

(Download pdf) Echt vegan kochen: ber 150 kreative Rezepte von Michael Koch (ECHT Kochbcher)

Echt vegan kochen: ber 150 kreative Rezepte von Michael Koch (ECHT Kochbcher)

Von Michael Koch
audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #72922 in BcherVerffentlicht am: 2014-06-01Abmessungen: 10.39 x .91b x 8.23l, Einband: Gebundene Ausgabe256 Seiten | File size: 78.Mb

Von Michael Koch : Echt vegan kochen: ber 150 kreative Rezepte von Michael Koch (ECHT Kochbcher)

before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Echt vegan kochen: ber 150 kreative Rezepte von Michael Koch (ECHT Kochbcher):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kstliche Gerichte machen Lust auf vegane Kche!Von RJ + YDJDas Kochbuch Echt vegan kochen von Michael Koch, erschienen im Zabert Sandmann Verlag, zeigt vielen kstlichen Beispiele wie lecker und unkompliziert wie veganes Kochen sein kann.Veganes leben ist nicht nur Mode, sondern immer mehr gelebte Einstellung, was auf dem Markt als wachsende Auswahl an veganen Lebensmittel festzustellen ist, vor allem in den Biomrkten.Wer sich fr eine vegane Ernhrung entschieden hat, wird dabei auf nichts verzichten mssen, sondern immer mehr Produkte entdecken die fr

gend Nährstoffe sorgen und den kulinarischen Horizont erweitern. Zu erwähnen sind die Omega 3-Fettsäuren, die dem Körper zugeführt werden müssen mit hochwertigem Öl wie Leinöl, Walnussöl, Rapsöl und anderen. Vertretern ist dies überhaupt kein Problem. Die lebenswichtigen Vitamine erhält man durch Obst und Gemüse. Das einzige Vitamin, das nicht in Pflanzen enthalten ist, ist Vitamin B12. Mittlerweile ist es aber zahlreichen Sojaprodukten zugesetzt. Diese reine Pflanzenkost ist cholesterinfrei, frisch, leicht und bekömmlich und randvoll mit Vitaminen, Mineralstoffen und Co. Neben den gesundheitlichen Vorteilen, ist stets die Lust am Genuss in diesem Buch ganz weit oben. Mit köstlichen Gerichten wie: Blumenkohl Mandelsuppe-Tofu-Bolognese-Avocadosalat mit Zimt und Vanille-Mangosalat mit Paprika-Avocadocreme auf Pumpnickeltaler-Hummus ganz klassisch-Kichererbsenbällchen mit Koriander und Tomate-Panierter Tofu mit Frühlingzwiebeln-Frühlingsröllchen mit Tofu, Gemüse und Pilzen-Griechischer Bohnensalat mit Tomaten und Oliven-Nudelsalat mit Paprika-Linsencremesuppe mit Steinpilzen und Pfeln-Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich-Afrikanischer Gemsetopf mit Erdnüssen-Wirsingcurry mit Kichererbsen-Tagliatelle mit Kokos-Ingwer-Sauce-Waldpilzrisotto mit Weißwein-Gemseis mit Zimt und Nelken-Hirsepudding mit Tomatensalat-Kartoffelrosti mit Apfelmus-Schokoladenmousse-Kokos-Panna-Cotta-Sesamkrokantriegel mit ganzen Haselnüssen-Brombeer-Apfel-Tarte mit Streuseln und Mandeln-Schokoladenkuchen mit Birnen und vielen weiteren tollen Rezepten. Michael Koch beschreibt ausführlich in Step by Step Anleitungen wie vegane Mayonnaise ohne Ei hergestellt wird, oder eine herzhafte Bolognese zubereitet werden kann, bei der die Hauptzutat eigentlich Gehacktes wäre. Alle diese Klassiker lassen sich ohne Mehraufwand zubereiten, wenn man die Tipps und Tricks der veganen Küche kennt. Alle Zubereitungen sind gut verständlich erklärt, und die Zutaten sind im Supermarkt und Biomarkt problemlos erhältlich. Die Aufmachung des schönen Einbandes, mit griffigen Decken und matter Oberfläche, ist sehr hochwertig. Mit den vielen appetitlichen Fotos ist jedes Gericht gekonnt in Szene gesetzt und macht Lust aufs Kochen und Genießen. Ich finde 'Echt vegan kochen' ein tolles Buch mit köstlichen Rezepten, die nicht nur Veganer überzeugen, sondern einfach Lust auf vegane Gerichte machen, für jedermann. