

Andi Schweigers kreative WW Küche

Kreativ, raffiniert, modern und ganz einfach nachzukochen sind die saisonalen WW Rezepte, entwickelt von Andi Schweiger. Ergänzt mit vielen Tipps & Tricks vom TV- und Sternekoch. Ob im Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter: reinschnuppern, ausprobieren und genießen, wie z. B. das herbstliche Currygemüse, den leichten Salat mit Tandoori-Hähnchen, die saftige Entenbrust mit Rotkohl oder die cremige Zucchini-Ziegenkäse-Lasagne.

Mit
Kochvideos
& Tipps!



€ 19,99 [D] € 20,50 [A]
ISBN 978-3-9820647-4-1



9 783982 064741



Genial saisonal!



Genial saisonal!

Leckere Rezepte für jede Jahreszeit
von TV- und Sternekoch Andi Schweiger



weightwatchers
erfindet sich neu



Inhalt

- 4 Einführung**
Dürfen wir vorstellen? Lerne den Sternekoch Andi Schweiger besser kennen und erfahre mehr zur Kooperation mit WW.
- 8 Infos zum WW Programm**
Hier bekommst du alle wichtigen Facts zu *meinWW™*, den 3 Plänen, SmartPoints® und ZeroPoint™ Lebensmitteln.
- 10 Frühling**
Es duftet nach Frühling – frische Küche mit kleiner Kräuterkunde.
- 48 Sommer**
Sommer? Ja bitte! – Salat, Obst und frischer Fisch sorgen für Summer Feeling.
- 88 Herbst**
Warm ums Herz im Herbst – Wohlfühlküche mit Kürbis, Pilzen und Birne.
- 120 Winter**
We love Winter – wer nicht, wenn es Wurzelgemüse, Kohl und Quitten gibt?
- 146 Register**
Alle Rezepte übersichtlich nach SmartPoints und Plänen sortiert inklusive alphabetischem Register nach Zutaten.
- 158 Impressum**

Rezeptinfos

8 7 3
SmartPoints Wert
pro Person / Glas / Stück

-  vegetarisch
-  vegan
-  glutenfrei
-  laktosefrei
-  nussfrei

Die Kennzeichnung wie zum Beispiel „vegetarisch“, „vegan“, „gluten-“, „laktose-“ oder „nussfrei“ bei den Rezepten ist rein informativ und nicht verbindlich. Es liegt in der persönlichen Verantwortung zu prüfen, ob die verwendeten Lebensmittel die Anforderungen erfüllen.



QR-Code scannen und Kochvideos entdecken.



Dürfen wir vorstellen?

Andi Schweiger – TV- und Sternekoch, bekennender Genießer, Inhaber einer Kochschule und, wie wir finden, ein richtig cooler Typ.

Wer als Teenager seine Karriere gleich unter Sterneköchen ins Rollen bringt und mit Anfang 40 längst selbst einer von ihnen ist, muss irgendwas richtig gemacht haben – oder auch etwas mehr. Das ist auch an uns bei WW nicht vorbeigegangen. Und da Andi WW kennt und Gefallen am Konzept sowie an den vielseitigen Rezepten gefunden hatte, haben wir kurzum gemeinsame Sache gemacht.

Herausgekommen ist ein einzigartiges Kochbuch, das wir in dieser Form noch nie zu bieten hatten. Schließlich können selbst wir nicht mit der Erfahrung aufwarten, die Andi im Laufe seiner Karriere in diversen Sternehäusern, seinem eigenen Restaurant und der in Eigenregie geführten Kochschule in München sammeln konnte. Was wir aber können, ist davon eine große Scheibe abschneiden und – noch viel wichtiger – probieren!

In seiner Küche kocht Andi ganz unkonventionell und verwendet am liebsten qualitativ hochwertige Produkte der Saison, von denen er genau weiß, wo sie herkommen.

„Ich kann durchaus auch ganz einfache Gerichte genießen. Dann ist mir aber wichtig, woher das Ei, Fleisch oder die Kartoffel stammt.“

Schließlich setzt er sich seit Jahren für die Aufklärung in Sachen Produktqualität und gesunde Ernährung ein. In diesem Buch liefern wir nicht nur tolle saisonale Rezepte, sondern auch etwas Warenkunde gleich mit dazu. „Fleisch zum Beispiel hole ich mir am liebsten bei Menschen, die sich Gedanken machen“, erklärt Andi. „Wie leben die Tiere? Was fressen sie? Wie wird das Produkt verarbeitet?“ – sind Fragen, die er für sich beantworten will.

