




donna hay

life in balance

**Frische, leichte Rezepte
für gesunden Genuss**



inhalt



perfekter start in den tag

seite 9

gemüse

seite 22

supergreens

seite 23

power-proteine

seite 61

kernige körner

seite 93

getreide + körner

seite 104

klein + fein

seite 133

power-snacks

seite 159

saaten + nüsse

seite 176

clever backen + süßes

seite 190

mehl + zucker

seite 200


glossar + register

seite 224

Mit einem Stern * versehene Zutaten werden im Glossar erklärt.

A close-up photograph of fresh green leafy vegetables, likely spinach, on a dark blue background. The leaves are vibrant green and have a slightly crinkled texture. The stems are light green and appear fresh. The lighting is soft, highlighting the natural colors and textures of the produce.

.....
einführung
.....



Diäten sind nicht meine Sache.
Und ehrlich, wer mag sie schon?
Ich finde es aber gut, wenn Essen
das Wohlbefinden steigert – wenn
es mich verwöhnt, erfrischt oder
tröstet. Das Geheimnis besteht
darin, die richtige Balance zu
finden. In diesem Buch teile ich
mit Ihnen meine Lieblingsgerichte
für jeden Tag – aufgepeppt mit
natürlichen Superfoods. Genießen
Sie mit mir eine frische, gesunde
Küche mit vielen cleveren, leckeren
Rezepten. Guten Appetit!

.....
perfekter start in den tag
.....





amarant-haferbrei mit cashews

espresso-granola

4 kleine Espresso à 30 ml oder 120 ml starker schwarzer Kaffee
 125 ml heißes Wasser
 240 g Haferflocken
 100 g Rosinen
 4 EL Ahornsirup
 100 g Sonnenblumenkerne
 50 g gehobelte Mandeln
 Milch oder Nussmilch, Ahornsirup sowie halbierte Feigen zum Servieren

Den Ofen auf 120 Grad vorheizen. Den Espresso und das Wasser in einer Schüssel verrühren. Die Haferflocken und die Rosinen einrühren und 20 Minuten stehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Ahornsirup, Sonnenblumenkerne und Mandeln unterheben und die Mischung auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen. Im vorgeheizten Ofen unter gelegentlichem Wenden 45 Minuten knusprig backen; das Granola auf den Blechen abkühlen lassen. Die Mischung hält sich luftdicht verschlossen bis zu 2 Wochen. In Schalen verteilen, mit Milch übergießen und mit Ahornsirup sowie Feigen garniert servieren. **ERGIBT 4 PORTIONEN.**

amarant-haferbrei mit cashews

180 g Haferflocken
 ½ TL Meersalz
 500 ml Milch
 250 ml Wasser
 60 g Amarantflocken*
 1 EL Honig
 ½ TL gemahlener Zimt
 1 Apfel, entkernt, in Stifte geschnitten
 Milch, Honig, geröstete Cashewkerne zum Servieren

Amarant zum Frühstück liefert viel Energie und essenzielle Mineralien.

Die Haferflocken mit Salz, Milch und Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Die Amarantflocken hinzufügen und unter Rühren weitere 2–3 Minuten weich kochen. Dann Honig und Zimt einrühren. Den Brei in Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit den Apfelstiften sowie zusätzlicher Milch, Honig und Cashewkernen servieren.

ERGIBT 4 PORTIONEN.

bananen-buchweizen-pfannkuchen

120 g Buchweizenmehl*
 100 g weißes Dinkelmehl*
 3 TL Backpulver
 1 TL gemahlener Zimt
 200 g zerdrückte Banane (ca. 3 Stück)
 1 Ei
 3 EL Ahornsirup
 180 ml Milch
 Butter zum Ausbacken
 fertig gekaufter Vanillejoghurt, Bananenscheiben und Ahornsirup zum Servieren

