant würzen. Medaillons auf den Lauch-Reis setzen, mit Sauce übergießen und mit Mandeln bestreut im vorgeheizten Backofen bei 200° auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.25 Minuten
Garzeit: ca.10 Minuten
Backzeit: ca.15 Minuten
Pro Person: 6,5 Points

Weißer Spargel im Schinkenmantel

Für 4 Personen:

- 1kg weißer Spargel
- Salz, Prise Zucker
- 2 TL Zitronensaft
- 200g roher Schinken in Scheiben, ohne Fett
- ½ Bund Petersilie
- 1 Päckchen Sauce Hollandaise (ASAL)
- 5 EL geriebener Käse (32% Fett i.Tr.)

1. Wasser zum kochen bringen, Spargel zufügen und mit Salz, Zitronensaft und Zucker würzen. Spargel ca. 10 Minuten garen, abgießen und gut abtropfen lassen.
2. Jeweils 3 Spargelstangen mit Schinken umwickeln und in eine Auflaufform setzen. Petersilie fein hacken und Spargelstangen damit bestreuen. Sauce nach Anleitung zubereiten, über den Spargel geben und mit Käse bestreut im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180° ca. 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.20 Minuten
Garzeit: ca.10 Minuten
Backzeit: ca.15 Minuten
Pro Person: 3 Points

Asia – Nudel – Auflauf

Für 4 Personen:

- 160g Nudeln, trocken
- Salz, bunter Pfeffer, Paprikapulver
- 240g Putenbrust
- 1 rote/gelbe + grüne Paprika
- 2 TL Pflanzenöl
- 6 EL süße Sojasauce
- 150g Krabben, küchenfertig
- 120g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
- 125ml Gemüsebrühe
- 6 EL geriebener Käse (32% Fett i.Tr.)

1. Nudeln nach Anleitung garen. Pute in Streifen schneiden und Paprika in Würfel. Öl erhitzen und Fleisch von allen Seiten anbraten. Mit 2 EL Sojasauce abschmecken und herausnehmen. Krabben und Paprikawürfel mit 2 EL Sojasauce in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 4 Minuten andünsten und herausnehmen.

2. Verbliebener Bratenfond mit Frischkäse, Brühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und restl. Sojasauce verrühren. Nudeln, Fleisch, Paprikawürfel und Krabben in eine Auflaufform geben, Sauce hinzufügen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180° ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca.20 Minuten
Garzeit: ca.15 Minuten
Backzeit: ca.25 Minuten
Pro Person: 6 Points

Blumenkohl – Lachs – Gratin mit Blätterteighaube

Für 4 Personen:

- 1kg Blumenkohl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 250g Lachsfilet
- 2 TL Zitronensaft
- 4 TL Halbfettmargarine
- 2 EL Mehl
- 250ml Gemüsebrühe
- 2 El Schnittlauchringe
- 4 Scheiben TK - Blätterteig
- 2 El fettarme Milch

1. Blumenkohl in Röschen teilen und im kochenden Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Lachs in Stücke schneiden, in eine Auflaufform setzen, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Blumenkohl abgießen, abtropfen lassen und auf dem Fisch verteilen.
2. Margarine in einem Topf zerlassen, mit Mehl bestäuben und gut verrühren. Mit Brühe unter Rühren ablöschen und etwas einkochen lassen. Schnittlauch unterrühren und mit Paprikapulver und Pfeffer pikant würzen. Sauce über den Auflauf geben, mit Blätterteig belegen und am Rand gut andrücken. Mit Milch bestreichen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200° ca. 25 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.30 Minuten
Garzeit: ca.5 Minuten
Backzeit: ca.25 Minuten
Pro Person: 5,5 Points

3. Kapitel

Süß & Köstlich

Feurige Bananen – Erdbeer – Lasagne

Für 6 Stücke:

- 2 kleine Bananen
- 250g Erdbeeren
- 2 Orangen, filetiert
- 1 Papaya
- 2 Eier
- 20g Butter
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL Schmand
- 1 EL saure Sahne
- 300g Magerquark
- 2 EL Vanillepuddingpulver
- 60ml fettarme Milch
- Mark von einer Vanilleschote
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Prise Chilipulver
- 8 Lasagneblätter, trocken
- 2 TL Mandelblättchen

1. Bananen, Erdbeeren, Orangen und Papaya in Stücke bzw. Scheiben schneiden. Eier trennen. 15g Butter mit Zucker, Eigelb und Salz schaumig schlagen. Schmand mit saurer Sahne, Quark, Puddingpulver, Milch, Vanillemark, Zimt –und Chilipulver unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unterziehen.
2. Auflauf mit restl. Butter ausstreichen. Lasagneplatten, Quarkcreme und Früchte abwechselnd einschichten, dabei mit Quarkcreme abschließen. Mit Mandelblättchen bestreuen und im Backofen bei 180° auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.25 Minuten

Garzeit: -

Backzeit: ca.35 Minuten

Pro Person: 5 Points

Süßer Semmel – Kirsch – Auflauf

Für 4 Personen:

- 250ml fettarme Milch
- 125g Yoghurt (3,5% Fett)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 2 EL Vanillezucker
- 3 Scheiben Weißbrot, ohne Rinde
- 1 Glas Schattenmorellen, kalorienreduziert (340g)
- flüssiger Süßstoff, einige Tropfen
- 2 TL gehackte Petersilie

1. Milch mit Yoghurt, Zitronensaft und Salz verrühren. Eier trennen. Eigelb mit Vanillezucker schaumig schlagen und unter die Yoghurt-Milch rühren.
2. Weißbrot würfeln und in eine Auflaufform geben, mit Eigelb-Mischung begießen und ca. 10 Minuten einweichen lassen.

