

Donna Hay

Super fresh

Texte d'exemple

[Super fresh](#)

depuis [Donna Hay](#)

éditeur: ISP Isar Sales Partner



Dans la [boutique en ligne Narayana](#), vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tél. +49 7626 9749 700

Courriel info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.

A close-up photograph of a green leaf with prominent purple veins. The leaf is covered in small, glistening water droplets, suggesting freshness. The background is dark, making the leaf stand out.

donna hay

super *fresh*

SCHNELLE UND FRISCHE
GERICHTE FÜR JEDEN TAG

GRÄF
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 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 pages, geb.
semble 2020

[Achetez maintenant](#)



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être www.narayana-verlag.de