



donna hay

Keine Zeit
zum Kochen

Frische und leichte Rezepte für Vielbeschäftigte

UMSCHLAGBILD:
ZUCCHINI-MINZE-PASTA, SEITE 112

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel »No time to cook« 2008 bei HarperCollins Publishers, Sydney, Australien, erschienen.

Copyright © 2008 Donna Hay
Design Copyright © 2008 Donna Hay
Fotografie © 2008 Con Poulos
Styling: Donna Hay

Diese Ausgabe ist eine von HarperCollins Publishers, Sydney, Australien, genehmigte
Lizenzausgabe.

Aus dem Englischen übersetzt von Kirsten Sonntag.

© 2009
AT Verlag, Baden und München
Druck und Bindearbeiten: XXXXXXXXX
Printed in Germany

ISBN 978-3-03800-460-8

www.at-verlag.ch

donna hay

Keine Zeit
zum Kochen

Frische und leichte Rezepte
für Vielbeschäftigte

Fotografiert von Con Poulos

AT Verlag



INHALT

Dinner nach Maß 9

TURBO-REZEPTE 1. *Frühstück und Brunch* 28

Schnell und aromatisch 33

TURBO-REZEPTE 2. *Marinaden und Würzmischungen* 56

Aus einer Pfanne 61

TURBO-REZEPTE 3. *Salate* 86

Aus einem Topf 91

TURBO-REZEPTE 4. *Saucen, Dips, Glasuren* 114

Aus dem Ofen 119

TURBO-REZEPTE 5. *Gemüsebeilagen* 142

Für jetzt und später 147

TURBO-REZEPTE 6. *Snacks und Häppchen* 160

Schnelle Desserts 165

TURBO-REZEPTE 7. *Süße Naschereien* 184

Glossar 189

Gut zu wissen 197

Rezeptverzeichnis 201

Die mit einem Stern versehenen Zutaten
sind im Glossar, Seite 189ff, näher erklärt.



Als ich mich erstmals mit dem Gedanken befasste, eine Familie zu gründen, war ich überzeugt davon, dass sich mein Leben dadurch kaum verändern würde. Prophezeiungen, dass ich morgens das Haus übermüdet verlassen und abends nicht einmal mehr in der Lage sein würde, ein Buch zu lesen, geschweige denn ein Abendessen zuzubereiten, tat ich als maßlose Übertreibung ab. Rückblickend muss ich gestehen, dass ich unverbesserlich optimistisch war – und Eltern wahre Helden sind.

Meine Arbeit ist wie die vieler anderer heutzutage hektischer geworden, und seitdem mein Mann und ich zwei kleine Jungs haben, die ebenfalls Aufmerksamkeit fordern, ist es schwieriger denn je, Zeit für Familie und Freunde zu finden. Einer der Grundpfeiler unseres Familienlebens sind die gemeinsamen Mahlzeiten. Außerdem versuchen wir, wenigstens einen Teil der Wochenenden für Einladungen und Zeit mit Freunden zu reservieren.

Kaum noch Zeit zum Kochen und noch weniger, um die Küche wieder in Ordnung zu bringen – damit war die Idee zu diesem Buch geboren. Die Rezepte entstanden also ebenso für uns selbst wie für Sie. Unter dem Aspekt der Zeitersparnis habe ich mir meine bewährten Lieblingsrezepte vorgenommen und sie optimiert, neue Entdeckungen gemacht und Gerichte entwickelt, die sich perfekt vorbereiten und einfrieren lassen.

Ich hoffe, dass Sie dieses Kochbuch immer wieder gerne zur Hand nehmen und damit sehr viel Zeit gewinnen werden!

Donna



THUNFISCH-HUMMUS-BRUSCHETTA



COUSCOUS-GEMÜSE-ANTIPASTO

Thunfisch-Hummus-Bruschetta

4 Scheiben Brot
Olivenöl zum Bestreichen
1 Knoblauchzehe, halbiert
200 g Hummus*, fertig gekauft (siehe auch Rezept Seite 162)
40 g zarter junger Blattspinat oder Rucola
2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
einige Zweige frische Minze
ca. 400 g Thunfisch aus der Dose, abgetropft
2 EL Kapern, abgespült und abgetropft
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Zitrone, halbiert

Das Brot im Toaster oder unter dem Backofengrill goldbraun rösten, mit Olivenöl bestreichen und mit Knoblauch einreiben. Die Hummuspaste daraufstreichen, darauf Spinat oder Rucola, Tomaten, Minze, Thunfisch und Kapern verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln. **ERGIBT 2 PORTIONEN.**

Servierfertig gekaufte Dips und Saucen ergeben einen leckeren Aufstrich für Sandwiches und Wraps (gerollte gefüllte Teigfladen). Probieren Sie unterschiedliche Produkte aus und erstellen Sie eine Hitliste Ihrer persönlichen »Top Ten«. Zu meinen Favoriten zählen Hummus, Tsatsiki und Auberginenpaste (Baba Ghanoush).

