



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 Dämpfkorbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Korbchenboden 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



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