

**Entweder ganz oder gar nicht:**

**Fünf Fragen an VOX Doku-Star Detlef Steves**

**Kochen? Damit wollte VOX Doku-Star Detlef Steves früher nichts zu tun haben. Heute hingegen ist die Küche zu seinem Element geworden. Für Detlef typisch heißt das Motto auch hier „entweder ganz oder gar nicht“ – was einmal mehr beim Grillen gilt. Da wird das Barbecue mit Freunden schon mal zum Event. Im Kurzinterview berichtet der Ruhrpott-Charmeur von seiner Liebe zu Fleisch, seinen Erfahrungen mit Gemüse und wie er sein Gewicht in den Griff bekommen hat.**

**Hand aufs Herz, Detlef: Pizza oder Paprika?**

Früher hätte ich auf jeden Fall Pizza gesagt – und auch heute geht mir dabei regelmäßig einer ab. Meine Pizzeria in Moers war entsprechend nur die logische Konsequenz... aber seit Weight Watchers habe ich auch Gemüse für mich entdeckt. Beispielsweise lässt sich Paprika super easy auf dem Grill zubereiten und passt hammermäßig zu einem guten Stück Fleisch.

**Dann also: Grill oder Herd?**

Schwierig... denn Beides macht sau viel Spaß. Das hätte ich anfangs gar nicht gedacht. Aber mit ein paar Handgriffen und guten Zutaten kannst Du sowohl am Herd als auch beim Grillen ruckzuck etwas Geiles zaubern. Aber ganz ehrlich, Grillen ist schon echt mein Ding. Und ich habe festgestellt: Durch das Grünzeug sieht das Barbecue nicht nur besser aus, sondern es schmeckt auch geil, ist gesund und macht trotzdem satt. Was will ich mehr?

**Hüftsteak oder Hüftspeck?**

Ich liebe gutes Fleisch, gerade vom Grill. Dieses rauchige Aroma, das da durch den Rost kommt... da läuft mir, wenn ich dran denke, schon wieder das Wasser im Mund zusammen. Trotzdem möchte ich natürlich nicht mehr dorthin zurück, wo ich vor meiner Abnahme war. Gut also, dass ich dank meiner App immer alles unter Kontrolle habe.

**Sport oder Mord?**

Durch Weight Watchers habe ich erstmal gemerkt, wie cool es ist, sich zu bewegen. Zweimal täglich drehe ich jetzt eine ausgiebige Runde mit meiner Bulldogge



Kai-Uwe. Ins Fitnessstudio gehe ich auch regelmäßig... beim Cardiotraining schwitze ich dann wie ein Ochse, aber ich fühle mich geil dabei. Und gerade, wenn ich beim Grillen mal etwas mehr zugelangt hab, kann ich das schnell durch die gewonnenen ActivPoints beim Sport wieder ausgleichen.

**Heißt dünne Wuchtbrumme statt dicker Fleischwurst?**

Exakt. In erster Linie habe ich natürlich für mein eigenes Wohlbefinden und meiner Gesundheit zuliebe abgenommen. Aber meine Frau Nicole war einfach nur toll. Sie hat mich immer unterstützt und macht mir jetzt stets Komplimente. Die findet mich jetzt richtig Porno. Das freut mich umso mehr.

Weitere Informationen unter [www.weightwatchers.de](http://www.weightwatchers.de)

**Pressekontakt:**

Weight Watchers (Deutschland) GmbH

Unternehmenskommunikation

Karsten Biermann / Andrea Hahn

E-Mail: [unternehmenskom@weight-watchers.de](mailto:unternehmenskom@weight-watchers.de)

Tel. +49 (0) 211 / 9686-216

## **Vom Grillen & Gönnen:**

### **Ein Gespräch mit Schauspieler Thomas Drechsel**

**What a feeling! Erst im Januar feierte Schauspieler Thomas Drechsel seinen 30. Geburtstag. Dank seiner erfolgreichen Abnahme mit Weight Watchers hatte er zuvor die 80 Kilo Marke geknackt. Seitdem nimmt Thomas das Leben in jeder Hinsicht leichter – das betrifft auch die anstehende Barbecue-Saison 2017. Wie er es schaffte 28 Kilo abzunehmen und trotz leidenschaftlicher Grill-Lust sein Gewicht zu halten, verrät er im Interview.**

#### **Thomas, was würdest du sagen: Couch Potato oder Folienkartoffel?**

Ganz klar: Folienkartoffel, denn eine Couch Potato bin ich seit meiner Teilnahme bei der RTL-Show „Let's Dance“ im Frühjahr 2015 schon lange nicht mehr. Zwei bis vier Mal Sport in der Woche – das muss heute sein. In Kombination mit einer gesunden Ernährung, zu der ich mit Weight Watchers gefunden habe, purzelten die Kilos dann nur so. Übrigens könnte ich beim nächsten Grillen tatsächlich mal Folienkartoffeln ausprobieren...