Couscous-Gemüse-Antipasto

180 g Instant-Couscous*
300 ml kochendes Wasser
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30 g Butter in Flocken
50 g Parmesan, gerieben
250 g gemischtes mariniertes Antipasto-Gemüse, abgetropft
einige Basilikumblätter, grob zerkleinert
130 g Feta, in mundgerechten Stücken

Das Couscous in einer Schüssel mit dem kochenden Wasser übergießen und mit Frischhaltefolie abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen, bis das Couscous das Wasser aufgesogen hat. Dann die Folie entfernen, Salz, Pfeffer und Butter darunterühren. Anschließend Parmesan, Gemüse, Basilikumblätter und Feta vorsichtig darunterheben. **ERGIBT 2 PORTIONEN.**

Schneller Thai-Nudel-Salat

100 g Reismudeln
1 Karotte, in feine Streifen geschnitten
1 Salatgurke, in feine Streifen geschnitten
50 g Zuckerschoten- oder andere Sprossen, gesäubert
je 1 Bund Koriander und Minze, Blätter abgezupft
75 g ungesalzene geröstete Erdnüsse oder Cashewkerne
150 g fester Tofu, gewürfelt
60 ml süße Chilisaucе
60 ml Limettensaft
2 EL Fischsauce*

Die Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann abgießen und kalt abschrecken. Die Nudeln mit Karotten- und Gurkenstreifen, Sprossen, Koriander, Minze, Nüssen und Tofu vermischen. Die Chilisaucе, den Limettensaft und die Fischsauce verrühren, über den Salat geben und servieren. **ERGIBT 2 PORTIONEN.**





SCHNELLER THAI-NUDEL-SALAT



Bruschetta mit Räucherlachs

125 g Frischkäse
 1 EL gehackter Dill
 2 EL Zitronensaft
 40 g Cornichons, grob gehackt
 Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 4 Scheiben dunkles Roggenbrot, getoastet
 175 g heißgeräuchertes Lachsfilet*, grob zerpfückt

Den Frischkäse mit Dill, Zitronensaft, den gehackten Cornichons, Salz und Pfeffer verrühren und auf die getoasteten Brotscheiben streichen. Darauf den Räucherlachs verteilen. Falls Sie kein heißgeräuchertes Lachsfilet bekommen, ersetzen Sie es durch normalen Räucherlachs. **ERGIBT 2 PORTIONEN.**



Hühnersalat mit Cashews und Chili

100 g Reismudeln
 1/2 fertig gekauftes Grillhähnchen, Fleisch ausgelöst und grob zerpfückt
 1 Salatgurke, in Streifen geschnitten
 1 Tomate, in Spalten geschnitten
 50 g ungesalzene geröstete Cashewkerne
 je 1/2 Bund Koriander und Basilikum
Für das Chili-Dressing:
 60 ml süße Chilisauce
 1 1/2 TL Sojasauce

Die Nudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, bis sie gar sind, dann abgießen. Die Nudeln mit dem Hühnerfleisch, den Gurkenstreifen, den Cashewkernen sowie den Koriander- und Basilikumblättchen mischen. Chilisauce und Sojasauce zu einem Dressing verrühren und unter den Salat heben. **ERGIBT 2 PORTIONEN.**





Schnelles Roastbeef-Sandwich

- 4 dicke Scheiben Krusten- oder Bauernbrot
- Butter zum Bestreichen
- 70 g Zwiebel- oder anderes Chutney oder Senf
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 8 Scheiben fertig gekauftes Roastbeef (blutig)
- 8 Scheiben Cheddar-Käse
- Rucola oder Salatblätter zum Garnieren

Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und unter dem Backofengrill von einer Seite rösten. Zwei der ungerösteten Brotscheiben mit Butter bestreichen und beiseite legen. Die beiden anderen ungerösteten Brotscheiben mit Chutney oder Senf bestreichen, mit den Tomatenscheiben, dem Roastbeef und dem Käse belegen und unter dem Backofengrill etwa 2 Minuten überbacken oder bis der Käse geschmolzen ist. Mit Rucola garnieren und mit dem gebutterten Brot servieren.

ERGIBT 2 PORTIONEN.