Mit seinen kreativen Kochideen setzt er ständig neue Trends. Kein Wunder, dass nicht nur wir auf ihn aufmerksam geworden sind, sondern auch die TV-Branche, wo er angeschlagenen Restaurants mit seinem Know-how wieder auf die Sprünge hilft.

Auf die Frage, für wen er am liebsten kocht, antwortet Andi übrigens „meine Frau“. Dass die Liebe

hier durch den Magen geht, ist klar. Denn auch Franziska Schweiger, mit der er das gemeinsame Restaurant Schweiger² führte und unter selbigem Namen auch die Kochschule und Eventlocation leitet, ist ein echter Profi und bekannt für ihr Spezialgebiet, die Konfiserie.

Viel Zeit bleibt den beiden für Zweisamkeit jedoch nicht. Aber wenn – dann kann es zum Sound von AC/DC, Metallica oder Rammstein

schon mal rockig zugehen. Dann mögen die zwei auch ganz schnörkellose Gerichte wie den wilden Sommersalat mit Tandoori-Hähnchen (S. 60). „Gerade zu Hause bin ich zu einem richtigen Kräuterkoch geworden“, berichtet Andi Schweiger. Ein großer Garten mit selbst angebautem Obst, Gemüse und einer Vielzahl an Kräutern ist sein ganz privates Paradies. Blüten und Blätter anschauen, schnuppern, durchschnaufen.



„Gutes Essen ist für mich frisch.“



Herzensprojekt Kochschule

Mit nur 17 Jahren stand Andi zum ersten Mal mit Sterneköchen an einem Herd. 16 Jahre später hat er in seinem Restaurant Schweiger² einen eigenen Michelin-Stern erhalten. Sein daraus entstandenes Herzensprojekt: eine eigene Kochschule mitten in München.

Frisch, gesund, saisonal, modern – so ist die Küche von Andi Schweiger. Der Sterne- und TV-Koch hat uns bei WW den Kopf verdreht. Wir lieben seine authentischen und kreativen Gerichte, die zu jeder Gelegenheit auf den Tisch passen, und sind einfach nur happy, dass wir zueinander gefunden haben. Und das kam so ...

WW + Andi = Perfect Match

In seiner Kochschule Schweiger² in München wurde Andi auf WW aufmerksam. Eine WW Teilnehmerin war auch Teilnehmerin seines Kochkurses. „Sie fragte mich nach leichteren Alternativen für bestimmte Zutaten und Zubereitungen“, erinnert sich der Profi. „Da wurde ich hellhörig.“ Als wenig später bei einem Kochevent durch Zufall auch noch der direkte Kontakt zu WW zustande kam, war der Fall klar: WW und Andi, das passt.

Hoher Anspruch an Lebensmittel und Ernährung

Schließlich haben WW und Andi auch dieselben Ansprüche an ein gutes Gericht: Die Verwendung naturbelassener, frischer Lebensmittel ist für beide zum Beispiel selbstverständlich.



Auch hat Andi nicht nur Ahnung vom Kochen, sondern ebenso von einer gesunden und ausgewogenen Ernährung – zu jeder Saison. Genau wie WW kommt es ihm aber nicht allein darauf an. „Mir ist insgesamt an einem ausgewogenen Lebensstil gelegen“, so Andi. Daher geht für ihn auch ohne Sport nichts und seine Lieblingszutat bei allem, was er tut, ist der Spaß an der Sache – auch deshalb passt er so perfekt zu uns.

Inspiration für jede Jahreszeit

Wir bei WW lieben jede Jahreszeit für ihre besonderen Anlässe, Zutaten und Genüsse. Und weil es Andi ganz genauso geht, haben wir es uns gemeinsam zum Ziel gesetzt, die prägnantesten Merkmale jeder Saison in vielseitigen Gerichten erlebbar zu machen. Herausgekommen ist eine in jeder Hinsicht frische Sammlung inspirierender Rezepte für jede Jahreszeit.

Du magst es gesund, leicht und zugleich richtig lecker? Dann findest du hier garantiert das Passende für deinen Geschmack. Stets dabei: das gewisse Etwas, das aus einem tollen WW Gericht ein tolles WW Gericht „made by Andi Schweiger“ macht.

