

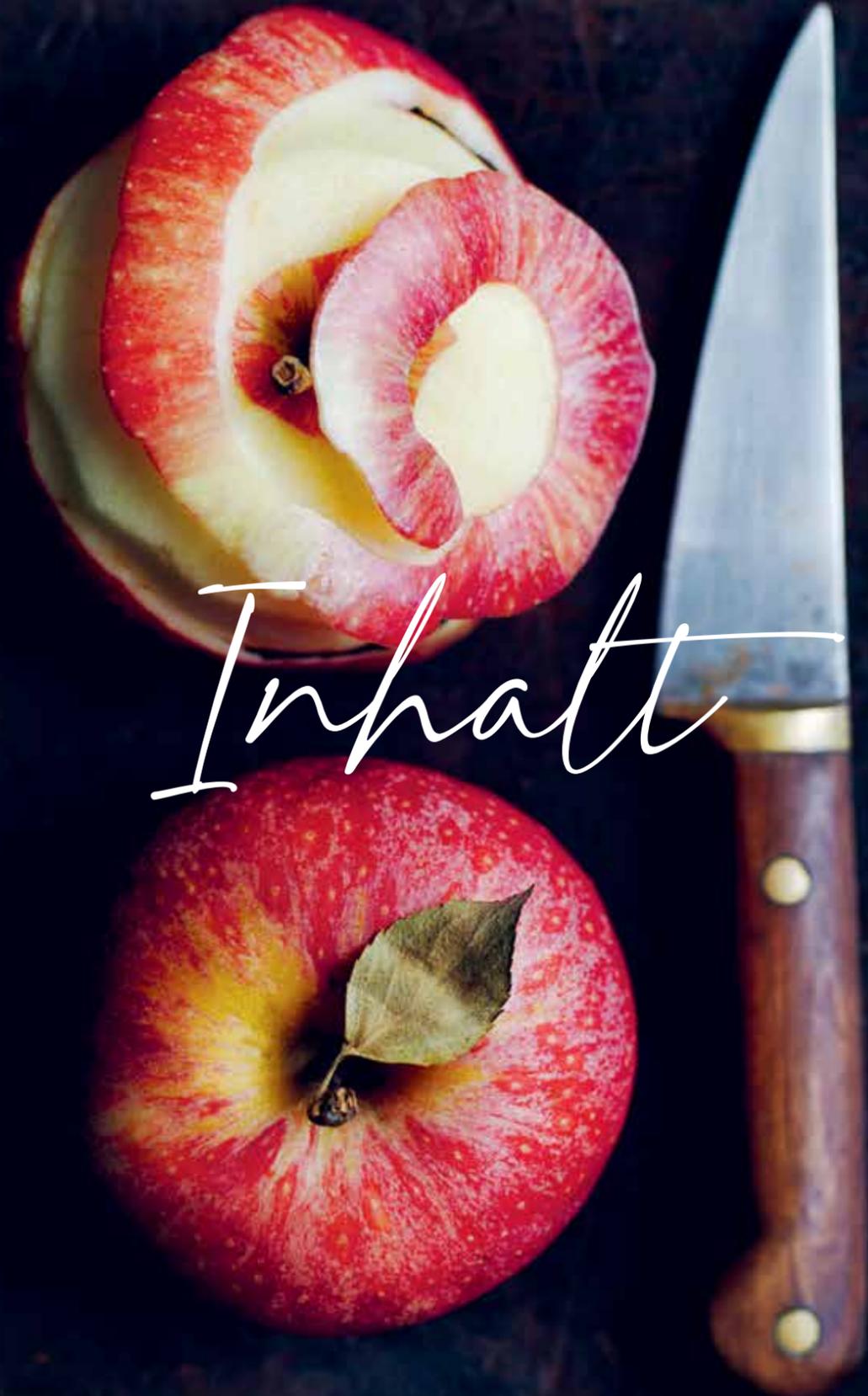
*The*  
**Fast Five**

*Wenig Zeit - viel Geschmack*



**donna hay**

atVERLAG



# Inhalt

## Herzhaftes

Spaghetti *s. 10-21* Bruschetta *s. 22-23*

Tacos *s. 26-37* Salsas *s. 38-39*

Burger *s. 42-53* Knusprige Kartoffeln *s. 54-55*

Knusprige Schnitzel *s. 56-67* Krautsalate *s. 68-69*

Spieße *s. 70-81* Getreidesalate *s. 82-83*

Fleisch- und andere Bällchen *s. 86-97* Pasta+Nudeln *s. 98-99*

Falafel *s. 100-111* Dips *s. 112-113*

Kokos-Currys *s. 116-127* Reisvariationen *s. 128-129*

Nudeln *s. 130-141* Auf die Nudeln *s. 142-143*

Salate vom Blech *s. 146-157* Croûtons *s. 158-159*

Reisbowls *s. 160-171* Auf den Salat *s. 172-173*

## Süßes

Kuchen ohne Mehl *s. 176-187* Glasur *s. 188-189*

Süßes ohne Reue *s. 190-201* Smoothies *s. 202-203*

Fruchtige Desserts *s. 206-217* Eis am Stiel *s. 218-219*

Eiskalte Leckereien *s. 220-231* Chia-Marmeladen *s. 232-233*

Schnelle Puddings *s. 236-247* Aromatische Joghurts *s. 248-249*

Glossar + Register *s. 252-269*



# Tacos

Der traditionelle Taco wurde generalüberholt!  
Jenseits von Hackfleisch und Bohnen füllen sich  
die Tortillas mit fröhlich-frischen Aroma-Offenbarungen.  
Ein Löffel Salsa und ein Spritzer Limettensaft  
sorgen für das Feuer.

# chimichurri-steak-tacos

600 g Rumpsteak  
 Olivenöl extra vergine zum Bestreichen  
 400 g Kirschtomaten  
 8 Weizenmehl-Tortillas (15 cm Durchmesser), warm  
 Weißkrautstreifen und fertig gekaufte eingelegte Jalapeños  
