

EM-Snacks  
zum Jubeln



## Schoko-Fussballtorte

9  
SmartPoints  
Wert  
pro Stück

fertig in: 60 Minuten | davon aktiv: 45 Minuten  
Kühlzeit: mind. 4 Stunden

Eier mit Wasser und Salz schaumig schlagen. Zucker unter Rühren einrieseln lassen. Mehl, Backpulver und Stärke mischen, auf die Eimasse sieben und vorsichtig unterheben. Ein Drittel des Teiges abnehmen und Kakaopulver einrühren.

Beide Teige nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glatt streichen. Biskuit im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen. Backpapier sofort abziehen und Teigplatte auskühlen lassen. Aus dem Biskuit ca. 7 braune und ca. 12 helle gleich große Sechsecke ausschneiden.

In die Mitte einer runden Schüssel (ca. 3 Liter Fassungsvermögen) ein braunes Teig-Sechseck mit der Backblechseite nach unten legen. Restliche Sechsecke im Fußballmuster darum anordnen. Gelatine nach Packungsanweisung einweichen. Braunen Zucker mit Schoko Creme verrühren. Cremefine steif schlagen.

Gelatine auflösen, mit Schokomasse verrühren und vorsichtig unter die Cremefine heben. Schokomasse über dem Teig in der Schüssel verteilen und glatt streichen. Überstehende Teigränder in Cremehöhe gerade abschneiden.

Alle Teigreste grob zerbröseln, auf der Creme verteilen und andrücken. Torte mindestens 4 Stunden (idealerweise über Nacht) kalt stellen. Schoko-Fussballtorte stürzen, in 16 Stücke schneiden und servieren.



Für 16 Stücke:

8	3 Eier
0	2 EL heißes Wasser
0	1 Prise Salz
24	100 g Zucker
8	80 g Mehl
0	1 TL Backpulver
4	40 g Speisestärke
1	1 EL Kakaopulver
0	6 Blatt Gelatine
12	50 g brauner Zucker
22	1 Packung Weight Watchers Brotaufstrich Schoko Creme (175 g)
70	600 ml Cremefine zum Schlagen

**weightwatchers**

[www.weightwatchers-lebensmittel.de](http://www.weightwatchers-lebensmittel.de)



# Borschtsch mit Rindfleisch

8  
SmartPoints  
Wert

pro Portion

Diese osteuropäische Spezialität wärmt zwar von innen, dennoch sollte sich die ukrainische Nationalelf auf dem Spielfeld warm anziehen.

## Mitspieler

- 500g Rindgulasch, roh
- 1 Prise Jodsalz
- 1200ml Wasser
- 700g Weißkohl
- 2 Stück Zwiebeln
- 2 Stück Karotten/Möhren
- 1000g Kartoffeln, festkochend
- 4 Stück Rote Bete, gegart, vakuumiert
- 3 Blatt Lorbeer
- 1/2 TL Kümmel
- 2 1/2 EL Weinessig
- 1 Prise Pfeffer, grob gemahlen
- 4 EL Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5 % Fett

## Spielanleitung

### Step 1

Gulasch trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Kohl putzen, vierteln, Strunk entfernen und Kohl in Streifen schneiden. Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln schälen und mit Roter Bete würfeln.

### Step 2

Gulasch abgießen und Sud dabei auffangen. Sud zurück in den Topf gießen, Zwiebel-, Karotten- und Kartoffelwürfel mit Kohlstreifen, Lorbeerblättern und Kümmel dazugeben und zugedeckt ca. 15–20 Minuten garen. Lorbeerblätter aus dem Eintopf entfernen, mit Essig verfeinern, Gulasch und Rote-Bete-Würfel dazugeben und erwärmen. Borschtsch mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit einem Klecks Joghurt anrichten und nach Wunsch mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 min

Garzeit: 50 min

Portion(en): 4

Schwierigkeitsgrad: Leicht



yes

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

**weight watchers**



# Piroggen



pro Portion

Diese gefüllten Teigtaschen klären Hungergefühle kurz vor der Torauslinie. Davon kann man nie genug auf der Ersatzbank oder im Tiefkühlfach haben!

## Mitspieler

250g	Weizenmehl
1/2 Würfel	Hefe, frisch
1 TL	Zucker
100ml	Wasser, lauwarm
1 Prise	Jodsalz
3 EL	Olivenöl
35g	Tomaten, getrocknet, ohne Öl
80ml	Gemüsebrühe, zubereitet, heiß (1/2 TL Instantpulver)
160g	Broccoli
3 Scheiben	Schinken, gekocht (ohne Fettrand)
1 Zehe	Knoblauch
2 Stück	Tomaten, frisch, klein
120g	Frischkäse, bis 1 % Fett absolut, mit Kräutern
4 EL	Crème légère
1 EL	Tomatenmark
1 Prise	Pfeffer
2 EL	Milch, fettarm, 1,5 % Fett
4 TL	Sesam

## Spielanleitung

### Step 1

Für den Teig 230 g Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe zerbröckeln, mit Zucker und Wasser vermischen und in die Mulde gießen. Ca. 15 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

### Step 2

Vorteig mit 1 Prise Salz und Öl zu einem glatten Teig verkneten und weitere ca. 45 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

### Step 3

Für die Füllung getrocknete Tomaten in Gemüsebrühe einweichen und abtropfen lassen. Broccoli in sehr kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Broccoli sehr gut abtropfen lassen und mit Schinken, Knoblauch und getrockneten Tomaten fein hacken. Frische Tomaten in kleine Würfel schneiden, alles mit Frischkäse, Crème légère und Tomatenmark verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Step 4

Arbeitsplatte mit restlichem Mehl bestäuben und Hefeteig darauf dünn ausrollen. 14 Kreise (Durchmesser ca. 12 cm) ausstechen. Jeweils ca. 3–4 TL Füllung auf einen Teigkreis geben und dabei einen kleinen Rand freilassen. Teigkreise zu Halbmonden zusammenklappen. Die Ränder mit einer Gabel festdrücken und Piroggen auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen. Piroggen mit Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungsdauer: 90 min

Garzeit: 30 min

Portion(en): 14

Schwierigkeitsgrad: Mittel

= yummy =

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

**weightwatchers**



# Irish Stew



pro Portion

Ehrlicher Fußball und immer mit ganzem Herzen dabei, das ist die nordirische Mannschaft. Dieser herzlich kulinarische Elfmeter ist mindestens ebenso ein Geheimtipp wie die „Boys in Green“.

## Mitspieler

375g	Lammfilet
4 Stück	Karotten/Möhren
300g	Knollensellerie
4 Stück	Kartoffeln
800g	Weißkohl
2 TL	Olivenöl
2 EL	Tomatenmark
1 Prise	Jodsalz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
1 TL	Thymian, getrocknet
250ml	Tomatensaft
250ml	Gemüsebrühe, zubereitet (1 TL Instantpulver)

## Spielanleitung

### Step 1

Lammfilet, Karotten, Sellerie, 3 Kartoffeln und Weißkohl klein schneiden. Alles in Olivenöl ca. 5 Minuten anbraten. Tomatenmark einrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen und mit Tomatensaft und Brühe ablöschen. Irish Stew ca. 30 Minuten schmoren. Restliche Kartoffel reiben und zum Binden unter das Stew rühren, weitere ca. 5 Minuten garen und abschmecken.

Zubereitungsdauer: 25 min

Garzeit: 35 min

Portion(en): 4

Schwierigkeitsgrad: Leicht



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

**weightwatchers**