



# Grillbeilagen

Gut und gesund essen schliessen sich nicht aus: Diese vier Grillbeilagen mit wenig Weight Watchers-Punkten schmecken nicht nur Figurbewussten.



## Marinierte Peperoni

### Zutaten

Für 4 Personen:

**0 POINTS®** Wert/Person

je 1 rote, gelbe und grüne Peperoni, geschält, in ca. 2 cm breiten Streifen  
2 EL Balsamico Bianco mit Oreganoaroma\* (Fine Food)  
1 Knoblauchzehe, in Scheibchen  
¼ TL Fleur de sel\* oder Salz aus der Mühle  
Pfeffer aus der Mühle

### Vor- und Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

*Ziehen lassen:* ca. 30 Min.

### Zubereitung

Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Peperoni begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. knapp weich garen, auf eine Platte auslegen, etwas abkühlen. Essig und Knoblauch mischen, würzen, Sauce über die Peperoni träufeln. Zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.

## Pikante Ananas-Sauce

### Zutaten

Für 4 Personen:

**1 POINTS®** Wert/Person

1 TL Olivenöl  
2 TL Tomatenpüree  
1 kleine Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)  
1 Lorbeerblatt  
¼ TL Sambal oelek\*  
¾ TL Salz\*  
3 Scheiben Weight Watchers-Ananas\*(ca. 140 g), in Würfeli

### Vor- und Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

### Zubereitung

Öl warm werden lassen, Tomatenpüree andämpfen. Tomaten begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Lorbeer begeben, halb zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Sambal oelek und Ananas begeben, salzen, auskühlen.

## Grillierter Mais

### Zutaten

Für 4 Personen:

**3 POINTS®** Wert/Person

2 Maiskolben (je ca. 250 g), in Vierteln, blanchiert  
¼ TL Salz\*  
125 g Weight Watchers-Frischkäse mit Kräutern\*

### Vor- und Zubereitungszeit

ca. 25 Minuten

### Zubereitung

Mais rundum über mittlerer Glut ca. 15 Min. grillieren. Mais salzen, mit Frischkäse servieren.

## Grillierter Kräuterfladen

### Zutaten

Für 4 Personen:

**3 POINTS®** Wert/Person

200 g helles Dinkelmehl\*  
½ TL Salz\*  
½ EL Gewürzmischung Provence  
½ Päckli Trockenhefe\*  
ca. 1¼ dl Wasser

### Vor- und Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten

*Aufgehen lassen:* ca. 1 Std.

### Zubereitung

Alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen. Wasser dazugießen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen. Teig in 4 Portionen teilen, von Hand ca. 1 cm dicke Fladen formen.

*Grillieren:* über mittlerer Glut oder in der Grillpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 15 Minuten.

■ **Passt zu:** Weight Watchers-Pouletbrüstli mariniert (2 Points-Werte pro Person).

\*Diese Zutaten sind nicht als Naturaplan-Produkte erhältlich.

[www.coopzeitung.ch/rezept](http://www.coopzeitung.ch/rezept)

Die Handelsmarken Weight Watchers und POINTS® werden in Lizenz von WW Foods, LLC und Weight Watchers International, Inc. genutzt.



## Ein schlanker Trinkspass

Der *Ice Tea classic* von Coop Weight Watchers ist ein erfrischendes Getränk für sommerliche Tage und passt bestens zu leckeren Grilladen. Am besten schmeckt er eisgekühlt und mit einer frischen Zitronenscheibe garniert. Ein Glas zu 2,5 dl hat einen Points-Wert von nur gerade 0,5. Ganz ohne Points kommt übrigens Mineralwasser aus, ein Viertelliter Wein hingegen schlägt mit einem Points-Wert von durchschnittlich 3,0 (bei 12 Volumenprozenten) zu Buche. Weight Watchers Ice Tea classic,  
**Fr. 1.50/150 cl**

Erhältlich in fast allen Coop Verkaufsstellen.

FOTOS: ANDREAS FAHRNI; STYLING: IRENE DE GIACOMO