

SOMMER *Your Way*

Weight Watchers macht Appetit auf Sommer!



ENDLICH SOMMER!

Warme Sonnenstrahlen auf der Haut, der Wind weht uns um die Nase, noch schnell eine Erdbeere in den Mund, bevor wir in den See hüpfen. Sommer macht glücklich, so viel steht fest. Und das Schöne:

Die positiven Sommer-Vibes können uns beflügeln. Wozu? Dazu, gesunde Gewohnheiten in unseren Alltag zu bringen – von der richtigen Ernährung über Bewegung bis hin zu Denkweisen, die uns einfach guttun. Weight Watchers möchte dazu aufrufen, den Sommer in vollen Zügen zu genießen.

Freunde und Familie sind die idealen Begleiter auf dieser Reise, um gemeinsam Erfolge zu feiern.

Denn mit WW Your Way haben wir ein Programm im Gepäck, das auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert und es jedem ermöglicht, sein Leben rundum zu genießen. Und alle, die glauben, in der Hochsaison von Spaghettieis und Grill-Buffer ist Abnehmen keine Option, überzeugen wir sehr gern vom Gegenteil.

In dieser Mappe haben wir Inspirationen für einen Sommer zusammengestellt, der richtig Spaß macht. Und falls dabei nicht nur das Eis in der Sonne, sondern auch das ein oder andere Kilo schmilzt – wir wären nicht überrascht!

Es ist Zeit, dem Appetit aufs Leben freien Lauf zu lassen. Es ist Zeit für einen Sommer, der einfach nur guttut. Ein Sommer, den jeder so lebt, wie es ihm gefällt – #SommerYourWay eben!

Presstexte in dieser Mappe:



Ein Tag am See – Grill anschmeißen und die Seele baumeln lassen



Mehr Me-Time – ein Sommertag nur für mich



Leicht urlauben – kein Problem mit WW Your Way

EIN TAG AM SEE

Grill anschmeißen und die Seele baumeln lassen

Die Sonne scheint und am Wochenende steht noch nichts an? Wunderbar! Freunde zusammenschließen, den Grill einpacken und ab an den See! Knapp 96 Prozent der Deutschen geben an, im Sommer gern zu grillen.* Kein Wunder: So ein Tag an der frischen Luft ist die Gelegenheit, um den Alltag hinter sich zu lassen, in Bewegung zu kommen und gesunde Leckereien zu genießen – denn dank der mehr als 200 zero Points® Lebensmittel ist WW Your Way der ideale Grill-Guide. Das sind unsere Tipps für den perfekten Tag am See.

Ankommen, runterkommen, Kopf ausschalten

Das Licht glitzert auf der Wasseroberfläche, blauer Himmel und um uns herum: Grün, so weit das Auge reicht. Sich in der Natur aufzuhalten und aktiv zu sein, macht erwiesenermaßen zufriedener, verbessert die Stimmung und entspannt. Wer einen stressigen Alltag lebt, sollte sich immer wieder Pausen in der Natur gönnen. So kann der Relax-Faktor sogar noch erhöht werden:

1. Kleine Achtsamkeitsübung: Eine schöne Stelle mit Sicht übers Wasser suchen, tief ein- und ausatmen und den Blick schweifen lassen. Dabei so viele Details wie möglich aus der Umgebung wahrnehmen.
2. Digitale Auszeit: Ein Tag am See ist die beste Gelegenheit, um das Handy einfach mal zu Hause zu lassen. Den Tag mit Freunden genießen, den Blick auf Social Media auf den Abend verlegen und feststellen: eigentlich nichts verpasst.

Frisbee-Fun

Zeit für Bewegung! Ein aktiver Lebensstil hilft dabei, besser mit Stress umzugehen. Wer sich viel bewegt – egal, ob im Alltag oder beim Sport –, schläft besser, hat mehr Energie und sammelt bei Weight Watchers nebenbei ActivPoints. Also, auf geht's, denn am See bieten sich gleich mehrere Möglichkeiten. Unser Favorit: Frisbee. Der Frisbee-Scheibe hinterherzujagen macht in der Gruppe besonders viel Spaß, stärkt das Gemeinschaftsgefühl und trainiert außerdem die Koordination. Eine Traumkombi also. Auch super: eine Runde schwimmen im See, Federball oder ein Tretboot mieten und ordentlich was für die Beinmuskulatur tun. Das Wichtigste bleibt jedoch: Gut tut, was Spaß macht. Deswegen ist die Auswahl der persönlichen Lieblingsaktivität jedem selbst überlassen – FitnessYourWay eben!

