

weightwatchers

Lust auf Fleisch

Die besten Rezepte für Steaks, Schnitzel, Braten & Co.





Inhalt

8 Alles mit Hackfleisch
 Mal im Mittelpunkt als Braten oder Frikadelle, mal als saftige Füllung oder deftiger Belag – Hackfleisch ist sehr vielseitig.

42 Raffinierte Geflügelküche
 Von aromatischem Zitronenhähnchen bis zu knusprig gratinierten Straußensteaks – hier gibt es Geflügel für jeden Geschmack.

110 Leckeres von Rind & Schwein
 Deftige Gulaschsuppe, herzhafter Schweinebraten, zartes Rinderfilet – hier treffen Alltagsgerichte auf Rezepte, die man gerne für seine Gäste zubereitet.

142 Besondere Rezepte mit Lamm, Kalb & Co.
 Feurige Lammspieße treffen auf Hirschsteaks mit Preiselbeeren – freu dich auf Rezepte zum Schlemmen und Genießen!

164 Auf einen Blick
 Hier findest du alle Rezepte – übersichtlich von A-Z sortiert.

166 Lust auf ...
 Du hast heute Appetit auf Ofenküche oder Geschmortes? In dieser Übersicht findest du je nach Lust und Laune das richtige Rezept für dich.

168 Impressum



QR-Code scannen und Einkaufslisten, Kochvideos und Schritt-für-Schritt-Anleitungen entdecken

Rezeptinfos



SmartPoints Wert und zusätzlich kcal/kJ pro Person/Glas/Stück



Dieses Symbol zeigt dir, wie du das Rezept variieren kannst.



Gut zu wissen – Tipps und Tricks sowie hilfreiche Warenkunde erkennst du an diesem Symbol.



Film ab! Entdeckst du dieses Symbol an einem Rezept, gibt es dazu ein Kochvideo. Einfach den QR-Code auf dieser Seite scannen. Zu welchen Rezepten es Videos gibt, siehst du übersichtlich im Register auf Seite 164.

Extra für dich: Auf den Rezeptseiten erfährst du direkt neben dem SmartPoints Wert, ob ein Rezept gluten- oder laktosefrei, vegan oder vegetarisch ist. Die Kennzeichnung ist rein informativ und nicht verbindlich. Es liegt in der persönlichen Verantwortung zu prüfen, ob die verwendeten Lebensmittel die Anforderungen erfüllen. Zusätzlich findest du auch eine Info, wenn sich ein Gericht gut zum Einfrieren eignet.

Fertig in: Hier sind alle Vorbereitungsschritte, Marinier-, Gar- und Backzeiten eingerechnet.

Davon aktiv: Diese Zeitangabe sagt dir, wie lange du wirklich mit Schnippeln und Rühren beschäftigt bist.

Lecker, leicht & ausgewogen –

willkommen in der Weight Watchers Welt.

Frische Zutaten, raffinierte Rezepte, einfache Zubereitung. Leichte und figurbewusste Ernährung kann so simpel, abwechslungsreich und vor allem lecker sein – mit Weight Watchers. Wir freuen uns darauf, dich mit unseren Kochbüchern zu inspirieren und jeden Tag aufs Neue mit leckeren Gerichten zu überraschen.

Immer wieder anderes. Immer wieder neu.

Genau wie unsere Rezepte wird auch unser Programm immer weiter optimiert. Klar, die Dinge ändern sich. Dabei nehmen wir Trends, wachsende Anforderungen an Lebensmittel und Ernährung sowie neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung stets genau unter die Lupe. Das Ergebnis: Feel Good – unser modernes, ganzheitliches Programm und die perfekte Kombination aus ausgewogener Ernährung, Bewegung und einer guten Portion eigener Wertschätzung.



Drei Säulen machen dabei den Weg zum eigenen Wunschgewicht noch effektiver.



Das wird dir schmecken.

Unser Punktesystem wird noch schlauer. Mit den SmartPoints! Die SmartPoints Formel ist nach allerneuesten Studienergebnissen der Ernährungsforschung entwickelt worden. Teilnehmer, die bereits die neuen SmartPoints nutzen, finden es leichter, gesünder zu essen, und sind insgesamt zufriedener mit dem Programm und ihrem Erfolg.



Aus Auszeit wird Aktivzeit.

Bewegung ist wichtig. Warum? Man fühlt sich fitter. Verbraucht mehr Energie. Und ist einfach besser drauf. Daher werden Fitness und Sport zu einem noch wichtigeren Teil des Programms. Zusammen entwickeln wir einen Plan für dein persönliches Aktivitätsziel.



