

A close-up photograph of a green leaf with prominent purple veins. The leaf is covered with numerous small, clear water droplets, giving it a fresh appearance. The background is dark, making the leaf stand out.

donna hay

super *fresh*

SCHNELLE UND FRISCHE
GERICHTE FÜR JEDEN TAG

GRÄFE
UND
UNZER



inhalt

aus pfanne und ofen

SEITE 10–33

ruck-zuck-dinner

SEITE 34–57

einfach ausgetauscht

SEITE 58–95

die big bowl

SEITE 96–119

quick fix

SEITE 120–143

ab in den tiefkühler

SEITE 144–171

süßes

SEITE 172–205

glossar und register

SEITE 206–221





Aus PFANNE
UND OFEN



Wenn ich ehrlich bin, dann ist das
Zweitbeste nach einem MÜHELOSEN
ABENDESSEN das schnelle Ab- und
Aufräumen danach. Diese Wunder-
rezepte aus Pfanne und Ofen vereinen
GUTE ZUTATEN UND FABELHAFTE
AROMEN *in einem Gericht*. Wenn Sie
Zubereitung und Servieren zwanglos
halten, dann haben Sie ein beruhigendes
Mittel gegen den Alltagsstress gefunden.
Ein echtes Erfolgsrezept!