Qualität ist dabei das Zauberwort, denn jedes Essen kann laut Andi nur so gut sein wie die Zutaten dahinter. Er selbst liebt es, auf dem Wochenmarkt oder im Bio-Supermarkt einzukaufen und legt Wert darauf, die Hersteller der von ihm verwendeten Produkte zu kennen.

Genial saisonal!

Dieses Kochbuch ist dein ganzjähriger Begleiter, wenn du Lust auf saisonale Küche hast, die zugleich bodenständig und mit dem gewissen Etwas daherkommt. In vier Kapiteln „Frühling“, „Sommer“, „Herbst“ und „Winter“ zeigen wir dir zu jeder Jahreszeit das Beste auf, was sie in Sachen Lebensmitteln zu bieten hat. Das Besondere: Neben vielseitigen Rezepten für jede Gelegenheit haben wir auch jede Menge Informationen rund um die spannendsten Zutaten und Produkte zusammengestellt, die genau diese Saison so einzigartig machen. Und weil Andi eben ein echter Profi ist, gibt er darüber hinaus auch zahlreiche technische Tipps, damit die Arbeit in der Küche leichter von der Hand geht.

Das Jahr hat so viele Facetten. Wir liefern dir das Kochbuch, um sie in vollen Zügen genießen zu können – gesund, alltagstauglich und ganz einfach nachzukochen.

Ausprobieren und mhmm ... schlemmen!

1 Programm, 3 Wege, es zu leben



Durch WW hat Andi Spaß an der Entwicklung leichter Rezepte mit dem gewissen Etwas gefunden. „Als ich die riesige Auswahl der ZeroPoint™ Lebensmittel gesehen habe und mir klar wurde, dass bei WW im Grunde alles erlaubt ist, stand den Rezepten für dieses Buch nichts mehr im Wege“, sagt Andi. „Und weil sich das neue Programm, *meinWW*™, individualisieren lässt, findet sicher jeder die richtige Auswahl an Zutaten für seinen Geschmack.“

Die Grundlage des Programms bildet ein Ernährungskonzept, das auf ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. So bekommt dein Körper alles, was er braucht. Zusätzlich bekommst

du Verhaltensstrategien an die Hand, die dir dabei helfen, gesunde Gewohnheiten zu entwickeln. Egal, ob es um gesündere Ernährung, einen aktiveren Lebensstil oder darum geht, deine Einstellung positiv zu verändern: Du setzt dir kleine, leicht erreichbare Ziele, die du nach und nach in deinen Alltag integrierst. Denn bei uns geht es um mehr als nur Abnehmen – es geht um langfristigen Erfolg.

Es gibt 3 Wege, mit *meinWW*™ abzunehmen. Die 3 Pläne unterscheiden sich in der Anzahl der ZeroPoint™ Lebensmittel und der Höhe der täglichen SmartPoints®. Egal, ob du dich für Grün, Blau oder Lila entscheidest: Du kannst weiterhin alle Lebensmittel genießen, die du gerne magst.



Grüner Plan

100+ ZeroPoint™ Foods:

Obst und Gemüse

Mindestens 30 tägliche
SmartPoints®

30

Blauer Plan

200+ ZeroPoint™ Foods:

Obst, Gemüse und eiweißreiche Lebensmittel wie Geflügel, Fisch, Eier, Quark, Hülsenfrüchte oder Tofu

Mindestens 23 tägliche
SmartPoints®

23

Lila Plan

300+ ZeroPoint™ Foods:

Obst, Gemüse, eiweißreiche Lebensmittel sowie Kartoffeln und ausgewählte Vollkornprodukte

Mindestens 16 tägliche
SmartPoints®

16

SmartPoints®

Die Basis bildet unser SmartPoints® System, das komplexe Ernährungsinformationen zu einer einfachen Zahl zusammenfasst: dem SmartPoints® Wert. Dein SmartPoints® Budget wird individuell für dich berechnet. Es besteht aus täglichen und wöchentlichen SmartPoints® und basiert auf Alter, Gewicht, Größe und Geschlecht. Wenn du dich an dein SmartPoints® Budget hältst, nimmst du ab, und zwar bis zu 1 Kilo pro Woche.