 zum Servieren

## Für das Chimichurri

26 g fein gehackte Korianderblätter  
 ½ rote Zwiebel, fein gehackt  
 2 EL fein gehackte eingelegte Jalapeños, fertig gekauft  
 1 Knoblauchzehe, fein gerieben  
 60 ml Olivenöl extra vergine  
 60 ml Weißweinessig  
 Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**TIPP**  
 Rauchiger werden die Tacos, wenn Sie Steak und Tomaten auf dem Holzkohlegrill garen.

Für das Chimichurri Koriander, Zwiebel, Jalapeños, Knoblauch, Öl, Essig, Salz und Pfeffer mischen. Beiseite stellen.

Eine große beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen.

Die Steaks mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. 2–3 Minuten pro Seite braten, bis sie nach Wunsch gegart sind. Beiseite stellen.

Die Pfanne auswischen und bei mittlerer bis starker Hitze wieder aufsetzen. Die Tomaten hineingeben und 5–6 Minuten braten, bis sie Blasen bilden und weich werden.

Die Steaks in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Chimichurri, bis auf einen kleinen Rest, hinzufügen und gut durchrühren.

Zum Fertigstellen die Tortillas mit Kraut, Chimichurri-Steak und gebratenen Tomaten füllen. Mit den zusätzlichen Jalapeños und dem übrigen Chimichurri garnieren. **ERGIBT 4 PORTIONEN**





# Kokos-

Cremige Currys bringen aromatisch geröstete Gewürze und markante neue Zutaten zum Strahlen, abgerundet mit überraschendem Biss. So entstehen sättigende Aromabäder, in denen sich Reis und Nudeln aalen können.