Ab an den Grill!

Entspannt und ausgepowert, steht als Nächstes Grillen auf dem Plan. Und das geht mit WW Your Way so punktefreundlich wie nie zuvor: Hähnchenbrust, Tofu, Garnelen oder Lachs gehören nämlich genauso zu den zero Points Lebensmitteln wie Maiskolben, Zucchini oder der selbst gemachte Ketchup. Da das Punktbudget bei Weight Watchers so flexibel genutzt werden kann, muss beim gemeinsamen Grill-Genuss auf nichts verzichtet werden – solange es ins Budget passt. Grill-Inspiration liefert dabei auch die Community in der WW App.

REZEPTE



1 - Zitronen-Lachs-Spieße



2 - Barbecue-Steak



3 - Gegrillte Avocado



4 - Selbstgemachter Ketchup



5 - Limetten-Chili-Marinade



6 - Bohnensalat mit Tomatendressing

Die Rezepttexte finden Sie am Ende dieser Mappe.
Druckfähiges Bildmaterial stellen wir gern auf Anfrage zur Verfügung.

MEHR ME-TIME

Ein Sommertag nur für mich

Mit Freunden die Abendsonne genießen oder mit der Familie auf der Picknickdecke den Sommer feiern – alles großartig. Aber manchmal muss es dann doch etwas Me-Time sein. Zur Ruhe kommen, bei sich sein und auf die eigene Stimme hören. Weight Watchers zeigt, wie Genuss, Entspannung und Bewegung für einen genussvollen Solo-Tag sorgen.

Achtsam und fit in den Tag starten

Wer den Tag mit Bewegung an der frischen Sommerluft startet, legt die beste Grundlage für eine gelassene Stimmung und Energie, die den ganzen Tag anhalten. Wie wäre es mit Yoga auf dem Balkon oder im Park? Yoga ist eine philosophische Lehre, deren Wurzeln in Indien liegen. Bei den „Asanas“, den Körperübungen, wird Kraft- und Balancetraining mit Entspannungsübungen vereint. Besonders Hatha-Yoga ist bei uns beliebt und hilft, Alltagsstress hinter sich zu lassen. Was auch Bewegung in den Tag holt:

- Spaziergänge im Park – die bringen übrigens auch ActivPoints aufs Punktekonto.
- Lieblingssong aufdrehen und das Wohnzimmer zur Tanzfläche machen. Dance like nobody's watching!

Sommer auf der Zunge

Ja, auch im Sommer, wenn die Lust auf Eis und kalte Softdrinks besonders groß ist, lässt es sich hervorragend leicht genießen. Deswegen plädieren wir nach dem Fitness-Auftakt erst einmal für eine Erfrischung – und zwar mit Infused Water, also Wasser mit Geschmack. Zum Beispiel Weight Watchers Very Berry Water: Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren und Heidelbeeren werden mit Mineralwasser aufgegossen, Eis dazu, ziehen lassen – voilà! Die Beeren lassen sich hinterher wunderbar als Snack verspeisen – und das für null Punkte. Mittags gibt es dann die Pasta-Tortilla mit Sommergemüse oder unseren Sommersalat. Aber seien wir mal ehrlich: Was ist ein entspannter Sommertag ohne Eis? Genau. Frozen-Yoghurt-Häppchen für null SmartPoints oder Mango-Kokos-Eis für zwei SmartPoints sind leicht selbst gemacht. Für den perfekten Me-Time-Moment das Eis in Ruhe mit allen Sinnen genießen.

Zum Tagesausklang das Glück anlocken

Wer glücklich ist, trifft bessere Entscheidungen für sein Leben. Aber wie geht Glück? Eine Glückssäule ist Dankbarkeit. Am Abend einfach mal überlegen: Wofür bin ich heute dankbar? Auch gesunde Ernährung trägt zum Wohlbefinden bei. WW Your Way zeigt, wie es geht. Und manchmal hilft es auch, so zu tun, als ob: Auch ein gestelltes Lächeln wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus. Und was ist ein besserer Abschluss für einen entspannten Me-Time-Tag als ein Lächeln?