ZeroPoint™ Foods

ZeroPoint™ Lebensmittel haben 0 SmartPoints®. Warum? Weil diese Lebensmittel die Grundlage für eine gesunde Ernährung bilden und wir dich darin bestärken möchten, hier öfter zuzugreifen. 0 Punkte Lebensmittel musst du weder wiegen, noch abmessen, zählen oder aufschreiben – und du nimmst dabei trotzdem ab. Seit Einführung der ZeroPoint™ Lebensmittel sind unsere Teilnehmer sogar noch erfolgreicher*. Lass dich überraschen, wie vielfältig und abwechslungsreich Kochen mit den 0 Punkte Lebensmitteln sein kann. Genieß es und gönne dir mehr Flexibilität und Freiheit im Alltag!

Kohlrabispaghetti mit Tomaten und Hirse

Für 2 Personen Zubereitungszeit 20 Min. Garzeit 15 Min.



1524 kJ | 364 kcal



2 Kohlrabi
Salz, Pfeffer
100 g trockene Hirse
300 ml Gemüsefond
1 Karotte
1 kleine Zucchini
2 Tomaten
1 TL Pinienkerne
1 EL dunkler Balsamicoessig
1 TL Olivenöl

- 1 Kohlrabi schälen, mit dem Spiralschneider in dünne Spiralen schneiden und salzen. Kohlrabigrün fein hacken. Hirse nach Packungsanweisung in Fond garen. Karotte schälen, Zucchini mit Tomaten waschen und alles fein würfeln.
- 2 Karotten, Zucchini und die Hälfte der Tomaten unter die Hirse heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne fettfrei in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 2–3 Minuten rösten. Restliche Tomaten mit Essig, Öl und Pinienkernen mischen. Kohlrabispaghetti mit Tomatenmischung und Kohlrabigrün toppen und servieren.



Wilder Sommersalat mit Tandoori-Hähnchen

Für 6 Personen Zubereitungszeit 20 Min. Garzeit 15 Min. Marinierzeit 5 Min.

4 2 2

1010 kJ | 242 kcal



6 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
250 g Magermilchjoghurt
Salz, Pfeffer
3 TL Tandoori Würzmischung
25 ml Gemüsefond
30 ml dunkler Balsamicoessig
30 ml Traubenkernöl
1 EL Senf
1 EL Honig
100 g Lollo rosso
100 g Lollo bianco
100 g Radicchio
80 g Rucola
80 g Baby-Blattspinat
1/4 Bund Basilikum
1 Handvoll Kapuzinerkresse
2 Stängel Kerbel

- 1 Backofen auf 180° C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160° C) vorheizen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und in Streifen schneiden. 200 g Joghurt mit Salz und Tandoori verrühren, mit Hähnchenbrust in einen Gefrierbeutel geben und im Kühlschrank ca. 5 Minuten marinieren.
- 2 Für das Dressing restlichen Joghurt mit Fond, Essig, Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchenbrust auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten garen.
- 3 Salate mit Spinat waschen, trocken schleudern und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke zerteilen. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Salat mit Kräutern und Dressing mischen und wilden Sommersalat mit Tandoori-Hähnchen servieren.



Heute mal vegetarisch

Für eine Veggie-Variante kannst du statt des Hähnchens Kohlrabi oder Knollensellerie in Stifte schneiden und sie so zubereiten wie das Hähnchen.



Kürbissüppchen mit Buttermilch

Für 4 Personen Zubereitungszeit 15 Min. Garzeit 25 Min.



641 kJ | 153 kcal



1/2 Butternutkürbis (ca. 600 g)

1 Zwiebel

1/4 TL Kardamomsaat

4 TL Kürbiskerne

1 TL Olivenöl

100 ml Orangensaft

450 ml Gemüsefond

200 ml entrahmte Milch

Salz, Pfeffer

200 ml Buttermilch

2 TL Kürbiskernöl

- 1** Kürbis schälen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Kardamom in einem Mörser zerstoßen. Kürbiskerne fettfrei in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 2–3 Minuten rösten.
- 2** Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Kürbis mit Zwiebeln darin ca. 2 Minuten andünsten. Mit Saft, Fond und Milch ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Kardamom würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 3** Suppe pürieren, mit 100 ml Buttermilch verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbissüppchen mit Kürbiskernen, Kürbiskernöl und restlicher Buttermilch garniert servieren.

