

# donna hay



WeekLIGHT  
Superschnelle Wohlfühlrezepte

atVERLAG



so isst man gesünder  
seite 10-11

KAPITEL EINS  
modernes update  
seite 12-47

KAPITEL ZWEI  
schüsselweise gutes  
seite 48-83

KAPITEL DREI  
beete voll grün  
seite 84-117

KAPITEL VIER  
keine zeit  
seite 118-141

KAPITEL FÜNF  
von einfach zu brillant  
seite 142-191

KAPITEL SECHS  
für süßes ist immer platz  
seite 192-221

KAPITEL SIEBEN  
die grundlagen  
seite 222-237

glossar und register  
seite 238-253

inhalts





SO  
isst  
man

gesünder

## abenteuerlustig sein


Eigentlich ist es ganz einfach: Wenn man seinem Körper alle benötigten Nährstoffe geben möchte, muss man sich möglichst abwechslungsreich ernähren. Essen Sie alle Farben des Regenbogens – und denken Sie schon beim Einkaufen daran. Schnell gerät man in die Gewohnheitsfalle und kauft Woche für Woche dasselbe Obst und Gemüse. Dabei ist es spannend, die Komfortzone zu verlassen und mit Zutaten und Rezepten zu experimentieren. Warum nicht mal Brokkoli auf den Grill legen oder in den Blitzhacker werfen und zu einem Pizzaboden verarbeiten? Oder Rosenkohl karamellisieren, mit cremigem Tahini-Dressing umhüllen und mit Honig-Walnüssen toppen – yummy! Erweitern Sie Ihre Gemüseauswahl mit frischen Ideen, und geben Sie Ihren bewährten Liebessorten einen neuen Twist.

## organisiert sein

Klar, eine gesunde Küche mit frischen Zutaten erfordert ein bisschen Planung. Auch mir gelingt das nicht immer, aber ein paar Tricks helfen. Gute Vorbereitung ist der Schlüssel zum Erfolg. Mehr Gemüse bedeutet einen größeren Aufwand bei der Zubereitung, aber es gibt clevere Shortcuts. Investieren Sie in praktische Küchenwerkzeuge. Meine Top 3? Ein Julienneschneider für Karotten und Zucchini, ein hochwertiger Gemüsehobel für messerscharfes Aufschneiden und ein Blitzhacker, um Blumenkohl und Brokkoli im Handumdrehen auf Reiskorngröße zu zerkleinern. Denkt man beim Kochen voraus, kann man Reis, Freekeh oder Quinoa auf Vorrat zubereiten und einfrieren. Dasselbe gilt für Pastasaucen und Suppen.

## realistisch sein

Das Leben ist schön – aber auch mal stressig und vollgepackt! Essen muss für mich Spaß machen. Statt die gewohnte Ernährung von heute auf morgen auf den Kopf zu stellen, gehen Sie langsam vor, Schritt für Schritt, indem Sie zum Beispiel ein neues Rezept pro Woche ausprobieren oder immer mehr fleischlose Mahlzeiten in Ihren Speiseplan integrieren. Ich weiß, wie schwer es ist, seine Einkäufe während der normalen Geschäftszeiten zu erledigen, aber es gibt tolle Abo-Dienste oder Online-Lieferservices für Obst und Gemüse. Am Wochenende kaufe ich auf dem Markt ein und erfahre dort ganz nebenbei, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat und besonders gut ist. Auch auf den sozialen Medien kann man viele Tipps und Informationen bekommen.







ier geht es um unsere einfachen, bewährten FAMILIENGERICHTE wie Spaghetti Bolognese, Tacos oder Hähnchenschnitzel. Sie sind bei *allen beliebt*, mit Erinnerungen verbunden und vor allem SUPERLECKER. Aber auch diesen Rezepten schadet ein kleines UPDATE nicht. Mit zwei, drei Kniffen *aus der Gemüsekiste* werden diese Klassiker viel FRISCHER. In diesem Kapitel zeige ich Ihnen, wie man lieb gewonnene Evergreens MODERNER UND GESÜNDER zubereiten kann.