REZEPTE



7 - Mango-Kokos-Eis



8 - Happy Green Water



9 - Frozen-Yoghurt-Häppchen



10 - Kaffee-Bananen-Milchshake



11 - Oriental Water



12- Eistörtchen mit Erdbeeren

Die Rezepttexte finden Sie am Ende dieser Mappe.
Druckfähiges Bildmaterial stellen wir gern auf Anfrage zur Verfügung.

LEICHT URLAUBEN

#UrlaubYourWay

Wenn die Sommerferien starten und die Urlaubssaison eingeläutet wird, ist das eine Zeit, die wir in vollen Zügen genießen – allerdings wird auch der Alltag dabei ordentlich auf den Kopf gestellt. Auch wenn die Ernährung aktuell Richtung Wunschgewicht ausgerichtet ist und das Ziel ist abzunehmen, werden im Urlaub gesunde Routinen oft vernachlässigt. Wer im Urlaub – egal, ob zu Hause, im Hotel oder in der Ferienwohnung – dennoch weiter abnehmen will, ist mit WW Your Way bestens ausgestattet und beachtet am besten folgende Tipps.

Smart planen und Raum für Genuss lassen

Ferienzeit bedeutet: Die Kids sind zu Hause und wollen was zum Snacken – am liebsten ein Eis oder eine Portion Chips. Jetzt ist gute Planung gefragt, damit die ganze Familie gesund satt wird. Snacks vorzubereiten, die das Punktekonto schonen, ist dank der zero Points Lebensmittel kinderleicht. Obst und Gemüse haben keine Punkte – warum also nicht einfach mal alles ausprobieren, was Obst- und Gemüseheke hergeben, und die Kinder auch exotische Obstsorten testen lassen? Zu Gemüsesticks passt ein punktefreier Dip wie Hummus ideal. Dennoch: Süßer Sommergenuss wie Schokoeis & Co. ist dank des Wochenbudgets und des flexiblen Punktesystems natürlich ebenfalls locker drin.

Richtig auswählen im Restaurant oder am Buffet

Sich im Restaurant oder am Hotelbuffet verwöhnen lassen, ohne selbst kochen zu müssen, ist natürlich ein Highlight. So wird gesund genossen, wenn außerhalb gegessen wird:

- Die meisten Buffets bieten mit ihrer Salat- und Obstauswahl eine Vielfalt an zero Points Lebensmitteln. Tipp: Beim ersten Gang ans Frühstücksbuffet mit Melone, Ananas und Co. starten. Beim Nachschlag, der jetzt garantiert kleiner ausfällt, darf sich am Rest des Buffets bedient werden.
- Gerade am Buffet würde man am liebsten alles auf einmal probieren – aber das Buffet ist auch morgen noch da. Wer bewusst auswählt und sich an einem Tag ein großes Frühstück und am nächsten das Dessert gönnt, bleibt leicht im Punktebudget.
- Lust auf einen Drink? Statt zu sahnehaltigen Cocktails wie Piña Colada für 16 SmartPoints lieber zum Gin Tonic für sieben SmartPoints greifen und zum Beispiel die Wochenpunkte einsetzen. Prost!
- Wer im Ausland lokale Köstlichkeiten genießt, wirft am besten auch einen Blick in den WW Gastro Guide oder die WW App. Denn hier findet man die Punkte für Frikandel, Souvlaki und Co. in der Kategorie „Auswärts essen“.

Basics und praktische Lieblingsrezepte im Ferienhaus

Familienurlaub im Ferienhaus oder auf dem Campingplatz: Hier wird selbst gekocht – allerdings mit weniger Ausstattung als in der heimischen Küche. Wer deswegen keine Lust auf komplizierte Rezepte hat, sollte sich für One-Pot-Gerichte entscheiden. In der WW App gibt es eine große Auswahl an Gerichten, die nicht nur praktisch in nur einem Topf zubereitet werden, sondern auch ins Punktebudget passen – so wie die One-Pot-Champignon-Hähnchen-Penne. Gut planen und leicht vorbereiten lässt sich übrigens auch ein gemütliches Picknick.