Ausgetauscht

Die Suppe kannst du auch hervorragend mit Hokkaido- oder Muskatkürbis zubereiten.



Herbstliches Currygemüse mit Kichererbsen

Für 4 Personen Zubereitungszeit 20 Min. Garzeit 15 Min.



963 kJ | 230 kcal



3 Petersilienwurzeln

2 Kerbelwurzeln

200 g Topinambur

1 Pastinake

1 Zwiebel

1 Dose Kichererbsen

(265 g Abtropfgewicht)

3 TL Olivenöl

1 EL Curry

300 ml Gemüsefond

200 ml fettreduzierte Kokosmilch

Salz, Pfeffer

4 EL Granatapfelkerne

- 1 Petersilienwurzeln, Kerbelwurzeln, Topinambur und Pastinaken schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Öl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin 2–3 Minuten andünsten. Wurzelgemüse dazugeben und weitere 2–3 Minuten mitdünsten. Mit Curry würzen und weitere 3–4 Minuten rösten.
- 3 Mit Fond und Kokosmilch ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen dazugeben und ca. 5 Minuten mitgaren. Currygemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Granatapfelkernen bestreut servieren.



Tipp

Granatapfelkerne löst du am einfachsten aus der Schale, indem du ihn halbst und mit einem Holzlöffel auf die Schale klopfst. Vorsicht – saftig!



Geflügeleintopf mit Pastinakencremebrot

Für 4 Personen Zubereitungszeit 30 Min. Garzeit 35 Min.



1987 kJ | 475 kcal



250 g Weißkohl
250 g festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 süßlicher Apfel (z. B. Gala)
4 Hähnchenkeulen ohne Haut
(à 165 g verzehrbare Anteil)
1 TL Olivenöl
1,2 Liter Gemüsfond
Salz, Pfeffer
300 g Rosenkohl
2 Karotten
2 Pastinaken
1 Stück Meerrettich (ca. 2 cm)
100 g Magerquark
4 EL gehackte Petersilie
1 TL abgeriebene unbehandelte Orangenschale
2 Scheiben Vollkornbrot
2 EL gehackter Kerbel

- 1 Weißkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und Weißkohl in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Apfel vierteln, entkernen, schälen und würfeln. Hähnchenkeulen trocken tupfen.
- 2 Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Weißkohl, Kartoffeln und Apfel darin ca. 2 Minuten andünsten. Hähnchenkeulen dazugeben, mit 1,1 Liter Fond ablöschen, mit Salz würzen und mit Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3 Rosenkohl putzen, Stielansatz kreuzweise einschneiden und Rosenkohl halbieren. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Rosenkohl und Karotten zum Eintopf geben und mit Deckel weitere ca. 15 Minuten garen.
- 4 Pastinaken schälen und fein würfeln. Meerrettich schälen und reiben. Pastinaken mit restlichem Fond in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Pastinaken pürieren, mit Quark, Meerrettich, Petersilie und Orangenschale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Brot rösten, halbieren, mit Pastinakencreme bestreichen und mit Kerbel bestreuen. Geflügeleintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Pastinakencremebrot servieren.



SmartPoints Register grüner Plan

1	Estragon-Granité mit marinierten Erdbeeren	46
2	Carne Cruda mit grünem Spargel	26
	Gartenkräutersuppe mit Hafermilch	41
	Paprikakaltschale mit Johannisbeeren	63
3	Feldsalat mit Kartoffeldressing	135
	Mandel-Tonkabohnen-Creme mit Pfirsich	84
	Schweinefilet auf Zucchinibett mit Kräutern	52
4	Brunnenkressesüppchen mit Broccoli-Bauern-Brot	25
	Gelbe-Bete-Ingwersuppe mit Koriander	104
	Joghurt-Limetten-Eis mit Rhabarberkompott	45
	Koriander-Thunfisch mit scharfem Salat	21
	Kürbissüppchen mit Buttermilch	92
	Melonen-Gurken-Apfelsmoothie	71
	Oktopussalat im Glas mit Bulgur	64
	Wilder Sommersalat mit Tandoori-Hähnchen	60
	Wintergemüse carpaccio	131
	Zucchini nudeln mit Geflügel und Ei	68
5	Asia-Gurken-Kaltschale mit Filetspießen	33
	Dreierlei Melonen-Quinoa-Salat	55
	Garnelen mit zweierlei Blumenkohl und Kapern	34