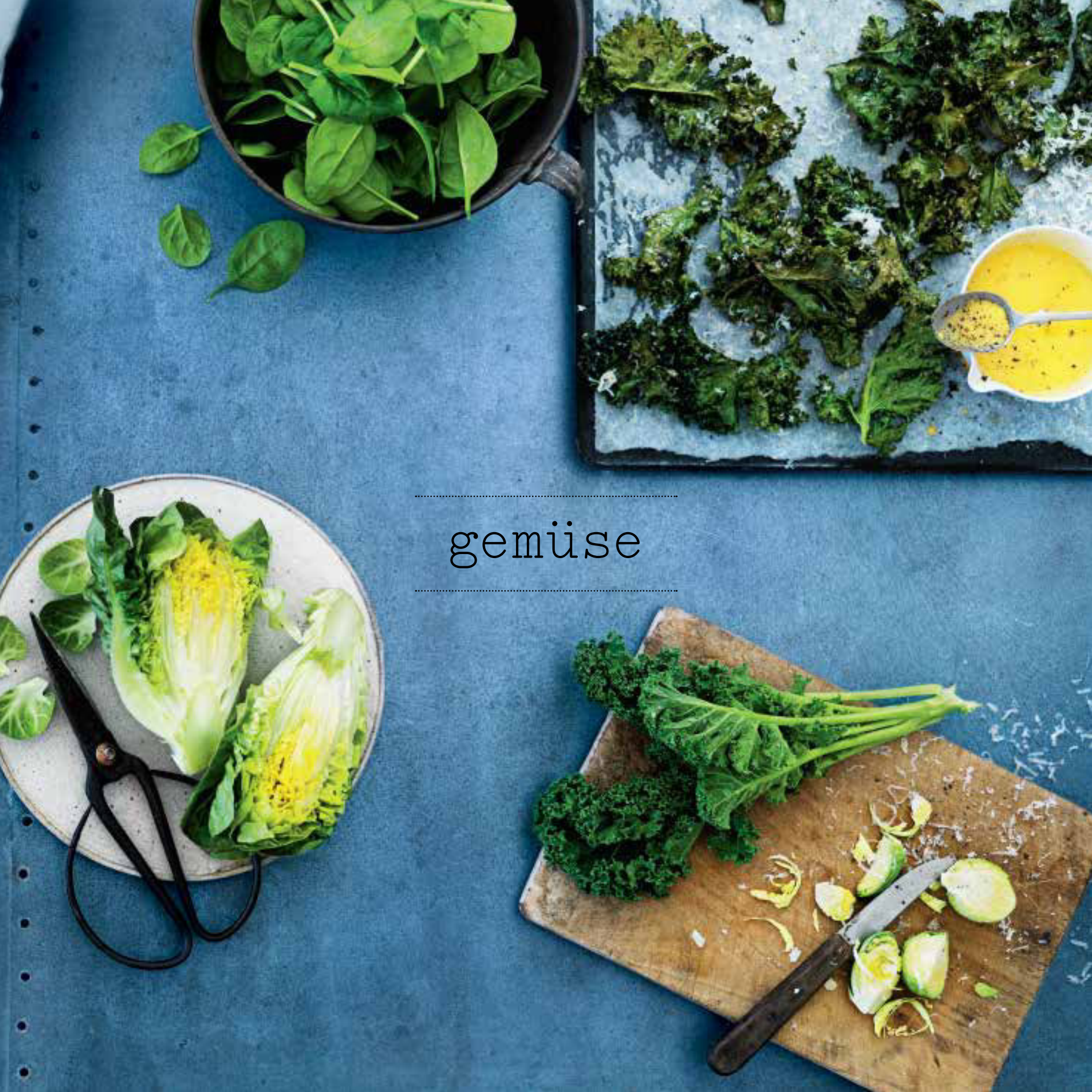
Buchweizenmehl macht die Pfannkuchen luftig leicht und gibt ihnen ein warmes, nussiges Aroma.

Beide Mehlsorten, das Backpulver und den Zimt in einer Schüssel vermengen. Die Bananen, das Ei, den Ahornsirup und die Milch hinzufügen und alles glatt rühren.