Tofu mit Ingwer und Soja auf Rohkost

- 300 g fester Tofu, in dicke Scheiben geschnitten
- 1 EL fein geriebener Ingwer
- 80 ml Sojasauce
- 2 EL brauner Zucker
- 3 Frühlingszwiebeln, schräg in feine Scheiben geschnitten
- 2 TL Sesamöl
- 2 Karotten, geraspelt
- 2 EL Sesamkörner
- 100 g Zuckerschoten (Kefen), fein geschnitten

Die Tomaten und den Mozzarella grob zerkleinern. Die Brotscheiben auf die Teller geben, die Tomatenstücke darauflegen und etwas andrücken. Mit Pfeffer würzen und mit Mozzarella, Rucola und Basilikumblättchen belegen. Für das Dressing die Tapenade mit Öl und Essig verrühren und über die Brote träufeln.

ERGIBT 2 PORTIONEN.





SCHNELLE DESSERTS



Stress macht Lust auf Süßes. Ein sensationelles süßes Finale kann die Hektik eines langen Tages vergessen machen. Noch besser: Starten Sie schon süß in den Tag. Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit diesen ebenso einfachen wie unwiderstehlichen Rezepten, die sich in Minuten umsetzen lassen, aber nachhaltig in Erinnerung bleiben.





Kokosreis mit karamellisierter Mango

330 g gekochter Rundkornreis
 250 ml Kokosmilch
 1 Vanilleschote, längs geschnitten, Mark ausgekratzt
 75 g Zucker
 125 ml Wasser
 2 Mangos
 feiner Zucker zum Bestreuen

Reis, Kokosmilch, Vanillemark, Zucker und Wasser in einem Topf bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat und die Masse leicht eingedickt ist. Im Kühlschrank erkalten lassen. Die Mangos vom Stein schneiden und die Schnittseiten mit feinem Zucker bestreuen. Eine beschichtete Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen und die Mangohälften mit den Schnittseiten nach unten 30 Sekunden braten, bis der Zucker karamellisiert. Den Kokosreis in Dessertschälchen verteilen und mit den karamellisierten Mangohälften servieren. **ERGIBT 4 PORTIONEN.**



Kokos-Schokoladen-Tartes

60 g Kokosraspel
 75 g feiner Zucker
 1 Eiweiß
Für die Schokoladen-Ganache:
 140 g Zartbitterschokolade, zerkleinert
 160 ml Rahm

Den Ofen auf 140 Grad vorheizen. Kokosraspel, Zucker und Eiweiß gut verrühren. Ein Blech mit Backpapier auslegen und 6 runde gefettete Metallringe (7-8 cm Durchmesser) daraufsetzen. Den Kokosteig in die Ringe drücken, so dass gleichmäßige Tarteletteböden entstehen. 20 Minuten backen, bis der Teig leicht gebräunt ist. Abkühlen lassen und die Teigböden aus den Ringen lösen. Für die Schokoladen-Ganache Schokolade und Rahm in einem kleinen Topf unter Rühren bei niedriger Temperatur erwärmen, so dass die Schokolade schmilzt. Den Topf vom Herd nehmen, die Schokoladenmasse etwas abkühlen lassen und dann in die Kokostarteletts füllen. 1 Stunde kalt stellen, bis die Schokoladenfüllung fest ist. **ERGIBT 6 STÜCK.**



Steinobst mit Biskuitstreuseln

- 4 Stück Steinobst, halbiert (z.B. Pfirsiche, Nektarinen, Pflaumen oder Aprikosen)
- 300 ml Dessertwein
- 1 Vanilleschote, längs halbiert, Mark ausgekratzt
- 1 Zimtstange
- 100 g fertig gekaufter Biskuitboden, zerbröseln
- 40 g Butter, flüssig

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Steinobsthälften mit der Schnittseite nach unten in eine Auflaufform legen, Dessertwein, Vanillemark und Zimtstange dazugeben und alles 15 Minuten backen. Dann die Obsthälften wenden und weitere 15 Minuten backen. Den zerbröselten Biskuitboden mit der geschmolzenen Butter vermischen, auf dem Obst verteilen und weitere 10-15 Minuten backen, bis sich die Biskuitstreusel goldbraun färben. **ERGIBT 4 PORTIONEN.**



Bananenpuddings mit Ahornsirup

- 2 EL feiner Zucker
- 2 EL Ahornsirup*
- 150 g zerquetschte Banane
- 50 g Butter
- 1 Ei
- 75 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver
- Crème double und Ahornsirup*

Den Ofen auf 170 Grad vorheizen. Zucker, Ahornsirup, Bananenbrei, Butter, Ei, Mehl und Backpulver zu einem glatten Teig rühren. Den Teig in 2 gefettete Auflaufförmchen (je 250 ml Inhalt) verteilen und im vorgeheizten Ofen 30-35 Minuten backen, bis der Teig durchgebacken ist (mit Metallstäbchen prüfen*). Die Puddings warm mit einem Klecks Crème double und zusätzlichem Ahornsirup servieren. **ERGIBT 2 PORTIONEN.**