

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



# super *fresh*

SCHNELLE UND FRISCHE  
GERICHTE FÜR JEDEN TAG

fotografiert von Con Poulos

Das englische Original des Buches ist unter dem Titel "Everyday fresh" 2020 bei HarperCollins Publishers Australien Pty Limited, Sydney, Australien erschienen.

This German edition published by arrangement with HarperCollins Publishers Australia Pty Limited.

Copyright © Donna Hay Pty Ltd 2020

Gestaltung © Donna Hay Pty Ltd 2020

Fotografie © Con Poulos 2020

Rezepte und Styling: Donna Hay

Art Direction und Gestaltung: Genevieve McKelvey

Senior Designer: Hannah Schubert

Redaktion: Daniela Bertollo

Rezepttesterinnen: Peta Dent, Sarah Watson, Madeleine Jeffreys,  
Sandy Goh and Melissa Burge

Copyright der deutschen Ausgabe © 2020 GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeglicher Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

**Aus dem Englischen übersetzt von Birgit van der Avoort**

Projektleitung: Simone Kohl

Lektorat und Redaktion: Karen Dengler, Werkstatt München

Satz: Anja Dengler, Werkstatt München

Herstellung: Markus Plötz

Reproduktion: Ludwig Media, Zell am See

Druck und Bindung: Printer Trento, Italien

ISBN 978-3-8338-7798-8

1. Auflage 2020

Die GU-Homepage finden Sie unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

GRAFE  
UND  
UNZER

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

 [www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)



# 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**



# *Hebriges* MISO-HÄHNCHEN auf Sesam-Kürbis *gebraten*

- 1,5 kg Butternusskürbis, Schale abgeschrubbt,  
in feine Scheiben geschnitten
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 2 EL Sesamsamen plus etwas mehr zum Bestreuen
- Meersalzflocken
- in feine Streifen geschnittene Frühlingszwiebeln  
und Korianderblätter zum Garnieren
- Für das Miso-Hähnchen*
- 95 g weiße Misopaste (Shiro)
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce
- 60 ml Mirin (japanischer Reiswein)
- 2 EL Rohrohrzucker
- 1 EL brauner Reisessig
- 6 Hähnchenschenkel filets (je 125 g), pariert und halbiert

Den Backofen auf 220° vorheizen.

Kürbis, Olivenöl, Sesamsamen und Salz in einer Schüssel gründlich mischen. Ein Backblech mit hohem Rand mit Backpapier auslegen und den Kürbis darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20 Min. backen.

Für das Miso-Hähnchen die Misopaste mit Sesamöl, Sojasauce, Mirin, Zucker und Essig in einer großen Schüssel glatt rühren. Die Hähnchenstücke darin wenden, bis sie vollständig mit Marinade überzogen sind. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

Wenn der Kürbis 20 Min. im Backofen gegart hat, die Miso-Hähnchenstücke auf den Kürbisscheiben verteilen und mit der restlichen Miso-Marinade beträufeln. 20 Min. im Backofen braten, bis die Hähnchenfilets durchgegart und zart sind.

Auf Tellern anrichten, mit extra Sesamsamen bestreuen und mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren. **FÜR 4 PERSONEN**

**Mit der PERFECTEN BALANCE von salzig und süß ist das *Miso-Hähnchen der absolute Star* in diesen Rezepten. Werden Sie kreativ, indem Sie Gemüse und Kräuter EINFACH AUSTAUSCHEN und so dem Ganzen eine köstliche neue Wendung geben. *Meinen Segen haben Sie!***



# *zucchini-RAVIOLI* mit dreierlei Käse *auf Ofen-Tomatensauce*

Olivenöl extra vergine zum Bestreichen

Basilikumblätter zum Garnieren

*Für die Ofen-Tomatensauce*

750 g Kirschtomaten

2 EL Olivenöl extra vergine

6 kleine Zweige Thymian

125 ml Hühner- oder Gemüsebrühe

2 EL Rotweinessig

1 EL Ahornsirup

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

*Für die Zucchini-Ravioli*

360 g Ricotta

40 g Parmesan, fein gerieben, plus etwas mehr zum Servieren

150 g Ziegenweickäse

2 EL Schnittlauchröllchen

Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

6 Zucchini, mit einem Gemüsehobel in dünne Bänder geschnitten

Den Backofen auf 200° vorheizen.

Für die Ofen-Tomatensauce jede Tomate einritzen, die Kerne herausdrücken und wegwerfen. Die Tomaten in eine große Auflaufform geben, Olivenöl, Thymian, Brühe, Essig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Tomaten 20 Min. im vorgeheizten Backofen garen, bis sie weich sind.

Inzwischen für die Ravioli Ricotta mit Parmesan, Ziegenkäse, Schnittlauch, Salz und Pfeffer glatt rühren. 4 Zucchini-bänder sternförmig auf ein Küchensbrett legen, sie sollen sich also alle in der Mitte überlappen. 1 gehäuften EL der Käsemischung in die Mitte geben, dann die Zucchini-bänder darüberklappen, um die Käsemischung einzupacken. Umdrehen, damit die Zucchini-Enden auf der Unterseite liegen. Restliche Zucchini und Käsemischung genauso verarbeiten.

Die Zucchini-Ravioli auf die warme Tomatensauce legen. Mit Olivenöl bestreichen und im Backofen 20 Min. garen, bis die Ränder der Zucchini goldgelb sind. Mit dem extra Parmesan und den Basilikumblättern bestreut servieren. **FÜR 4 PERSONEN**



# karamellierte BANANEN- Tarte Tatin

- 2 Bananen
- 80 ml Ahornsirup plus etwas mehr zum Servieren
- Für den Tarteboden*
- 3 Bananen (260 g), das Fruchtfleisch zu Mus zerdrückt
- 60 ml Milch oder Nussdrink
- 125 ml Ahornsirup
- 160 ml mildes Olivenöl extra vergine
- 3 Eier, leicht verquirlt
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 TL Zimtpulver
- 140 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 3 TL Backpulver
- 120 gemahlene Mandeln

Den Backofen auf 160° vorheizen. Eine runde Backform<sup>+</sup> von 20 cm Durchmesser mit Backpapier auslegen.

Die beiden Bananen schälen und der Länge nach in dicke Scheiben schneiden. Den Ahornsirup auf den Boden der vorbereiteten Backform träufeln und darauf die Bananenscheiben legen.

Für den Tarteboden die zerdrückten Bananen, Milch, Ahornsirup, Olivenöl, Eier, Vanilleextrakt und Zimt in einer großen Schüssel glatt rühren. Das Mehl mit dem Backpulver einsieben und die gesiebten Spelze ebenfalls dazugeben. Die gemahlene Mandeln hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig auf den Bananenscheiben in der vorbereiteten Backform verstreichen.

Im vorgeheizten Backofen 55 Min. backen (Stäbchenprobe machen). Aus dem Backofen nehmen und in der Form 15 Min. abkühlen lassen. Auf eine Tortenplatte stürzen und mit extra Ahornsirup beträufeln.

**ERGIBT 10-12 KUCHENSTÜCKE**

+ Für diese Tarte eine runde Backform und keine Springform verwenden.

**Die karamellisierten AHORNSIRUP-Bananen heben den *klassischen Bananenkuchen* auf eine völlig neue Stufe mit erhöhtem Wow-Faktor. Das verdankt der Kuchen seiner GOLDGELBEN GLASUR und der *sirupartigen Köstlichkeit*.**



# 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 783833 877988