

# donna hay

Sunshine,  
*Lemons*

and  
*Sea Salt*

Den Sommer feiern - zuhause und draußen

atVERLAG

# Inhalt

## TEIL 1

Mein eigener Deko-Stil *s. 10*

### KAPITEL 1

Sonnenaufgang: guter Morgen, guter Tag *s. 19*

### KAPITEL 2

Leichter Lunchgenuss *s. 45*

### KAPITEL 3

Sommerabende einfach genießen *s. 71*

### KAPITEL 4

Farbenfrohe Beilagen oder Snacks *s. 105*

### KAPITEL 5

Sonnig-süße Leckereien *s. 127*

### KAPITEL 6

Raffinierte Basics *s. 159*



## TEIL 2

Küstengenüsse *s. 181*

### MENÜ 1

Dem Lunch entgegensegeln  
*s. 185*

### MENÜ 3

Es geht nichts über  
eine Taco-Party *s. 223*

### MENÜ 2

Sommer in Blüte *s. 205*

### MENÜ 4

Köstlichkeiten von der Küste *s. 241*

Glossar und Register *s. 257*





## Willkommen in meinem sonnigen Leben am Meer

Ich liebe die Sonne und alles, was sie uns schenkt – die Wärme, die Energie und das freundliche, strahlende Licht. Ich liebe es, wie durch die Sonne alles gleich schöner aussieht und besser schmeckt, was aus dem Meer oder dem Garten auf den Teller kommt. Das Leben am Meer gibt meinem Essen unzweifelhaft einen entspannten, frischen und sonnigen Spirit. Denn wenn der Sommer kommt, möchte ich so viel Zeit wie möglich damit verbringen, zu schwimmen und Sonne zu tanken!



Das Leben am Meer gibt meinem Essen unzweifelhaft einen entspannten, frischen und sonnigen Spirit.



Am glücklichsten bin ich,  
wenn ich zuhause für  
meinen Freundeskreis  
und meine Familie koche.

Am glücklichsten bin ich, wenn ich zuhause für meinen Freundeskreis und meine Familie koche. Daher öffne ich meine Küche und stelle Ihnen Rezepte aus meiner Heimat an der Küste vor – die Rezepte, die ich an faulen Sonntagmorgen oder abends an lauen Wochentagen für meine Jungs und an entspannten Sommernachmittagen für den Freundeskreis zubereite. Es sind lange Mittagessen, die zu ungezwungenen Strandabendessen oder einem Imbiss bei Sonnenuntergang werden. Helle, spritzige, sonnenverwöhnte Gerichte, die man am besten mit einer Prise Meersalz und einem Spritzer Zitrone genießt.

Ich wünsche Ihnen sonnige Tage.

## Göttlicher grüner Toast

*Wenn ich mir schon einen Toast mit geschmolzenem Käse gönne, dann richtig! Er muss mehrere Geschmacksschichten haben und idealerweise unter seiner knusprigen, goldbraunen Kruste etwas Frisches verbergen. Hier ist mein würziger, schmelzender, superleckerer grüner Toast mit einigen meiner liebsten Geschmackssuperstars.*

### 2 Portionen

75 g Grünkohl, in Streifen geschnitten (etwa 2–3 Stängel)  
2 EL gehackte frische Minze  
16 g Parmesan, fein gerieben  
60 g Sauerkraut  
75 g Ziegenkäse  
Meersalz und zerstoßener schwarzer Pfeffer  
4 Scheiben Brot (beliebige Sorte)  
90 g Basilikumpesto (aus dem Glas)  
4 Scheiben Cheddar  
½ Avocado, in Scheiben geschnitten  
Olivenöl extra vergine, zum Beträufeln

### Zum Servieren

Zitronenspalten



Den Kohl unter kaltem Wasser abwaschen und auf Küchenpapier trocknen lassen.

Kohl, Minze, Parmesan, Sauerkraut, Ziegenkäse, Salz und Pfeffer vermischen.

Die Brotscheiben mit dem Pesto bestreichen. Zwei Scheiben mit Cheddar und Avocado belegen und den Kohl daraufgeben. Die restlichen Brotscheiben daraufsetzen.

Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Das Brot mit Öl beträufeln und die Sandwiches in die Pfanne legen. Mit einem Teller beschweren, damit sie gleichmäßig backen.