## die besten veggie-burger

- 400 g schwarze oder rote Kidneybohnen  
aus der Dose, ab gespült, abgetropft
- 150 g geriebene Karotte (ca. 1 Karotte)
- 150 g geriebene Rote Bete  
(ca. 1 mittelgroße Rote Bete)
- 2 EL schwarze Chiasamen
- 140 g stückige Erdnussbutter oder weißes Tahini
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL geräuchertes süßes Paprikapulver
- 1 Handvoll glatte Petersilie
- Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 4 Sandwich- oder Burger-Brötchen, halbiert
- 4 Blätter Romanasalat
- 8 kleine Scheiben Käse (z. B. Cheddar oder Greyerzer)
- 2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 100 g Mayonnaise oder Relish nach Wunsch
- 4 große Gewürzgurken, längs geviertelt

Die Bohnen mit einer Gabel grob zerdrücken. Karotte, Rote Bete, Chiasamen, Erdnussbutter, Kreuzkümmel, Paprika, Petersilie, Salz und Pfeffer darunterrühren. Die Masse in vier gleich große Portionen teilen und jeweils zu einem Burger formen.

Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Öl hineingeben. Darin die Burger von jeder Seite 5 Minuten goldbraun braten.

Die unteren Hälften der Brötchen mit den Salatblättern, den Burgern, Käse, Tomaten und Mayonnaise belegen. Die oberen Hälften daraufsetzen und mit den Gewürzgurken servieren. **ERGIBT 4 PORTIONEN**

### mein tipps

Was wäre ein lauer Sommerabend oder ein Tag am Strand ohne Burger? Fleischlos muss nicht geschmacklos bedeuten. Meine Jungs mögen diese Veggie-Variante oft lieber als die klassischen Rindfleisch-Burger. Man kann die Veggie-Burger auch in einer Grillpfanne oder auf dem Grill garen.





## mein liebster gegrillter brokkolisalat

**1 kg Brokkoli (ca. 3 Köpfe),  
in dicke Scheiben geschnitten**  
**Olivenöl zum Bestreichen**  
**Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**50 g Blut-Sauerampfer und junger Rucola, gemischt**  
**175 g marinierter Feta**  
**1 Portion Honig-Kerne-Topping (Seite 232)**  
**1 Portion Grünes Dressing (Seite 228)**

Eine Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen oder den Grill anfeuern.

Die Brokkolischeiben von beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Von jeder Seite 4–5 Minuten grillen, bis sie weich werden und sich dunkel färben.

Den Brokkoli und das Blattgemüse in weite Schalen oder auf Teller verteilen. Den Feta und das Honig-Kerne-Topping darüber bröseln, vor dem Servieren mit dem Dressing beträufeln. **ERGIBT 4 PORTIONEN**

### *meine tipps*

Dieser Salat ist eines meiner Lieblingsrezepte. Wie beim Fleisch gibt das Grillen dem Brokkoli ein tolles Aroma.

Sie können den Brokkoli durch dicke Scheiben Blumenkohl ersetzen. Und wenn die Grillkohle schon mal glüht, können Sie auch anderes Gemüse wie Zucchini, Süßkartoffeln oder Maiskolben auf den Rost legen.







n manchen Tagen retten mich nicht einmal *To-do-Listen*, Terminplaner und *beste Vorbereitung* – ich habe einfach **KEINE ZEIT!** Früher bin ich an solchen Tagen in die *Fast-Food-Falle* getappt, mit dem Ergebnis, dass mir an **ENERGIE** mangelte. Wenn jetzt die *Zeit knapp* ist, erinnere ich mich daran, **SCHNELL UND KREATIV** zu sein – nicht träge und schlapp. Im Handumdrehen *verwandelt* sich eine Dose Linsen **IN EIN FESTMAHL** oder die letzten Eier im Kühlschrank in eine *Köstlichkeit*.



# knuspriger chia-lachs mit za'atar-salat

2 EL Olivenöl extra vergine  
2 TL Za'atar (siehe meine tipps)  
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 Lachsfilets à 100 g, ohne Haut, 2½ cm dick  
1 EL schwarze Chiasamen  
2 Mini-Salatgurken (250 g), halbiert,  
längs in Streifen geschnitten  
2 kleine Knollen Rote Bete, geschält,  
mit dem Gemüsehobel fein geschnitten  
⅓ Bund Dill  
140 g griechischer Naturjoghurt  
1 EL Zitronensaft  
Zitronenspalten zum Servieren

Den Backofengrill auf hoher Stufe vorheizen. Ein kleines Blech mit Alufolie belegen.

Das Öl mit dem Za'atar verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Mischung über den Lachs geben.

Die Chiasamen auf einem kleinen flachen Teller verteilen. Die Unterseiten der Lachsfilets in die Chiasamen drücken. Dann die Filets mit der Chiaseite nach oben auf das Blech legen. Den Lachs ohne Wenden 4–5 Minuten grillen, bis er gerade eben durchgegart ist. 2 Minuten stehen lassen.

Inzwischen Gurke, Rote Bete, Dill und Joghurt auf Teller verteilen. Den Zitronensaft unter die restliche Za'atar-Mischung rühren und als Dressing über den Salat träufeln. Darauf den Lachs anrichten und mit den Zitronenspalten servieren. **ERGIBT 2 PORTIONEN**

## meine tipps

Bei diesem Rezept variere ich gerne den Fisch – je nachdem, was bei meinem Fischhändler am frischesten im Angebot ist. Wichtig ist nur, dass das Filetstück nicht zu dünn ist, damit es beim Grillen nicht trocken wird. Bei dünneren Filets reduzieren Sie die Garzeit.

Za'atar ist eine Gewürzmischung aus dem Mittleren Osten, die aus getrockneten Gewürzen, Sesam und Sumach hergestellt wird. Erhältlich beim Gewürzhändler und in gut sortierten Supermärkten.





# spinat-zucchini-pfannkuchen

**750 g geriebene Zucchini (ca. 4 Zucchini)**  
**60 g gehackter Spinat**  
**½ Bund Minze, gehackt**  
**5 Eier**  
**90 g gemahlene Mandeln**  
**40 g fein geriebener Parmesan**  
**50 g weiße Chiasamen**  
**Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle**  
**Olivenöl extra vergine zum Braten**

Die geriebenen Zucchini zwischen mehrere Lagen Küchenpapier geben und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

Zucchini, Spinat, Minze, Eier, gemahlene Mandeln, Parmesan, Chiasamen, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen und 20–30 Minuten stehen lassen.

Eine beschichtete Pfanne (18–20 cm Durchmesser) bei mittlerer bis geringer Temperatur erhitzen. Etwas Öl und ein Achtel der Zucchini-Teigmischung hineingeben. Den Teig dünn auf dem gesamten Pfannenboden verstreichen und von jeder Seite 6–8 Minuten goldbraun braten. Den Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und auf ein Backpapier legen. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren, wenn nötig mehr Öl in die Pfanne geben.

**ERGIBT 8 STÜCK**

## meine Tipps

Das Geheimnis dieser herrlich knusprigen Pfannkuchen liegt darin, sie von jeder Seite volle 6 Minuten zu braten – nicht zu früh wenden!

Übrig gebliebene Pfannkuchen kann man im Kühlschrank aufbewahren und später zugedeckt im Ofen wieder erwärmen.

In den folgenden Rezepten dienen diese knusprigen Pfannkuchen als Basis für superfrische Gerichte.





## schoko-tahini-cookies

**280 g weißes Tahini (siehe meine tipps)**  
**220 g feiner Rohrzucker**  
**80 ml Ahornsirup**  
**2 TL Vanilleextrakt**  
**1 Ei**  
**280 g Vollkorn-Dinkelmehl**  
**¼ TL Backnatron**  
**¼ TL Backpulver**  
**200 g zerkleinerte Zartbitterschokolade**

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Zwei große Bleche mit Backpapier belegen.

Das Tahini mit dem Zucker, dem Ahornsirup, dem Vanilleextrakt und dem Ei in einer großen Schüssel gut verrühren.

Das Mehl mit Backnatron und Backpulver vermischen. Zur Tahinimasse sieben und alles gut verrühren. Dann die Schokoladenstücke unterheben.

Esslöffelgroße Teigportionen zu 24 Kugeln formen und diese auf die Bleche legen. Die Kugeln leicht flach drücken und im Ofen 12–14 Minuten hellbraun backen. Auf den Blechen abkühlen lassen. **ERGIBT 24 STÜCK**

### *meine tipps*

Dieses Rezept gelingt am besten mit cremigem, dickem weißem Tahini (aus geschältem Sesam). Gläser, in denen sich an der Oberfläche bereits eine Ölschicht abgesetzt hat und das Tahini selbst ausgetrocknet ist, sollten sie vermeiden. Das Tahini sollte eine weiche, homogene Masse sein.

Für glutenfreie Cookies können Sie das Dinkelmehl durch Buchweizenmehl ersetzen. Achten Sie dann darauf, dass auch das Backpulver glutenfrei ist!