# Currys

# grüner curry mit gemüse

2 EL Traubenkernöl  
2 Zwiebeln, in dünne Spalten geschnitten  
150 g grüne Thai-Currypaste  
500 g fester Tofu, abgetropft und in Würfel geschnitten  
2 EL zerkleinerter Ingwer  
420 g Baby-Brokkoli, geputzt und halbiert  
300 g Zuckerschoten, geputzt  
450 g Kai-lan (chinesischer Brokkoli), geputzt und halbiert  
125 ml Kokossahne  
Korianderblätter, in Ringe geschnittene lange grüne Chilis  
schoten und Kokos-Chili-Reis (Rezept siehe Seite 128),  
zum Servieren

**TIPP**  
Mehr Biss und  
Aroma hat der  
Curry, wenn das  
Gemüse noch  
knackig und  
grün ist.

Einen Wok oder eine tiefe Pfanne bei starker Hitze aufsetzen.  
1 Esslöffel Öl, die Zwiebeln und die Currypaste hineingeben.  
2 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln duften und Farbe annehmen.  
Tofu hineingeben und 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen.  
Das restliche Öl in die Pfanne geben. Ingwer hinzufügen und  
30 Sekunden weiter anbraten. Baby-Brokkoli, Zuckerschoten und  
Kai-lan hineingeben und 3–4 Minuten anbraten, bis das Gemüse  
Farbe annimmt. Tofu und Zwiebeln zurück in die Pfanne geben.  
Kokossahne angießen und sanft umrühren. 2 Minuten erwärmen.  
Mit Koriander, grünem Chili und Kokos-Chili-Reis servieren.

ERGIBT 4 PORTIONEN



# roter thai-curry-lachs

100 g rote Thai-Currypaste  
6 Kaffirlimettenblätter, leicht zerdrückt  
1 EL fein geriebener Ingwer  
1 EL Traubenkernöl  
500 ml Kokosmilch  
600 g Lachsfilets ohne Haut, in 8 Stücke geschnitten  
250 g Zuckerschoten, geputzt und der Länge nach halbiert  
1 EL Fischsauce  
1 EL Limettensaft  
in dünne Streifen geschnittene Kaffirlimettenblätter,  
Thai-Basilikum, Limettenspalten und Naturreis mit Cashews  
und Koriander (Rezept siehe Seite 128) zum Servieren

**TIPP**  
Der Spritzer  
Limettensaft  
gibt dem  
cremigen Curry  
ein gewisses  
Suchtpotenzial  
und gleicht  
seine Üppigkeit  
etwas aus.

Einen Wok oder eine tiefe Pfanne bei mittlerer Hitze aufsetzen. Currypaste, Limettenblätter, Ingwer und Öl hineingeben und 1-2 Minuten anbraten, bis es duftet. Kokosmilch angießen, zum Köcheln bringen und unter Rühren 5 Minuten garen. Lachs hineingeben und 2 Minuten garen. Wenden und die Zuckerschoten hinzufügen. Weitere 2 Minuten kochen, bis der Lachs die gewünschte Garstufe erreicht hat. Fischsauce und Limettensaft angießen und vorsichtig einrühren. Mit Limettenblättern, Thai-Basilikum, Limettenspalten und Naturreis mit Cashews und Koriander servieren. **ERGIBT 4 PORTIONEN**





# *Schnelle*

Ich bin sehr für schnelle Lösungen, die zudem noch besonders lecker sind. Wenn ich in höchstens 10 Minuten ein Dessert zaubern kann, mit unwiderstehlich cremiger Mitte und nostalgischen Aromakombinationen, haben alle etwas davon!

# *Puddings*

# maracuja-pudding-becher

**110 g feiner Backzucker**  
**40 g frisches Maracujamark**  
**1 TL fein geriebene Limettenschale**  
**2 Eier**  
**165 g gemahlene Mandeln**  
**1 TL Backpulver**  
**1 TL Vanilleextrakt**  
**Vanillejoghurt oder Eiscreme und zusätzliches Maracujamark zum Servieren**

**TIPP**  
Probieren Sie das Rezept auch mit frischen oder tiefgekühlten Beeren – ersetzen Sie einfach das Maracujamark durch ca. 80 g der gewünschten Beeren.