Die Sandwiches 3–4 Minuten von beiden Seiten backen, bis das Brot knusprig und goldbraun und der Käse geschmolzen ist. Mit etwas Zitronensaft beträufeln und sofort servieren.

SONNENAUFANG: GUTER MORGEN, GUTER TAG





## Knuspriges Zitronen-Knoblauch-Hähnchen aus dem Ofen

*Dies ist eines meiner Lieblingsgerichte für den Sommer. Ein paar raffinierte Zutaten erzeugen schnell vielschichtige Aromen und sorgen zugleich für die unverzichtbare goldbraune Kruste, die durch die Zitronen zusätzliche Frische erhält.*

### 6 Portionen

1½ EL Honig  
 95 g Dijon-Senf  
 95 g weiße Miso-Paste  
 2 EL Olivenöl extra vergine, plus etwas mehr zum Beträufeln  
 Meersalz und zerstoßener schwarzer Pfeffer  
 2½ kg Hähnchenstücke mit Knochen  
 2 Zitronen, in Spalten geschnitten  
 10–12 Knoblauchzehen, ungeschält

Honig, Senf, Miso, Öl, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen. Die Hähnchenstücke in eine große, flache Form legen und die Marinade darauf verteilen. Alles gut vermengen. Abdecken und mindestens 1 Stunde oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Fleisch mit der Marinade auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Zitronen und den Knoblauch dazugeben und mit zusätzlichem Öl beträufeln. 40–45 Minuten im Ofen backen, bis die Hähnchenstücke goldbraun und gar sind.

## Pistazien-Schoko-Cookies

*Ich will nicht angeben, aber meine Chocolate-Chips-Cookies haben sich schon einen gewissen Ruf erworben, weil sie innen so schön weich sind und außen knusprig. Wenn ich für die Cookies daher eine neue Geschmacksrichtung wie diese nussige Pistazie entwickle, muss sie dem auch gerecht werden!*

### Ergibt 12 Stück

120 g Pistaziencreme (siehe Rezept Seite 169)+  
 335 g Weizenmehl, Type 550  
 1½ TL Backpulver  
 1 TL Speisenaatron  
 1 TL Speisestärke  
 180 g Rohrzucker  
 110 g Kristallzucker  
 225 g weiche Butter, in Flöckchen  
 2 kalte Eier  
 2 TL Vanilleextrakt  
 ½ TL Meersalzflöckchen  
 250 g Vollmilchschokolade, gehackt  
 150 g Pistazienkerne, geröstet und gehackt

Eine Platte mit Backpapier belegen. Die Pistaziencreme in zwölf Kugeln von je 1½ Teelöffeln formen und auf das Backpapier legen. 1 Stunde in das Gefrierfach stellen, bis sie fest sind.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Speisenaatron und Speisestärke mischen. Zur Seite stellen.

In einer weiteren Schüssel beide Zuckersorten und die Butter mit einem elektrischen Handrührgerät 8 Minuten hell-schaumig schlagen. Nacheinander die Eier hinzufügen und jeweils sorgfältig unterrühren. Dann den Vanilleextrakt und das Salz dazugeben und 3–4 Minuten fortfahren, bis der Teig hell und der Zucker gut eingearbeitet ist. Nach und nach die Mehlmischung untermengen, dabei jedoch nicht zu lange rühren. Die Schokolade und die Pistazien dazugeben.

Den Teig in zwölf etwa 110 g schwere Bällchen formen und leicht flach drücken. In jedes Bällchen eine gefrorene Pistazienkugel drücken und darin verschließen. Wenn die Cookies dicker und weicher werden sollen, noch 1 Stunde oder über Nacht einfrieren. Für flachere, knusprigere Cookies den Teig gleich backen.

Die Cookies auf zwei große, mit Backpapier belegte Backbleche legen, dabei jeweils einen Abstand von 10 cm dazwischen lassen.

Im Ofen 12–14 Minuten backen, bis sie an den Rändern leicht goldbraun sind. Anschließend auf dem Backblech abkühlen lassen.

### Hinweis:

+ Für dieses Rezept können Sie auch gekaufte Pistaziencreme verwenden.





RAFFINIERTE BASICS

TEIL 2

# Küstengenüsse



DEM LUNCH ENTGEGENSEGELN



Gegrillter Chili-Honig-Lachs sowie Gurken-Sellerie-Salat mit Dill und Radicchio-Salat mit marinierten Nektarinen

## Über Donna

Als führende Food-Redakteurin und Autorin von Bestseller-Kochbüchern hat Donna Hay ihren Weg in die Herzen (und unzähligen Häuser) in aller Welt gefunden.

