Donna Hay
Super fresh - Jeden Tag schnell und leicht gekocht

Leseprobe

Super fresh - Jeden Tag schnell und leicht gekocht
von Donna Hay
Herausgeber: Gräfe und Unzer Verlag

https://www.narayana-verlag.de/b26536

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

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 Wunderrezepte 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 Reisessig
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

Donna Hay

Super fresh - Jeden Tag schnell und leicht gekocht

224 Seiten, geb.
erschienen 2020

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de