REZEPTE



13 - One-Pot-Champignon-Hähnchen-Penne



14 - Hummus-Dip



15 - Frikandel spezial



16 - Frittata mit buntem Gemüse



17 - Gazpacho



18 - Weiße Sangria

Die Rezepttexte finden Sie am Ende dieser Mappe.
Druckfähiges Bildmaterial stellen wir gern auf Anfrage zur Verfügung.

ERFOLGSGESCHICHTEN MIT SOMMERGEFÜHL



Erfolgsgeschichte 1: Pia, -16 kg



Erfolgsgeschichte 2: Daniela (blau gekleidet), -14 kg



Erfolgsgeschichte 3: Tanja, -24 kg



Erfolgsgeschichte 4: Biljana, -15 kg



**Diese und weitere Erfolgsgeschichten sowie druckfähiges Bildmaterial
stellen wir gern auf Anfrage zur Verfügung.**

KONTAKT

Gewinnspiel! Wie leben Ihre Leser den #SommerYourWay?

Gerne stellen wir Ihnen im Rahmen Ihrer redaktionellen Berichterstattung Preise (z.B. WW Kochbücher, WW Kochbox, kostenlose Teilnahme am WW Programm) für eine Verlosung zur Verfügung. Rufen Sie Ihre Leser dazu auf, unter den Hashtags #SommerYourWay und #UrlaubYourWay, die besonderen Momente des Sommers zu teilen.

Erfolgsgeschichten, Rezepte und die passenden Bilddateien in druckfähiger Auflösung erhalten Sie über:

Andrea Hahn +49 211 9686-163
Karsten Biermann +49 211 9686-216
unternehmenskom@weight-watchers.de

Abdruck und Verwendung sind honorarfrei bei Nennung der Quelle „Weight Watchers“. Beleg erbeten.

Wir wünschen Ihnen einen fantastischen Sommer!

REZEPTE

1 - Zitronen-Lachs-Spieße



Zutaten (für 4 Portionen, Zubereitung: 25 min.)

2 Zitronen (unbehandelt), 1/2 Bund Koriander, 300 g Lachs (roh), 50 ml Gemüsebrühe (zubereitet), 1 TL Honig, 1 TL Fischsauce (einige Tropfen), 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Pfeffer

1 Msp. Zitronenschale abreiben, 1 Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Restliche Zitronenhälfte mit restlicher Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Für die Sauce Zitronenschale mit 2 EL Zitronensaft, Brühe, Honig, Koriander und Fischsauce verrühren.

Lachswürfel mit Zitronenscheiben abwechselnd auf 8 Spieße reihen, dabei die Zitronenscheiben beim Aufspießen mittig falten. Zitronen-Lachs-Spieße mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Grill oder im Backofen auf oberster Schiene ca. 6-7 Minuten von jeder Seite grillen und mit Koriandersauce servieren.

2 - Barbecue-Steak



Zutaten (für 4 Portionen, Zubereitung: 25 min.)

1 kleine Zwiebel, 1 TL Rapsöl, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Honig, 100 ml zubereitete Gemüsebrühe, 3 EL Balsamicoessig (dunkel), 2 Msp. Rauchsatz, 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 3 Spritzer Worcestersauce, 4 Rinderhüftsteaks à 150 g

Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Für die Glasur Öl in einem Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin kurz anschwitzen. Tomatenmark und Honig dazugeben, mit Brühe und Essig ablöschen und ca. 6-7 Minuten einkochen lassen. Glasur mit Rauchsatz, Pfeffer, Paprikapulver und Worcestersauce würzen. Rinderhüftsteaks trocken tupfen, salzen, pfeffern, auf dem Rost ca. 5-6 Minuten von jeder Seite grillen, dabei mit Barbecueglasur bestreichen und Barbecuesteak servieren.

3 - Gegrillte Avocado



Zutaten (für 4 Portionen, Zubereitung: 20 min.)

2 Tomaten, 2 Frühlingszwiebeln, 4 Stängel Basilikum, 2 TL Limettensaft, 1 Msp. Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, 2 kleine Avocados

Für die Füllung Tomaten waschen, halbieren, mit Hilfe eines Teelöffels entkernen und Tomatenhälften in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken.