Zucker, Maracujamark, Limettenschale, Eier, gemahlene Mandeln, Backpulver und Vanille in einer Schüssel gründlich verschlagen.

Die Masse in 4 mikrowelleneignete, ofenfeste Becher oder Förmchen (je 250 ml) füllen.

Um die Puddings in der Mikrowelle zu garen, die Becher einzeln in das Gerät stellen und bei hoher Leistung 1 Minute 20 Sekunden garen, bis die Puddings am Rand fest und in der Mitte noch weich sind.

Zum Backen der Puddings den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Becher auf ein Backblech stellen und 20–25 Minuten backen, bis die Puddings am Rand fest und in der Mitte noch weich sind.

Dazu Vanillejoghurt und zusätzliches Maracujamark servieren.

**ERGIBT 4 PORTIONEN**



# Danke

Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht dankbar bin für die talentierten Menschen in meiner Umgebung, mit denen ich kreativ sein, lachen, Rezepte probieren und aufpolieren kann.

Da ist mein Kreativdirektor Chi Lam mit seinen gut durchdachten Designs. Danke für dein Zen, deiner so mühelos wirkenden Gestaltung und deine Kunst, Probleme zu lösen.

Hannah Schuberts Beitrag zu unserem Team lässt sich kaum kurz zusammenfassen. Deine großartigen Fähigkeiten als leitende Redakteurin, deine Zeitplanung, dein scharfes Auge für Design, deine Barista-Talente und das Mitdenken für mich, bevor ich überhaupt weiß, dass es etwas zu bedenken gibt, sind nur einige deiner verborgenen Talente!

Chris Court, dem talentierten Fotografen, unvergleichlichen Studio-DJ und unentbehrlichen Handwerker, danke ich für die großartigen Bilder, die soliden Snack-Episoden und für viele Lacher.

Dem immer hilfreichen Con Poulos, dessen wunderschöne Bilder auch diesmal wieder glänzen, vielen Dank, dass du immer bereit bist, Neues auszuprobieren, und für viele weltkluge, höchst amüsante Chats.

Mariam Digges, meiner kenntnisreichen Lektorin und Wortkünstlerin, danke ich dafür, dass sie mein Buch so elegant in Form gebracht hat. Wie schön, dass du so viele Rezepte schon ausprobiert hast, bevor das Buch in den Druck geht!

In der Küche danke ich Tina McLeish, der leidenschaftlichen Öko-Kämpferin, Gärtnerin und Backprinzessin, und Jacinta Cannataci – deine unglaubliche Energie wirkt immer ansteckend! Danke, dass ihr dazu beigetragen habt, meine Rezepte zum Leben zu erwecken.

Meinem wandelnden Wörterbuch, meiner Kontinuitätsbeauftragten und Drehbuchschreiberin Lauren Gibb bin ich dankbar dafür, dass sie an meiner Seite steht.

Bei HarperCollinsPublishers danke ich Catherine Milne, Jim Demetriou, Janelle Garside, Belinda Yuille und Sarah Haines. Ohne eure anhaltende Unterstützung wäre all dies unmöglich.

Ich danke auch meinen treuen Partnern Farmers Union, Glad to be Green® und Miele – die Arbeit mit ihnen macht große Freude. Auch den Keramikerinnen Marjoke de Heer (@marjokedeheer) und Angela Nicholson (@angela\_nicholson\_studio) danke ich von Herzen für ihre großartigen Arbeiten. Bei Hale Imports danke ich Ross und Dan für meine wunderschönen Messer (@shun.australia).

Während ich schreibe und filme, feuern mich meine wunderbare Familie und meine Freunde an. Danke für eure unerschütterliche Liebe, eure Unterstützung und dafür, dass ihr mich nie im Stich lasst.