5	Kirschen mit Joghurt und Kokoscrisp	83
	Petersilienwurzelsuppe mit Wein	128
	Salbei-Crème-Brûlée	143
	Vanillecreme mit Sommerbeeren	80
6	Kohlrabispaghetti mit Tomaten und Hirse	56
	Rindertatar mit Avocado und Bratpaprika	18
	Shiitake-Zitronengras-Suppe mit pochiertem Ei	99
	Stachelbeergratin	87
7	Grüner Salat mit weißem Spargel und Kratzede	14
	Herbstliches Currygemüse mit Kichererbsen	96
	Putenschnitzel in kerniger Kruste mit Kürbisstampf	112
8	Geflügeleintopf mit Pastinakencremebrot	132
	Geschmorte Maispoularde mit Polenta	103
	Graupenrisotto mit orientalischem Ofenkürbis	100
	Haselnusscrêpes mit Birnen	115
	Jakobsmuschel carpaccio mit Grissini	95
	Matjes „Hausmannsart“ mit Kartoffelsticks	29
	Quitten-Kokos-Creme mit Pumpernickelcrumble	144
	Tarte Tatin mit Roggenboden	119
	Zucchini-Ziegenkäse-Lasagne	75

9	Asia-Seitan mit gegrilltem Lauch und Chutney	111
	Entenbrust mit Schwarzwurzel-Kartoffel-Puffer	124
	Gegrillte Putenbrust mit Spargelpfanne	22
	Kalbsfrikandeau mit zweierlei Broccoli	76
	Kotelett mit getrüffeltem Chicorée	136
	Lachsforelle mit Gurkenspaghetti und Drillingen	42
	Lammschmortopf mit Brotchips und Quark	17
	Miesmuscheln in Weißwein mit Tomatenkompott	108
	Mohnkuchen mit Pflaumen	116
	Spinatsalat mit Wachteln und Grünkernrisotto	30
	Steak auf Auberginencreme mit Buchweizen	72
10	Bärlauchrührei mit Frischkäsetopping	38
	Grießknödel mit gebratenem Salat	127
	Grünkohlrisotto mit Birne und Bacon	140
	Langostinos mit Couscous und Feigen	79
	Pulled-Pork-Sandwiches mit Coleslaw	139
	Schwarzer Heilbutt auf Vanille-Sellerie-Püree	59
11	Geflügelburger mit Spitzkohl und Ei	107

13	Cornflakeshähnchen mit scharfer BBQ-Sauce	67
	Tagliatelle mit Lachs und Erbsenpesto	37

SmartPoints Register blauer Plan

0	Paprikakaltschale mit Johannisbeeren	63
1	Estragon-Granité mit marinierten Erdbeeren	46
	Koriander-Thunfisch mit scharfem Salat	21
	Zucchini nudeln mit Geflügel und Ei	68
2	Carne Cruda mit grünem Spargel	26
	Gartenkräutersuppe mit Hafermilch	41
	Joghurt-Limetten-Eis mit Rhabarberkompott	45
	Wilder Sommersalat mit Tandoori-Hähnchen	60
3	Feldsalat mit Kartoffeldressing	135
	Garnelen mit zweierlei Blumenkohl und Kapern	34
	Kirschen mit Joghurt und Kokoscrisp	83
	Mandel-Tonkabohnen-Creme mit Pfirsich	84
	Salbei-Crème-Brûlée	143
	Schweinefilet auf Zucchinibett mit Kräutern	52
	Shiitake-Zitronengras-Suppe mit pochiertem Ei	99
	Wintergemüse carpaccio	131
4	Asia-Gurken-Kaltschale mit Filetspießen	33
	Bärlauchrührei mit Frischkäsetopping	38
	Brunnenkressesüppchen mit Broccoli-Bauern-Brot	25
	Gelbe-Bete-Ingwersuppe mit Koriander	104