Als internationales Verlagsphänomen ist Donnas Name gleichbedeutend mit leicht zugänglichen und zugleich inspirierenden Rezepten, ihrem unverwechselbar eleganten und weltweit beliebten Styling und unvergleichlichen Bildern. Ihr hochgelobtes Magazin hat es auf unglaubliche einhundert Ausgaben gebracht, und ihre Bestseller-Kochbücher wurden weltweit über acht Millionen Mal verkauft.

Die Marke »donna hay« reicht über das gedruckte Buch hinaus und verfügt über eine beeindruckende digitale Präsenz, Merchandisingartikel, eine Reihe von Backmischungen sowie einige Fernsehserien. Ihre neueste Serie, *Donna Hay Coastal Celebrations*, wird 2026 auf Disney+ zu sehen sein.

Donna liebt es, mit ihrem Partner und ihren Söhnen am Meer zu leben, und steht noch immer jeden einzelnen Tag sehr gerne in der Küche.



# Danksagung

Den Dank zu schreiben ist für mich immer am schwierigsten, aus zwei Gründen: Erstens habe ich Angst, jemanden zu vergessen, und zweitens tue ich mich schwer, so vielen Menschen gegenüber meine tiefste Dankbarkeit und Wertschätzung zum Ausdruck zu bringen und dabei authentisch und abwechslungsreich zu klingen (ein Blick ins Synonymwörterbuch hilft da kaum weiter).

Mit diesen Gedanken beginne ich mit dem größten, wärmsten, herzlichsten und aufrichtigsten Dank an mein Team – Hannah, Chi, Mariam, Chris, Con, Will, Mel, Georgia und Dom. Ihr seid eine wunderbare kreative Truppe von Wortkünstlerinnen, Terminplanern, Fotografen, Rezepttesterinnen und Verkostern, die ein Buch wie dieses möglich macht.



Dieses Buch lebt auch von der Unterstützung vieler anderer: dem Lieferanten, der mir frühmorgens meine Produkte bringt; den Bauern und Bäuerinnen, die besondere Spezialitäten anbauen; meinem Floristen, der jeden Tag um vier Uhr aus dem Bett springt; den Inhabern und Inhaberinnen wunderschöner Haushaltswarengeschäfte; dem leidenschaftlichen Käsehändler; der geduldischen Dame hinter der Delikatessentheke, die niemals genervt auf meine besonderen Verpackungswünsche reagiert; den Etsy-Verkäuferinnen und -verkäufern von Vintage-Tellern und dem Kerl, der meine Kaffeebohnen der Sorte »Stealth Fighter Pilot« röstet.

Ich danke auch meiner Verlegerin Catherine und meinem Verleger Jim und dem Team bei *HarperCollinsPublishers*, die so sehr an mich glauben, dass ich meiner wahren Liebe, Bücher zu publizieren, nachgehen kann.

Danke an mein leidenschaftliches Produktionsteam, Janelle, Mick und Trevor.

Ich bin meiner Familie, die meine Eigenarten zulässt, meinem Partner, der mich jeden Tag unterstützt, und meinen Söhnen, die nun alt genug sind, um sich nicht mehr für meinen Beruf und meine öffentliche Präsenz zu schämen, sehr dankbar. Ich danke meiner guten Freundin, die gerne mit mir herumspinnst und lacht, meiner anderen vernünftigen guten Freundin, die mir kluge Ratschläge gibt, und der guten Freundin, die meine Welt immer viel besser macht.

Last, but not least danke ich Miele, KitchenAid, Hale Mercantile Co., Waterford, Wedgwood, Le Creuset, GreenPan, Maison Balzac, Victoria Collison, Hopewood Interiors, Alex and Trahanas, Basil Bangs, Grandiflora, Parisi Sydney, Ramarro Farm sowie Colagiuri & Sons für ihre Großzügigkeit.

Schließlich möchte ich all Ihnen danken! Dass Sie meine Karriere unterstützen, meine Bücher kaufen und für Ihre Familien und Ihren Freundeskreis nach meinen Rezepten kochen. Danke, dass meine Kreationen Teil Ihrer Mahlzeiten und Ihrer besonderen Feierlichkeiten geworden sind.

Ich hoffe, Sie schaffen gerne neue Momente und Erinnerungen rund um das gemeinsame Essen.