In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur etwas Butter erhitzen. Jeweils 1 Schöpflöffel Teig hineingeben und 2–3 Minuten pro Seite goldbraun backen. Warm halten. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten. Die Pfannkuchen auf Teller anrichten, mit Joghurt und Bananenscheiben garnieren. Mit Ahornsirup beträufelt servieren. **ERGIBT 4 PORTIONEN.**



bananen-buchweizen-pfannkuchen



gemüse



kresse-brokkoli-knoblauch-pesto

kresse-brokkoli-knoblauch-pesto

1 Knolle Knoblauch
 1½ EL Olivenöl zum Beträufeln
 360 g Brokkoliröschen
 30 g Brunnenkresse
 80 g geröstete Mandeln
 2 TL fein abgeriebene Zitronenschale
 2 EL Zitronensaft
 40 g fein geriebener Parmesan
 180 ml Olivenöl
 gegrilltes Brot und Zitronenspalten zum Servieren

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Knoblauchknolle auf Alufolie setzen, mit Öl beträufeln und einwickeln. 30 Minuten im Ofen weich schmoren, abkühlen lassen, dann die Zehen aus der Schale drücken. Brokkoli, Brunnenkresse, Mandeln, Zitronenschale und -saft, Parmesan und Öl hinzufügen und zu einer groben Paste verarbeiten. Mit Brot, Zitronenspalten und Brunnenkresse servieren. **ERGIBT 750 ML.**

grüner gemüsesalat

200 g Rosenkohl
 150 g grüner Spargel
 150 g grüne Bohnen
 1 kleine Fenchelknolle (180 g)
 150 g Ricotta salata*, fein aufgeschnitten
 1 kleines Bund Kerbel
 50 g geröstete Haselnüsse, gehäutet, gehackt
 Für das Dressing
 70 g griechischer Naturjoghurt
 60 ml Buttermilch
 je 2 EL gehackter Estragon und Schnittlauch
 2 EL Zitronensaft
 1 Knoblauchzehe, gepresst
 2 Sardellen, fein gehackt
 Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Dressing alle Zutaten glatt pürieren.

Rosenkohl, Spargel und Bohnen blanchieren. Alle Gemüse in feine Streifen bzw. Scheiben schneiden und vermischen. Mit dem Ricotta auf Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln und mit Kerbelblättchen und Nüssen bestreut servieren. **ERGIBT 4 PORTIONEN.**

grünkohl-spinat-omelett

2 Stängel Grünkohl, gehackt
 250 g tiefgekühlter Spinat, aufgetaut, abgetropft
 4 Eier, getrennt
 80 ml Milch
 Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 20 g fein geriebener Parmesan
 30 g geriebener Cheddar
 60 g weicher Ziegenkäse
 120 g frischer Ricotta
 1 EL Schnittlauchröllchen
 20 g Butter
 tiefgekühlte Erbsen, gekocht und leicht zerquetscht,
 sowie Parmesan zum Servieren

*Mit einem spitzen Messer
 die Grünkohlblätter beidseitig
 von der harten Mittelrippe lösen.*

Grünkohl und Spinat im Blitzhacker oder in der Küchenmaschine fein hacken. Eigelbe, Milch, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Grünkohl, Spinat, Parmesan und Cheddar unterheben. Die Eiweiße steif schlagen und unter die Gemüsemischung heben. Ziegenkäse, Ricotta und Schnittlauchröllchen separat in einer kleinen Schüssel vermengen.

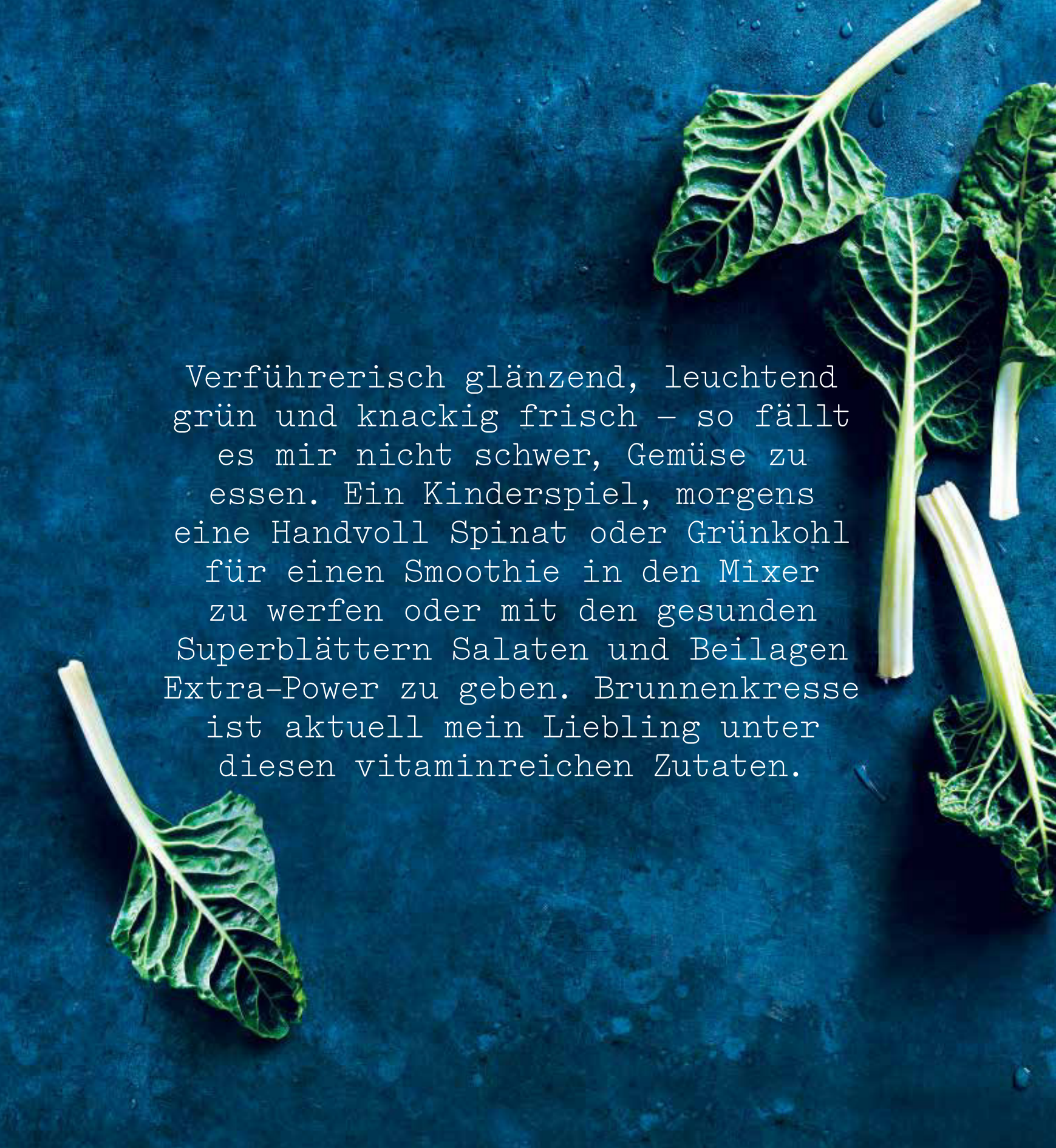
Die Hälfte der Butter in einer kleinen beschichteten Pfanne (20 cm Durchmesser) bei mittlerer Hitze schmelzen. Darin die Hälfte der Eiermischung 5–6 Minuten gerade stocken lassen. Die Hälfte der Käsemischung auf die eine Hälfte des Omeletts geben und die andere Seite vorsichtig darüberklappen. 1 Minute weiter garen, dann aus der Pfanne nehmen und warm halten. Mit der restlichen Eier- und Käsemischung ebenso verfahren. Die Omeletts mit den Erbsen und mit zusätzlichem Parmesan bestreut auf Tellern anrichten. **ERGIBT 2 PORTIONEN.**



grünkohl-spinat-omelett



.....
supergreens
.....

The image features several fresh green leafy vegetables, including spinach and chard, scattered across a dark blue, textured background. The leaves are vibrant green with prominent veins, and the stems are a pale yellowish-green. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaves and the background. The text is centered in a white, monospaced font.

Verführerisch glänzend, leuchtend grün und knackig frisch – so fällt es mir nicht schwer, Gemüse zu essen. Ein Kinderspiel, morgens eine Handvoll Spinat oder Grünkohl für einen Smoothie in den Mixer zu werfen oder mit den gesunden Superblättern Salaten und Beilagen Extra-Power zu geben. Brunnenkresse ist aktuell mein Liebling unter diesen vitaminreichen Zutaten.



kohl

was ist das? Kohl gibt es in vielen Formen, Größen und Sorten – von Weißkohl, Rotkohl und Wirsing bis zum Chinakohl.