4	Grüner Salat mit weißem Spargel und Kratzede	14
	Herbstliches Currygemüse mit Kichererbsen	96
	Kürbissüppchen mit Buttermilch	92
	Matjes „Hausmannsart“ mit Kartoffelsticks	29
	Melonen-Gurken-Apfelsmoothie	71
	Oktopussalat im Glas mit Bulgur	64
	Putenschnitzel in kerniger Kruste mit Kürbissstampf	112
	Stachelbeergratin	87
	Vanillecreme mit Sommerbeeren	80
5	Asia-Seitan mit gegrilltem Lauch und Chutney	111
	Dreierlei Melonen-Quinoa-Salat	55
	Petersilienwurzelsuppe mit Wein	128
	Schwarzer Heilbutt auf Vanille-Sellerie-Püree	59
6	Haselnusscrêpes mit Birnen	115
	Kohlrabispaghetti mit Tomaten und Hirse	56
	Lachsforelle mit Gurkenspaghetti und Drillingen	42
	Rindertatar mit Avocado und Bratpaprika	18
7	Geflügeleintopf mit Pastinakencremebrot	132
	Gegrillte Putenbrust mit Spargelpfanne	22
	Graupenrisotto mit orientalischem Ofenkürbis	100
	Jakobsmuschel carpaccio mit Grissini	95

8	Entenbrust mit Schwarzwurzel-Kartoffel-Puffer	124
	Geflügelburger mit Spitzkohl und Ei	107
	Geschmorte Maispoularde mit Polenta	103
	Langostinos mit Couscous und Feigen	79
	Miesmuscheln in Weißwein mit Tomatenkompott	108
	Mohnkuchen mit Pflaumen	116
	Quitten-Kokos-Creme mit Pumpernickelcrumble	144
	Spinatsalat mit Wachteln und Grünkernrisotto	30
	Tagliatelle mit Lachs und Erbsenpesto	37
	Tarte Tatin mit Roggenboden	119
	Zucchini-Ziegenkäse-Lasagne	75
9	Grießknödel mit gebratenem Salat	127
	Kalbsfrikandeau mit zweierlei Broccoli	76
	Kotelett mit getrüffeltm Chicorée	136
	Lammschmortopf mit Brotchips und Quark	17
	Steak auf Auberginencreme mit Buchweizen	72
10	Cornflakeshähnchen mit scharfer BBQ-Sauce	67
	Grünkohlrisotto mit Birne und Bacon	140
	Pulled-Pork-Sandwiches mit Coleslaw	139

SmartPoints Register lila Plan

0	Dreierlei Melonen-Quinoa-Salat	55
	Paprikakaltschale mit Johannisbeeren	63
1	Estragon-Granité mit marinierten Erdbeeren	46
	Kohlrabispaghetti mit Tomaten und Hirse	56
	Koriander-Thunfisch mit scharfem Salat	21
	Lachsforelle mit Gurkenspaghetti und Drillingen	42
	Zucchini nudeln mit Geflügel und Ei	68
2	Carne Cruda mit grünem Spargel	26
	Feldsalat mit Kartoffeldressing	135
	Gartenkräutersuppe mit Hafermilch	41
	Joghurt-Limetten-Eis mit Rhabarberkompott	45
	Tagliatelle mit Lachs und Erbsenpesto	37
	Wilder Sommersalat mit Tandoori-Hähnchen	60
3	Garnelen mit zweierlei Blumenkohl und Kapern	34
	Kirschen mit Joghurt und Kokoscrisp	83
	Mandel-Tonkabohnen-Creme mit Pfirsich	84
	Matjes „Hausmannsart“ mit Kartoffelsticks	29
	Miesmuscheln in Weißwein mit Tomatenkompott	108
	Salbei-Crème-Brûlée	143
	Schweinefilet auf Zucchinibett mit Kräutern	52
	Shiitake-Zitronengras-Suppe mit pochiertem Ei	99

3	Spinatsalat mit Wachteln und Grünkernrisotto	30
	Wintergemüse carpaccio	131
4	Asia-Gurken-Kaltschale mit Filetspeießen	33
	Bärlauchrührei mit Frischkäsetopping	38
	Brunnenkressesüppchen mit Broccoli-Bauern-Brot	25
	Gelbe-Bete-Ingwersuppe mit Koriander	104
	Grüner Salat mit weißem Spargel und Kratzede	14
	Herbstliches Currygemüse mit Kichererbsen	96
	Kalbsfrikandeau mit zweierlei Broccoli	76
	Kürbissüppchen mit Buttermilch	92
	Melonen-Gurken-Apfelsmoothie	71
	Oktopussalat im Glas mit Bulgur	64
5	Putenschnitzel in kerniger Kruste mit Kürbistampf	112
	Stachelbeergratin	87
	Vanillecreme mit Sommerbeeren	80
	Zucchini-Ziegenkäse-Lasagne	75
	Asia-Seitan mit gegrilltem Lauch und Chutney	111
	Grünkohlrisotto mit Birne und Bacon	140
	Kotelett mit getrüffeltem Chicorée	136
	Petersilienwurzelsuppe mit Wein	128
	Schwarzer Heilbutt auf Vanille-Sellerie-Püree	59
	Steak auf Auberginencreme mit Buchweizen	72

