

Der Weight Watchers Menüvorschlag zum Valentinstag

Exotische Rote-Currysuppe

Für 2 Personen:

1 kleines Hähnchenbrustfilets (à 120 g)
1 rote Chilischote
1 Stange Zitronengras
2 TL Pflanzenöl
800 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
100 ml Tomatensaft
1 TL rote Currypaste
1 rote Paprikaschote
100 g Champignons
200 g Bambussprossen
Salz
Pfeffer
1/4 TL Ingwerpulver

1. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Chilischote fein hacken und Zitronengras in grobe Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Fleischstreifen, Chili und Zitronengras unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten.

2. Mit Brühe und Tomatensaft ablöschen, Currypaste einrühren und ca. 10 Minuten köcheln. Paprikaschote in feine Streifen schneiden und Pilze vierteln. Gemüse zufügen und weitere ca. 5 Minuten garen. Zitronengras herausnehmen, mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 2 Points*

* **Points:** Nach dem Weight Watchers Konzept wird jedem Lebensmittel eine bestimmte Pointszahl zugeordnet, die sich aus Kalorien- und Fettgehalt ergibt.

Schweinefilet mit Mangosauce

Für 2 Personen:

1 kleines Stück Ingwer
2 TL Pflanzenöl
4 TL Honig
1 EL Tomatenmark
300 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
200 g Schweinefilet
1 Zwiebel
250 g Karotten
400 g passierte Tomaten (Konserve)
1/2 kleine Mango (100 g)
Salz

Pfeffer

160 g gegarter Reis

1. Ingwer fein reiben und mit Öl, Honig, Tomatenmark und 3 Esslöffeln Brühe verrühren. Fleisch in eine flache Auflaufform setzen, mit Marinade bestreichen und ca. 2 Stunden ziehen lassen.
2. Schweinefilet im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 30-40 Minuten auf mittlerer Schiene garen. Zwiebel fein hacken und Karotten in Würfel schneiden. Gemüse in 50 ml Brühe ca. 2 Minuten unter Rühren andünsten. Mit Tomaten und restlicher Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln.
3. Mango in Spalten schneiden, unter die Sauce heben, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schweinefilet in Scheiben schneiden und mit Mangosauce und Reis auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Marinierzeit: ca. 2 Stunden

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 6 Points

Erdbeer-Cocktail

Für 2 Gläser:

100 g Erdbeeren

2 Kugeln Vanilleeis, kalorienreduziert

400 ml trockener Sekt

Erdbeeren in feine Würfel schneiden. Je 1 Kugel Vanilleeis in einen Sektkelch geben und mit Erdbeerwürfeln bestreuen. Mit kaltem Sekt auffüllen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Pro Glas: 4 Points

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Weight Watchers (Deutschland) GmbH

Abt. Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

cbachhausen@weight-watchers.de

vkunke@weight-watchers.de

Tel: 0211-9686 216/115

Fax: 0211-9686 290