Tomatenwürfel mit Frühlingszwiebelringen, Basilikum, 1 TL Limettensaft und Cayennepfeffer verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Avocados halbieren, Stein entfernen und Avocadohälften mit restlichem Limettensaft bestreichen. Avocadohälften mit der Schnittfläche nach unten auf dem Rost ca. 5 Minuten grillen und mit Tomatenmasse füllen. Gegrillte Avocado mit Tomaten-Basilikum-Füllung servieren.

4 - Selbst gemachter Ketchup



Zutaten (für 1 Portion, Zubereitung: 50 min.)

500 g frische Tomaten, 1 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Wasser, 1 EL gehacktes Basilikum, 1 EL Oregano, 5 EL Tomatenmark, 4 EL Rotweinessig, 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Pfeffer, 1 Spritzer flüssiger Süßstoff

Tomaten waschen, Zwiebel schälen und beides würfeln. Knoblauch pressen. Zwiebelwürfel und Knoblauch in Wasser zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten. Tomatenwürfel mit Kräutern untermischen und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Masse durch ein Sieb streichen. Tomatenpüree mit Tomatenmark und Essig verrühren. Ketchup weitere ca. 10-15 Minuten ohne Deckel dicklich einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Süßstoff abschmecken. Sofort in ein gut ausgespültes Glas (300 ml) füllen, gut verschließen und abkühlen lassen.

REZEPTE

5 - Limetten-Chili-Marinade



Zutaten (für 4 Portionen, Zubereitung: 10 min.)

1 rote Chilischote, 3 unbehandelte Limetten, 2 TL Paprikapulver, 2 TL brauner Zucker, 2 TL Sesamöl, 1 ½ EL Wasser, 3 Zweige Koriander, 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Pfeffer

Chili fein hacken. Chili, 100 ml Limettensaft, 2 TL fein geriebene Limettenschale, Paprikapulver, Zucker, Öl und Wasser verrühren. Koriander fein hacken, unter die Marinade rühren, salzen und pfeffern. Fleisch oder Geflügel 30 Minuten darin marinieren.

6 - Bohnensalat mit Tomatendressing



Zutaten (für 1 Portion, Zubereitung: 10 min.)

100 g gelbe Bohnen, 125 g Kidneybohnen (Konserven), 2 EL weiße Bohnen (Konserven), 140 g Mais (Konserven), 1 kleine rote Zwiebel, 1 EL gehackte Petersilie, 1 TL Bohnenkraut, 100 ml zubereitete vegane Gemüsebrühe, 2 EL Balsamico-Essig, 1 EL Tomatenmark, 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 TL Rapsöl

Bohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen, miteinander vermischen. Zwiebel fein würfeln. Zwiebelwürfel, Petersilie und Bohnenkraut unter den Bohnen-Mais-Mix mischen. Für das Tomatendressing Gemüsebrühe, Essig, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren und über den Salat geben. Etwas ziehen lassen, fertig!

7 - Mango-Kokos-Eis



Zutaten (für 4 Portionen, Zubereitung: 5 min.)

1 kleine Mango, 1 mittelgroße Banane, 4 EL cremige Kokosmilch, 2 EL Wasser

Mango und Banane in Stücke schneiden und mit Kokosmilch und Wasser pürieren. Fruchtmasse in 4 Eisformen (je 75 ml Inhalt) füllen und ca. 6 Stunden ins Gefrierfach stellen.

8 - Happy Green Water



Zutaten (für 1 Portion, Zubereitung: 40 min.)

1 Kiwi, 1 unbehandelte Limette, 3 Zweige Minze, 550 ml stilles Mineralwasser, 6 Eiswürfel

Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. 1 TL Limettenschale abreiben und Limette halbieren. Eine Limettenhälfte auspressen und restliche Limettenhälfte in Scheiben schneiden. Minze waschen.

Kiwi mit Limettenscheiben, Limettenschale und Minze in ein großes Glas füllen und mit Limettensaft und Wasser aufgießen.

Mischung mindestens 30 Minuten ziehen lassen und Happy Green Water mit Eiswürfeln servieren.

9 - Frozen-Yoghurt-Häppchen



Zutaten (für 12 Portionen, Zubereitung: 10 min.)