Das Wichtigste zum Schluss – du.

Die Eckpfeiler für ein gesundes, bewusstes Leben? Eine ausgeglichene, positive Einstellung. Mit Feel Good zeigen wir dir, wie du deine innere Balance findest, sodass du dich rundum wohlfühlst und glücklich bist.

Und worauf hast du Lust?

Ganz egal, welcher Typ du bist, wir bieten ein Programm, das zu dir und deinem Alltag passt. Lass dich von einer starken Community in unseren Treffen mitreißen oder erlebe Feel Good ganz einfach von Zuhause oder unterwegs, mit dem Online Programm und unserer App. Noch nie war der Weg zum Wunschgewicht so einfach und flexibel.

Treffen

Das trifft sich gut:

Mit einer starken Community und der persönlichen Unterstützung unserer Coaches zum Wunschgewicht.

-  **Motivation, Inspiration und hilfreiche Ratschläge unserer Coaches.**
-  **Gemeinsamer Austausch, Hilfestellung oder Motivation in der Community.**
-  **Neueste Erkenntnisse zum Thema Ernährung von Experten gebündelt.**

Online

Das klickt sich gut:

Ob unterwegs in der Bahn oder zu Hause aus dem Wohnzimmer – mit Weight Watchers Online und der passenden App bist du always on.

-  **Bewusste Ernährung leicht gemacht. Mit unserem SmartPoints Plan.**
-  **Clevere Food-Pläne.**
-  **Austausch per Chat oder Challenges in der Online-Community.**
-  **Barcode-Scanner für sofortigen SmartPoints Check im Supermarkt.**
-  **ActivPoints werden direkt mit deinem Account synchronisiert.**

Auf Seite 162 erzählt Christoph, wie unser Feel Good Programm für ihn funktioniert. Und jetzt viel Spaß mit unseren Rezepten.

Alle Infos zu unserem Programm gibt es unter www.weightwatchers.de



Der MonatsPass

Treffen, Online und App.
Die perfekte Kombi für
deine Abnahme.



Fleisch ist nicht gleich Fleisch!

Im Zuge der vegetarischen und veganen Bewegung und dem gestiegenen Bewusstsein für Lebensmittel überdenkt die Mehrheit der Bevölkerung ihr Essverhalten und ihren Fleischkonsum. Fleisch zählt zwar ohne Zweifel zu den beliebtesten Lebensmitteln und ist für viele vom täglichen Speiseplan nicht mehr wegzudenken, jedoch legen immer mehr Menschen größeren Wert auf Qualität und Herkunft des Fleisches.

Trend zu mehr Nachhaltigkeit

Aspekte wie Fleischqualität sowie Nachhaltigkeit und Transparenz der Fleischproduktion rücken für viele Konsumenten immer mehr in den Fokus. Dabei spielen Gesichtspunkte wie Regionalität, kurze Transportwege, biologische und artgerechte Tierhaltung eine bedeutende Rolle. Das Fleisch wird häufiger beim Metzger, im Bio-Laden, auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Landwirt gekauft.

Auch Biosiegel auf den Fleischwaren sind eine gute Hilfe für Verbraucher. Allerdings gibt es auch innerhalb der vielen verschiedenen Biosiegel Unterschiede bezüglich zulässiger Haltungszahlen, Transportzeiten oder Futterzusammensetzung. Das „normale“ EU-Bio-Siegel verspricht zwar eine bessere Haltung der Tiere als in konventionellen Betrieben, aber Bio-Verbände wie Bioland oder Demeter haben nochmal deutlich strengere Richtlinien.

Für umfangreichere Informationen schau doch mal unter www.bioland.de/infos-fuer-verbraucher.html oder www.demeter.de/verbraucher/ueberuns/richtlinien.

Exklusivität immer begehrt

Ein zu beobachtender Trend ist, dass besonders exklusive Fleischsorten immer gefragter werden. Das Maß aller Dinge bei Rindern ist das Fleisch vom sogenannten Kobe-Rind. Hierbei handelt es sich um Tiere der Rasse Wagyu, die ganz speziell aufgezogen und gehalten werden. Sie stammen ausschließlich aus der japanischen Region Kobe, und klassische Musik, tägliche Massagen und Bier gehören zum Alltag dieser Rinder. Das Fleisch zeichnet sich durch eine einzigartige Zartheit, eine perfekte Fettmarmorierung und einen würzigen Geschmack aus und rechtfertigt damit für viele den immensen Preis von 350–600 €/kg. Außerhalb dieser Region sind die „nur“ als Wagyu-Rinder bezeichneten Tiere natürlich eine ansprechende Alternative, ebenso wie das Irish Ox, die Black-Angus-Rinder oder die Charolais-Rinder aus dem Burgund.