#### **Und was bevorzugst du eher: Fleisch oder Gemüse?**

Warum entweder oder? Natürlich bin ich wie viele Männer Fan von gutem Fleisch und grille leidenschaftlich gerne. Durch meine Ernährungsumstellung ist mir aufgegangen, dass sich auch andere gesunde Leckerbissen für ein vielseitiges Barbecue eignen, zum Beispiel Gemüse. Da probiere ich munter drauf los – und meine Freunde sind jedes Mal aufs Neue überrascht, wie abwechslungsreich Grillen sein kann, mit und ohne Fleisch.

#### **Das heißt: Genuss oder Verzicht?**

Definitiv steht Genuss bei mir weiterhin an erster Stelle. Da bin ich froh, dass man bei Weight Watchers auf nichts verzichten muss. Für mich ist wichtig, dass ich Spaß an meinem neuen Lebensstil habe und ich mich nicht quälen muss. Wer kein Tofu mag, mag es nicht. Es gibt genügend andere gesunde Alternativen für ein gelungenes Barbecue. Also nur essen, was einem schmeckt und guttut!

#### **Was hat Dir denn am meisten geholfen: App oder Weight Watchers Treffen?**

Für mich persönlich hat sich die App von Weight Watchers bewährt. In Kombination mit der Motivation durch meinen Coach Ingrid wurde ich immer wieder in



meinem Willen bestärkt, abzunehmen. Dazu hatte ich dank der App jederzeit mein Gewicht unter Kontrolle. Besonders wenn ich früher mit meinen Freunden unterwegs war, schlug ich gerne mal über die Stränge. Das ist heute passé.

**Bist Du also lieber Einzelkämpfer oder Teamplayer?**

Genauso wie beim Grillen, macht das Abnehmen in Gemeinschaft viel mehr Spaß als alleine. Mein Kumpel Detlef hatte bereits vor mir erfolgreich mit Weight Watchers abgenommen – das motivierte mich enorm. Inzwischen hat eine weitere Freundin mit dem Programm begonnen. Letztendlich kann im Programm aber jeder seinen eigenen Weg zum Wunschgewicht finden. Das finde ich gerade so toll daran.

Weitere Informationen unter [www.weightwatchers.de](http://www.weightwatchers.de)

**Pressekontakt:**

Weight Watchers (Deutschland) GmbH

Unternehmenskommunikation

Karsten Biermann / Andrea Hahn

E-Mail: [unternehmenskom@weight-watchers.de](mailto:unternehmenskom@weight-watchers.de)

Tel. +49 (0) 211 / 9686-216



11

SmartPoints  
Wert

Gesamtzeit: 20 Minuten  
Zubereitungsdauer:  
10 Minuten  
Garzeit: 10 Minuten  
1 Portion

# Cheeseburger

## Zutaten:

120 g Tatar, roh  
1 Prise Jodsalz  
1 Prise Pfeffer  
1 TL Rapsöl  
1 Scheibe Schmelzkäse,  
25 % Fett i. Tr.  
1 kleine Zwiebel  
1 Tomate, frisch  
1 Gewürzgurke  
1 Roggenbrötchen  
1 TL Mayonnaise/Salatcreme,  
bis 10 % Fett  
2 Blatt Kopfsalat  
2 TL Senf, klassisch  
1 EL Ketchup

## Anleitung

Tatar mit Salz und Pfeffer würzen und Patty daraus formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Patty darin 5–10 Minuten braten, zwischendurch einmal wenden. Zum Schluss Käse auf das Patty geben und zerlaufen lassen. Zwiebel in Ringe, Tomaten und Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Brötchen halbieren und rösten. Untere Brötchenhälfte mit Mayonnaise/Salatcreme bestreichen, mit Salatblättern und Tomatenscheiben belegen. Patty daraufgeben, mit Senf und Ketchup bestreichen. Mit Gurkenscheiben und Zwiebelringen belegen und die obere Brötchenhälfte darauflegen.



weightwatchers



5

SmartPoints  
Wert

Gesamtzeit: 45 Minuten

Zubereitungsdauer:

5 Minuten

Garzeit: 40 Minuten

2 Portionen

# Barbecue Rinderhüftsteaks

## Zutaten:

- 1 Schalotte
- 2 TL Pflanzenöl/  
Rapsöl/Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Zuckerrübensirup/  
Rübenkraut
- 125 g Tomaten, passiert
- 2 EL Worcestersauce
- 1 Spritzer Tabasco
- 1 EL Sojasauce
- 1/2 TL Senf, klassisch
- 1 Prise Meersalz
- 2 Rinderhüftsteaks
- 1 Prise Pfeffer, bunt

## Anleitung

Für die Sauce Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Knoblauch dazu pressen, Tomatenmark zugeben und ca. 2–3 Minuten anbraten. Zuckerrübensirup zufügen und erwärmen.

