

A close-up photograph of a green leaf with prominent purple veins. The leaf is covered in small, clear water droplets, giving it a fresh appearance. The background is dark, making the leaf stand out.

donna hay

super *fresh*

SCHNELLE UND FRISCHE  
GERICHTE FÜR JEDEN TAG

GRÄFE  
UND  
UNZER



# inhalt

aus pfanne und ofen

SEITE 10–33

ruck-zuck-dinner

SEITE 34–57

einfach ausgetauscht

SEITE 58–95

die big bowl

SEITE 96–119

quick fix

SEITE 120–143

ab in den tiefkühler

SEITE 144–171

süßes

SEITE 172–205


glossar und register

SEITE 206–221





*Aus* PFANNE  
UND OFEN



Wenn ich ehrlich bin, dann ist das  
Zweitbeste nach einem MÜHELOSEN  
ABENDESSEN das schnelle Ab- und  
Aufräumen danach. Diese Wunder-  
rezepte aus Pfanne und Ofen vereinen  
GUTE ZUTATEN UND FABELHAFTE  
AROMEN *in einem Gericht*. Wenn Sie  
Zubereitung und Servieren zwanglos  
halten, dann haben Sie ein beruhigendes  
Mittel gegen den Alltagsstress gefunden.  
*Ein echtes Erfolgsrezept!*





# klebriges SOJAHÄHNCHEN mit Sesamnudeln

- 1 EL mildes Olivenöl extra vergine
- 150 g Sobanudeln (japanische Buchweizennudeln), gegart
- 2 Zucchini, mit dem Julienneschneider in Streifen geschnitten
- 2 EL weiße oder schwarze Sesamsamen
- Korianderblätter zum Garnieren
- Für die Hähnchenbällchen*
- 600 g Hähnchenhackfleisch
- 50 g weiße Chia-Samen
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL fein geriebener Ingwer
- 2 EL Hoisin-Sauce
- 1 große grüne Chilischote, fein gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- Für die klebrige Sojasauce*
- 125 ml Sojasauce
- 1 EL weiße Misopaste (Shiro)
- 180 ml Mirin (japanischer Reiswein)
- 1 EL Sesamöl
- 2 EL Reissessig
- 90 g Honig

Den Backofen auf 220° vorheizen.

Für die Hähnchenbällchen das Hackfleisch mit Chia-Samen, Knoblauch, Ingwer, Hoisin-Sauce, Chili und Frühlingszwiebeln mischen. Jeweils 1 gehäuften EL Hackfleisch abstechen und zu einem Bällchen formen. Die Bällchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und beiseitestellen.

Das Olivenöl auf einem Backblech mit hohem Rand verteilen und 5 Min. im vorgeheizten Ofen erhitzen. Die Fleischbällchen auf das Backblech legen und 5 Min. im Backofen braten.

Für die klebrige Sojasauce die Sojasauce mit Misopaste, Mirin, Sesamöl, Essig und Honig verquirlen. Das Blech aus dem Backofen nehmen und die Fleischbällchen mit der Sauce überziehen. Zurück in den Ofen stellen und die Bällchen 15 Min. braten, bis sie durchgegart sind und die Sauce eingedickt ist.

Zum Servieren Nudeln und Zucchini auf Bowls verteilen und mit Sesamsamen bestreuen. Die Fleischbällchen und die klebrige Sojasauce darauf anrichten und mit Koriander bestreuen. **FÜR 4 PERSONEN**





# gebackener TOFU- Schoko-Cheesecake

halbierte Heidelbeeren zum Servieren  
geschlagene Kokoscreme zum Servieren (nach Belieben)

*Für den Kuchenboden*

50 g feine Kokosraspel

160 g Cashew-Mus

60 ml Ahornsirup

*Für den Belag*

500 g Seidentofu, raumtemperiert

160 g brauner Zucker

200 g dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil), geschmolzen und leicht abgekühlt

2 EL Kakaopulver

1½ EL Speisestärke

Den Backofen auf 160° vorheizen. Eine runde Springform von 22 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen.


Für den Kuchenboden Kokosraspel, Cashew-Mus und Ahornsirup zu einem Teig verrühren. In der vorbereiteten Form gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Backofen in 10 Min. goldbraun backen.

Für den Belag Tofu, braunen Zucker, geschmolzene Schokolade, Kakaopulver und Speisestärke in der Küchenmaschine glatt rühren. Gleichmäßig über den Kuchenboden gießen und im vorgeheizten Backofen 30 Min. backen, bis der Belag gerade eben fest ist.

Aus dem Ofen nehmen und 30 Min. abkühlen lassen. Anschließend 2 Std. im Kühlschrank erkalten lassen. Den Cheesecake in 12 Tortenstücke schneiden und mit den Heidelbeeren und der geschlagenen Kokoscreme servieren. **ERGIBT 12 KUCHENSTÜCKE**

***Lassen Sie sich vom Tofu nicht abschrecken. Dieser Cheesecake hat eine schokoladige, GEHALTVOLLE MOUSSE-ähnliche Konsistenz, die absolut umwerfend ist. Das perfekte Rezept, das Sie immer dann herauskramen können, wenn sich vegane oder LAKTOSEINTOLERANTE Freunde zum Kaffee ankündigen.***





Für mich gibt es nichts Schöneres,  
als SMARTERE, SCHNELLERE,  
BEKÖMMLICHERE, *ungemein köstliche*  
*Gerichte aus alltäglichen Zutaten* zu  
kreieren und sie zum STRAHLEN ZU  
BRINGEN. Mit jeder Menge *schneller*  
*Ofen- und Pfannengerichte, im*  
*Handumdrehen zubereiteter Speisen zum*  
*Einfrieren* und wunderbarer, fast gesunder  
Desserts wird jeder Tag Ihres Lebens  
SUPER FRESH zu genießen sein.

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-7798-8



9 783838 677988