Bei Schweinefleisch ist das spanische Iberico-Schwein die bekannteste „Exklusivzucht“. Durch langsames Wachstum und der speziellen Ernährung mit Eichen erhält das Fleisch sein typisch nussiges Aroma und seine hervorragende Fettmarmorierung. Auch die Schweinerasse Duroc oder das Porc Fermier versprechen ausgezeichnetes Fleisch.

Perfekt für den Alltag

Geflügelfleisch wird immer beliebter und häufiger konsumiert. Kein Wunder, denn Hähnchenbrustfilet hat viele positive Aspekte und ist bei 1 SmartPoint pro 100 g ideal für jedes Punktebudget. Durch den hohen Anteil an hochwertigem Eiweiß und einen geringen Fettgehalt passt es hervorragend in das neue Feel Good Programm. Außerdem stellt das „weiße“ Geflügelfleisch eine geschmackvolle und vielseitig einsetzbare Alternative zu „rotem“ Fleisch dar, welches nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der WHO nur in Maßen konsumiert werden sollte. Zudem spart man beim Verzehr von Hähnchenbrustfilet im Vergleich zu Rinderfilet die Hälfte der SmartPoints.

Wer auf höchste Qualität bei Geflügelfleisch Wert legt, sollte Fleisch mit dem Gütesiegel Label Rouge kaufen. Dieses verspricht bäuerliche Haltung im Freien und Wohlergehen der Tiere sowie extrem strenge und lückenlose Überwachung der Produktion.

Natürlich muss bei Geflügelfleisch wegen der Salmonellengefahr immer auf den richtigen Umgang mit diesem Fleisch geachtet werden. Und auch hier gilt: Gute Qualität zahlt sich aus!



Cannelloni mit Karotten-Tomaten-Sauce



fertig in: 60 Minuten | davon aktiv: 25 Minuten
596 kcal | 2497 kJ

Karotten schälen, Apfel waschen, vierteln und entkernen. Karotten und Apfelviertel grob raspeln. Für den Salat Apfel und die Hälfte der Karottenraspel vermengen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch pressen. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Backofen auf 220° C (Gas: Stufe 4, Umluft: 200° C) vorheizen.