Das Mark einer halben Vanilleschote, 100 g Heidelbeeren, 250 g Magermilchjoghurt (natur, bis 0,5 % Fett), 2 EL Streusüße (100 % Erythrit)

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Heidelbeeren waschen und trocken tupfen.

Heidelbeeren mit Vanillemark, Joghurt und Erythrit verrühren, auf eine Eiswürfelform verteilen, ca. 4 Stunden gefrieren lassen und nach Bedarf einen Würfel herauslösen. Frozen-Yoghurt-Häppchen servieren.

10 - Kaffee-Bananen-Milchshake



Zutaten (für 2 Portionen, Zubereitung: 5 min.)

1 kleine, reife Banane, das Mark einer Vanilleschote, 200 ml ungezuckerter, kalter Kaffee, 200 ml Alpro Mandeldrink (ungesüßt), 2 TL Schokosauce, 4 EL Sprühsahne (21 % Fett, gezuckert), 1 TL Schokoladenstreusel

REZEPTE

Banane in Stücke schneiden. Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen. Kaffee, Bananestücke, Vanillemark und Mandeldrink mit einem Pürierstab cremig mixen. Je 1 TL Schokoladensauce am Rand zweier Gläser (ca. 250 ml Inhalt) runterlaufen lassen, Kaffee-Bananen-Milchshake in Gläser füllen, jeweils 2 EL Sprühsahne daraufgeben und mit Schokostreuseln bestreuen. Strohalm hineinstecken und eiskalt genießen.

11 - Oriental Water



Zutaten (für 1 Portion, Zubereitung: 15 min.)

½ Granatapfel, 2 Zweige Minze, 2 frische Feigen, ½ TL Kurkuma, 1 Prise Pfeffer, 600 ml stilles Mineralwasser, 6 Eiswürfel

Granatapfel vierteln und die Kerne herauslösen. Minze mit Feigen waschen und Feigen vierteln.

Kurkuma mit Pfeffer und 1 EL Wasser glattrühren. Feigenviertel, Minze und Granatapfelkerne in eine Karaffe füllen und mit restlichem Wasser und Kurkumamischung aufgießen.

Mischung mindestens 60 Minuten ziehen lassen und Oriental Water mit Eiswürfeln servieren.

12 - Eistörtchen mit Erdbeeren



Zutaten (für 12 Portionen, Zubereitung: 15 min.)

600 g frische Erdbeeren, 600 g Magermilchjoghurt (natur, bis 0,5% Fett), 4 TL Honig, 2 EL gehackte Mandeln

Erdbeeren waschen und trocken tupfen. 400 g Erdbeeren gegebenenfalls kleiner schneiden und mit Joghurt und Honig pürieren. Restliche Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und mit gehackten Mandeln unterrühren.

Erdbeercreme in 12 Silikon-Muffinförmchen verteilen und ca. 2 Stunden gefrieren lassen. Mini-Eistörtchen aus den Förmchen lösen und servieren.

13 - One-Pot-Champignon-Hähnchen-Penne



Zutaten (für 1 Portion, Zubereitung: 25 min.)

1 mittelgroße Zwiebel, 1 rote Paprika, 200 g rohe Hähnchenbrust, 150 g frische Champignons, 60 g trockene Vollkornpenne, 1 Konserve stückige Tomaten, 1 TL Gemüsebrühe (Instantpulver), 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Pfeffer, 1 TL Kräuter de Provence, 1 EL geriebener Parmesan, 1 EL gehacktes Basilikum

Zwiebel fein würfeln. Paprika und Hähnchen in Würfel, Champignons in Scheiben schneiden. Gemüse, Hähnchen, Nudeln und Tomaten in einen Topf geben.

Mit Gemüsebrühepulver, Salz, Pfeffer und Kräutern de Provence würzen und zum Kochen bringen. Offen 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Penne bissfest sind, dabei gelegentlich umrühren. Champignon-Hähnchen-Penne abschmecken und mit Parmesan und Basilikum verfeinern.

14 - Hummus-Dip



Zutaten (für 8 Portionen, Zubereitung: 15 min.)