3. Kirschen abtropfen lassen, unterziehen und mit Süßstoff abschmecken. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mit Pistazien bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene bei 180° ca. 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca.20 Minuten
Garzeit: ca.10 Minuten
Backzeit: ca.25 Minuten
Pro Person: 5 Points

Pfirsich – Reis – Auflauf

Für 4 Personen:

- 375ml fettarme Milch
- 100ml Wasser
- 1 Prise Salz
- flüssiger Süßstoff, einige Tropfen
- 150g Rundkornreis,, trocken
- 400g Pfirsichspalten (Konserve, ohne Zucker)
- 75g Magerquark
- 100ml Pfirsichsaft (Konserve, ohne Zucker)
- 2 Eier
- 2 EL Puderzucker
- 2 TL Mandelsplitter

1. Milch mit Wasser, Salz und einigen Tropfen Süßstoff aufkochen. Reis dazugeben und bei kleiner Flamme ca. 40 Minuten ausquellen lassen. Milchreis abkühlen lassen. Pfirsichspalten abtropfen lassen, dabei 100ml Saft auffangen. Quark mit Fruchtsaft verrühren.
2. Eier trennen. Eigelb mit Süßstoff schaumig rühren. Reis unter die Quarkmasse rühren, Eigelb unterziehen. Eiweiß steif schlagen, dabei Puderzucker einrieseln lassen. Die Hälfte der Reismasse unterziehen.
3. Pfirsichspalten und Reismasse abwechselnd in eine Auflaufform schichten, dabei mit Pfirsich abschließen. Mit restl. Eiweißmasse bedecken und mit Mandelsplittern bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten überbacken.

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

Nudel – Orangen – Auflauf

Für 4 Personen:

- 4 Orangen
- 360g gegarte Nudeln
- 3 EL Vanillezucker
- 1 TL Minzeblättchen
- 100g fettarmer Yoghurt
- 150g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)
- 2 EL Honig
- 3 TL gehackte Walnüsse

1. Orangen filetieren, Saft dabei auffangen. Nudeln mit Orangenfilet, Vanillezucker und Minzeblättchen mischen und in eine Auflaufform geben.
2. Orangensaft mit Yoghurt, Frischkäse und Honig glatt rühren. Die Hälfte der Nüsse untermischen und über die Nudel-Orangemischung geben.
3. Mit restl. Nüssen bestreuen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180° ca. 20 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.30 Minuten

Garzeit: -

Backzeit: ca.20 Minuten

Pro Person: 5 Points

Gebackener Fruchtetraum

Für 4 Personen:

- 125ml fettarme Milch
- 1 Prise Salz
- 80g Rundkornreis, trocken
- Mark von einer Vanilleschote
- 3 EL Zucker
- Saft von einer Orange
- 225g Magerquark
- flüssiger Süßstoff, einige Tropfen
- 1 Orange
- 2 kleine Mango (à 200g)
- 1 Papaya
- 8 Scheiben Ananas (Konserve ohne Zucker)
- 1 EL Zimtzucker
- 1 Sternfrucht (Karambole)

1. Milch mit Salz, Reis, Vanillemark und Zucker in einen Topf geben und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme garen lassen, dabei nur selten umrühren.
2. Orangensaft mit Quark verrühren, mit Süßstoff abschmecken und unter den Reis mischen. Orange filetieren, Saft dabei auffangen und untermischen. Mango, Papaya und Ananas in Stücke schneiden.
3. Die Hälfte des Milchreis in eine Auflaufform füllen, Früchte darüber verteilen und mit restl. Milchreis bedecken. Mit Zimtzucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten gratinieren. Sternfrucht in Scheiben schneiden und den Fruchtetraum damit garnieren.

Zubereitungszeit: ca.25 Minuten

Garzeit: ca.20 Minuten

Backzeit: ca.20 Minuten

Pro Person: 4 Points

Milchreis – Erdbeer – Auflauf

Für 4 Personen:

- 100g Rundkornreis, trocken
 - 250ml fettarme Milch
 - 150ml Wasser
 - 1 Prise Salz
 - 2 El Vanillezucker
 - flüssiger Süßstoff, einige Tropfen
 - 1 TL Zimtpulver
 - 2 El Honig
 - 4 El Haferflocken
 - 3 TL Kokosraspeln
 - 500g Erdbeeren (ersatzweise TK)
1. Reis mit Milch, Wasser und Salz in einen Topf geben und ca. 20 Minuten garen lassen, dabei nur selten umrühren. Milchreis mit Vanillezucker, Süßstoff und Zimt abschmecken.
 2. Honig in einer beschichteten Pfanne schmelzen lassen, Haferflocken und Kokosraspeln einrühren und karamellisieren lassen.
 3. Erdbeeren klein schneiden und unter den Milchreis heben. In eine Auflaufform geben und mit Haferflocken und Kokosraspeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca.30 Minuten
Garzeit: ca.20 Minuten
Backzeit: ca.15 Minuten
Pro Person: 4 Points