6	Cornflakeshähnchen mit scharfer BBQ-Sauce	67
	Entenbrust mit Schwarzwurzel-Kartoffel-Puffer	124
	Geflügeleintopf mit Pastinakencremebrot	132
	Haselnusscrêpes mit Birnen	115
	Rindertatar mit Avocado und Bratpaprika	18
7	Gegrillte Putenbrust mit Spargelpfanne	22
	Graupenrisotto mit orientalischem Ofenkürbis	100
	Jakobsmuschel carpaccio mit Grissini	95
8	Geflügelburger mit Spitzkohl und Ei	107
	Geschmorte Maispoularde mit Polenta	103
	Langostinos mit Couscous und Feigen	79
	Mohnkuchen mit Pflaumen	116
	Quitten-Kokos-Creme mit Pumpernickelcrumble	144
	Tarte Tatin mit Roggenboden	119
9	Grießknödel mit gebratenem Salat	127
	Lammschmortopf mit Brotchips und Quark	17
10	Pulled-Pork-Sandwiches mit Coleslaw	139

Impressum

Redaktion

WW Deutschland
Claudia Braun, Amelie Epping

Rezepte

Andi Schweiger

Realisierung

Food Professionals Köhnen GmbH, Sprockhövel
Silke Höpker, Nathalie Kirsch, Dennis Webers

Rezeptfotografie & Foodstyling

Hubertus Schüler, Stefan Mungenast, Bochum

Texte

herzundseele, Die PR Manufaktur, Düsseldorf
Tina Sedlmeier

Bildnachweise

Nick Wolff, Videographer & Photographer,
Düsseldorf

Gestaltungskonzept & Grafik

Niehaus Knüwer and friends GmbH Werbeagentur,
Düsseldorf
Food Professionals Köhnen GmbH, Sprockhövel

Druck

paffrath print & medien GmbH, Remscheid

WW (Deutschland) GmbH

www.ww.com

Info-Hotline 0211-3805 3813

ISBN: 978-3-9820647-4-1

WW (Switzerland) S.A.

www.ww.com

Info-Tel.: 0848-188188 (nationaler Tarif)

Bestell-Nr. SKU 402047, Artikel Nr. N198

Wir freuen uns auf deine Bewertung dieses
Kochbuchs unter: weightwatchers-shop.de

1. Auflage 2019

WW Logo, SmartPoints, Points, ZeroPoint, *meinWW* und
WW Healthy Kitchen sind eingetragene Marken von
WW International, Inc.

© 2019 WW International, Inc.

Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck sowie die Verbreitung, auch auszugsweise,
in jeder Form oder Weise dieses Buchs ist nur mit vorheriger
schriftlicher Genehmigung des Herausgebers erlaubt.



Wir sind das Original

Seit 50 Jahren ist WW der Experte für Gewichtsmanagement und Wohlbefinden und Erfinder des einmaligen, erfolgreichen Punktesystems.

Die WW Kochbücher geben dir Inspiration und Hilfestellung auf dem Weg zu gesunden Gewohnheiten. Dabei musst du auf nichts verzichten: Alle Rezepte sind lecker, einfach und alltagstauglich.

Darauf kannst du dich verlassen:

- Alle Rezepte sind mehrfach getestet und garantiert gelingsicher.
- Die Kochbücher werden von erfolgreichen Teilnehmern empfohlen.
- Alle Kochbücher werden in Deutschland mit mineralölfreien Biofarben und klimaneutral gedruckt:



PEFC zertifiziert. Dieses
Papier stammt aus nachhaltig
bewirtschafteten Wäldern
und kontrollierten Quellen.
www.pefc.de



Zusammen mit natureOffice
unterstützen wir ein Klima-
schutzprojekt in den Alpen,
welches den entstandenen
CO₂-Ausstoß für dieses Buch
kompensiert.