2 Frühlingszwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 400 g Kichererbsen (Konserve), 200 g Frischkäse (bis 1 % Fett absolut), 1 EL Zitronenschale (unbehandelt), 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Pfeffer, 12 Blätter Minze

Frühlingszwiebeln grob hacken, Knoblauch pressen. Mit Kichererbsen, Frischkäse und Zitronenschale in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

15 - Frikandel spezial



Zutaten (für 4 Portionen, Zubereitung: 45 min.)

400 g rohes Putenbrustfilet, 50 ml zubereitete Gemüsebrühe, 1 große Scheibe Vollkorntoast, 2 Eier, 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Pfeffer, ½ TL Paprikapulver, 1 TL Rapsöl, 1 mittelgroße Zwiebel, 2 EL Ketchup, 2 EL Mayonnaise (bis 23 % Fett)

Putenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und würfeln. Putenbrustwürfel mit Brühe, Toast und Eiern pürieren, mit

REZEPTE

Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und ca. 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Hackfleischmasse zu 4 Frikandeln formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Frikandeln darin bei mittlerer Hitze 15–18 Minuten rundherum braten. Zwiebel schälen und fein würfeln. Frikandeln längs aufschneiden und mit Ketchup, Salatcreme und Zwiebelwürfeln füllen. Frikandel Spezial servieren.

16 – Frittata mit buntem Gemüse



Zutaten (für 4 Portionen, Zubereitung: 30 min.)

1 mittelgroße Zwiebel, 1 rote Paprika, 1 grüne Paprika, 100 g Baby-Blattspinat, 4 EL Konserven-Mais, 8 Eier, 2 EL Frischkäse (bis 1 % Fett absolut), 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Pfeffer, 1 EL Schnittlauch in Ringe geschnitten, 2 TL Rapsöl, 1 Handvoll Rucola

Backofen auf 200° C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180° C) vorheizen. Zwiebel schälen und würfeln. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Baby-Blattspinat waschen und trockenschleudern. Mais abtropfen lassen.

Eier mit Frischkäse, Salz, Pfeffer und Schnittlauch verquirlen. Öl in einer großen, backofenfesten Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel mit Paprikastreifen darin 4–5 Minuten anbraten. Spinat daraufgeben und zusammenfallen lassen. Mais dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eierguss über das Gemüse geben und Frittata im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten stocken lassen.

Rucola waschen und trockenschleudern. Frittata mit Rucola garniert servieren.

17 – Gazpacho



Zutaten (für 4 Portionen, Zubereitung: 15 min.)

1 ½ mittelgroße Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, ½ Salatgurke, 1 Paprika, 400 g stückige Tomaten (Konserven), 2 TL Balsamico-Essig, 1 EL Streusüße mit Süßstoff, 1 TL Bouillon (Instantpulver) gelöst in 2 EL heißem Wasser, 300 ml Wasser, 300 ml Tomatensaft, 1 Spritzer Tabasco, 1 Prise Jodsalz, 1 Prise Pfeffer

Zwiebeln grob hacken, Knoblauch pressen, Salatgurke und Paprika grob hacken.

Alle Zutaten, außer Tomatensaft, Tabasco und Gewürze, in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab nach und nach zu einer glatten Suppe verarbeiten.

Alles durch ein Sieb streichen. Die Rückseite eines Löffels benutzen, um den größten Teil der Flüssigkeit herauszudrücken. Die Suppe abgedeckt mindestens 3 Stunden - am besten aber über Nacht - kalt stellen.

Den Tomatensaft in die gekühlte Suppe rühren. Mit Tabasco, Salz und Pfeffer würzen. Die fertige Suppe in vorgekühlte Schälchen geben und servieren.

18 - Weiße Sangria



Zutaten (für 6 Portionen, Zubereitung: 10 min.)

1 frischer Pfirsich, 1 unbehandelte Orange, 1 mittelgroßer Apfel, 80 g Weintrauben, 750 ml trockener Sekt, 200 ml heller Traubensaft, 50 ml Brandy, 4 Zweige Minze, 8 Eiszwürfel

Pfirsich in Scheiben schneiden, Orange und Apfel vierteln und Weintrauben halbieren. Alles in einen großen Krug geben. Sekt über die Früchte gießen, Saft und Brandy dazugeben und gut umrühren. Minze mit einer großen Handvoll Eiszwürfel in den Krug geben. Sangria eiskalt servieren.