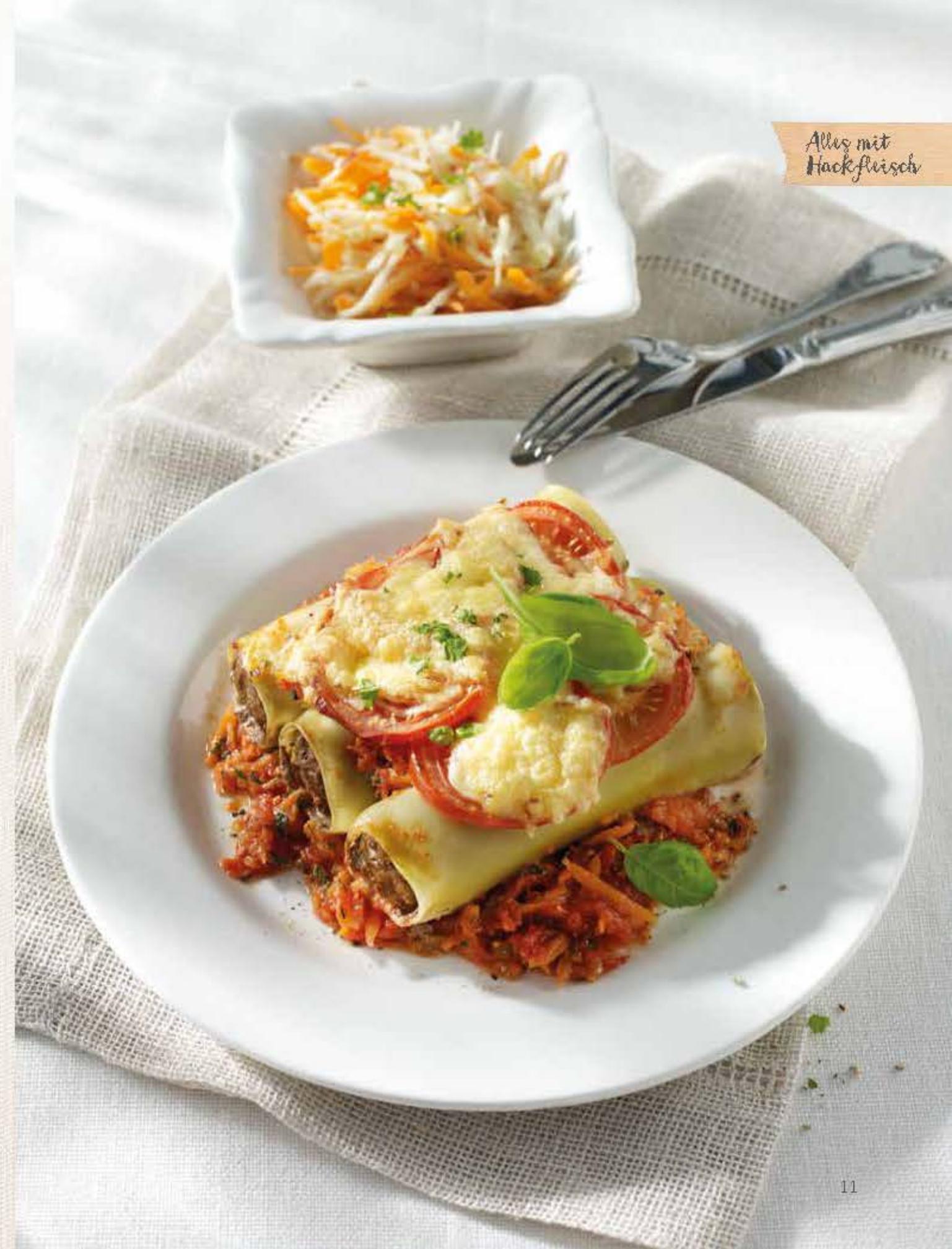
Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Knoblauch und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin kurz anbraten. Restliche Karottenraspel und stückige Tomaten zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Basilikum, Parmesan und Zucker verfeinern und kurz aufkochen. Die Hälfte der Tomatensauce in eine Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) geben.

Tatar mit restlichen Zwiebelwürfeln und Eigelb verkneten und mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Cannelloni mit Tatarmasse füllen und auf die Tomatensauce legen. Restliche Sauce über die Cannelloni geben, mit Tomatenscheiben belegen und mit Käse bestreuen. Cannelloni im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30–35 Minuten backen und mit Karotten-Apfel-Salat servieren.

Für 2 Personen:

- 5 Karotten
- 1 Apfel
- 2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl
- 400 g stückige Tomaten (Konserve)
- 1 TL gehacktes Basilikum
- 3 EL geriebener Parmesan
- 1 Prise Zucker
- 200 g Tatar
- 1 Eigelb
- 1 Spritzer Tabasco
- 6 trockene Cannelloni
- 60 g geriebener Gouda, 30 % Fett i. Tr.

Alles mit
Hackfleisch





Zitronenhähnchen mit Bandnudeln



fertig in: 30 Minuten | davon aktiv: 30 Minuten
474 kcal | 1986 kJ

Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Für die Marinade 1 TL Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen. 2 EL Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer verrühren, mit den Hähnchenbruststücken in einen Gefrierbeutel geben, gut verkneten und im Kühlschrank ca. 15 Minuten marinieren.

Fenchel waschen, halbieren, den Strunk entfernen und Fenchel in sehr feine Streifen schneiden. Für das Dressing Kresse vom Beet schneiden, mit 1 EL Schmand, 2 TL Zitronensaft, Wasser und Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing unter die Fenchelstreifen heben. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Hähnchenbruststücke darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Nudeln abgießen und dabei 75 ml Kochwasser auffangen. Restlichen Schmand mit Kochwasser verrühren und mit Nudeln zum Hähnchen geben. Zitronenhähnchen mit Salz und Pfeffer würzen und mit Fenchelsalat servieren.

Für 2 Personen:

- 240 g Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 2 Fenchelknollen
- 1/2 Beet Kresse
- 3 EL Schmand
- 1 EL Wasser
- 1 TL Honig
- 100 g trockene Bandnudeln
- 2 TL Rapsöl



Eine besondere Alternative wäre eine Maispoulardenbrust ohne Haut. Die Hähnchen werden mit Mais gefüttert und verfügen über mehr Fleisch als das normale Hähnchen. Die SmartPoints erhöhen sich nicht.