Mit Tomaten ablöschen, mit Worcestersauce, Tabasco, Sojasauce, Senf und Salz würzen und ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Rinderhüftsteaks trocken tupfen. Steaks auf dem Grill ca. 5–10 Minuten von jeder Seite grillen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Wunsch mit Thymian garnieren und mit Barbecuesauce servieren.



# Angrillen

Zubereitungsdauer:  
15 Minuten  
1 Portion



2

SmartPoints  
Wert

## Paprika-Thunfisch-Creme

### Zutaten:

1 rote Paprika  
1/2 kleine Zwiebel  
2 EL Thunfisch im eigenen Saft (Konserve)  
2 EL Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5 % Fett  
1 EL Frischkäse, bis 1 % Fett absolut  
1 Prise Jodsalz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Paprikapulver  
1 Salatgurke  
1 Bund Möhren  
Snacktomaten

### Anleitung

1/2 Paprika und Zwiebel sehr fein würfeln.  
Mit Thunfisch, Joghurt und Frischkäse verrühren.  
Dip mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.  
Restliche Paprika in Streifen, Gurke/Möhren in Stifte schneiden und zur Creme servieren.

## Ratatouillepäckchen mit Schafskäse

### Zutaten:

1 mittelgroße Zucchini  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
2 Gemüsezwiebeln (rote Zwiebeln)  
8 Oliven, schwarz, in Lake, entsteint  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Zitrone, unbehandelt  
1 TL Rosmarin, gehackt  
1 TL Thymian, gehackt  
1 EL Olivenöl  
1 Prise Jodsalz  
1 Prise Pfeffer  
120 g Schafskäse/Feta, 25 % Fett i. Tr. (9 % Fett absolut)

### Anleitung

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Oliven halbieren und Knoblauch pressen. 1 Msp. Zitronenschale abreiben und Zitronenhälfte auspressen. Zucchinischeiben mit Paprikastücken, Zwiebelspalten, Olivenhälften, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Zitronenschale, -saft und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse Mischung auf 4 Stücke Alufolie verteilen (ca. 30 x 50 cm), Schafskäse zerbröseln, daraufgeben und Päckchen verschließen. Ratatouillepäckchen auf dem Rost ca. 20–25 Minuten grillen und servieren.

Gesamtzeit: 45 Minuten  
Zubereitungsdauer: 20 Minuten  
Garzeit: 25 Minuten  
4 Portionen



3

SmartPoints  
Wert

## Mediterrane Marinade

Zubereitungsdauer:  
10 Minuten  
4 Portionen



2

SmartPoints  
Wert

### Zutaten:

4 Zweige Rosmarin  
2 Knoblauchzehen  
10 Oliven, schwarz, in Lake  
4 Tomaten, getrocknet, ohne Öl  
2 TL Olivenöl  
4 EL Balsamicoessig  
1 Prise Jodsalz  
1 Prise Pfeffer

### Anleitung

Nadeln der Rosmarinzwige, Knoblauch und Oliven fein hacken. Getrocknete Tomaten fein würfeln. Öl, Essig, Knoblauch, Oliven, Rosmarin und Tomatenwürfel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch oder Geflügel 30 Minuten darin marinieren.

weightwatchers



3

SmartPoints  
WertZubereitungsdauer:  
5 Minuten  
1 Portion

# Käsekuchen im Glas

## Zutaten:

- 1 Butterkeks
- 1 Prise Zimt
- 3 EL Magerquark
- 1 EL Magermilchjoghurt,  
Natur, bis 0,5 % Fett
- 1 TL Vanillezucker
- 3 EL Beeren
- 1 TL Gelee/Marmelade/  
Konfitüre, kalorienreduziert

## Anleitung

Keks zerbröseln, mit Zimtpulver mischen und in ein Glas geben. Quark, Joghurt und Vanillezucker cremig rühren und auf die Brösel schichten. Beeren mit der Konfitüre mischen und darübergeben.



Alle Bilddateien in druckfähiger Auflösung erhalten Sie über Tel. 0211 / 96 86 - 216  
E-Mail: [unternehmenskom@weight-watchers.de](mailto:unternehmenskom@weight-watchers.de)  
Alle Bilder honorarfrei nutzbar, bei Nennung Quelle „Weight Watchers“. Beleg erbeten.

**weightwatchers**