Allen gemeinsam sind die wachsartig überlaufenen Blätter und die knackige Textur.

Ob roh in Salaten, gegart als milde Beilage oder pikant fermentiert als Sauerkraut oder Kimchi, präsentiert sich

Kohl in vielerlei Form.

wofür ist er gut? Die Vitamine A, C und K, Antioxidantien und Mineralien machen das bescheidene Gemüse zu einem Supergreen.



mangold

was ist das? Mangold, in der Schweiz auch Krautstiel genannt, ist verwandt mit den Rübengewächsen und wird gerne in der mediterranen Küche verwendet. Die Blätter blanchieren, abtropfen lassen und mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken – fertig ist eine köstliche, schnelle Beilage. Achten Sie beim Kauf auf knackige Blätter.

wofür ist er gut? Die glänzend dunkelgrünen Blätter deuten auf den hohen Gehalt an Carotinoiden hin; außerdem enthält Mangold viel Vitamin A und C sowie Eisen.

blumenkohl-pizza mit mozzarella, grünkohl und zitrone

Für die Pizzaböden

600 g Blumenkohlröschen, grob gehackt
100 g gemahlene Mandeln
40 g fein geriebener Parmesan
3 Eier, leicht verklopft

Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Belag

8 Stängel Grünkohl, mundgerecht zerkleinert
2 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
½ TL getrocknete Chiliflocken
1 EL abgeriebene Zitronenschale
2 EL fein geriebener Parmesan
125 g Büffelmozzarella, zerzupft
1 kleine Handvoll Basilikumblätter

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Für die Pizzaböden zwei runde Pizzableche (30 cm Durchmesser) dünn fetten und mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl portionsweise im Blitzhacker oder in der Küchenmaschine fein krümelig zerkleinern. In einer Schüssel mit den gemahlenden Mandeln, Parmesan, Eiern, Salz und Pfeffer zu einem weichen Teig vermengen. Diesen auf die beiden vorbereiteten Bleche drücken und im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Den Grünkohl mit Öl, Knoblauch, Chiliflocken und Zitronenschale in einer Schüssel gründlich vermengen. Die Mischung auf die gebackenen Teigböden verteilen und mit Parmesan bestreuen. Nochmals 8–10 Minuten backen, bis der Grünkohl schön knusprig ist. Mit Mozzarella belegt und mit Basilikum bestreut servieren.

ERGIBT 4 PORTIONEN.

schweinefleisch-teigtäschchen mit grünkohl und zuckerschoten

125 g Grünkohlblätter, fein gehackt
100 g Zuckerschoten, fein geschnitten
2 EL fein gehackte Wasserkastanien*
1 Bund Koriandergrün, gehackt
2 EL gehackter Schnittknoblauch*
1 TL fein geriebener Ingwer
1 EL Mirin* (japanischer Reiswein)
1 TL Sesamöl

150 g Schweinehackfleisch
Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30 runde Gow-Gee- oder Wan-Tan-Teigblätter
fein geschnittene Frühlingszwiebeln, Chilisauce und chinesischer schwarzer Essig zum Servieren

Zuckerschoten und Wasserkastanien geben diesen Teigtäschchen Frische und kernigen Biss.

Grünkohl, Zuckerschoten, Wasserkastanien, Koriander, Schnittknoblauch, Ingwer, Mirin, Öl, Hackfleisch, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verkneten.

Die Teigblätter auf einer sauberen Arbeitsfläche auslegen und den Rand mit Wasser bestreichen. Je 1 TL Grünkohlmischung in die Mitte jedes Teigblatts setzen, die Kanten umklappen und fest zusammendrücken.

Einen mit Backpapier ausgelegten Dämpfeinsatz über einen Topf mit köchelndem Wasser setzen und die Teigtäschchen portionsweise 10–12 Minuten durchgaren. Mit den Frühlingszwiebeln garniert servieren, dazu Chilisauce und schwarzen Essig reichen.

ERGIBT 30 STÜCK.



schweinefleisch-teigtäschchen mit grünkohl und zuckerschoten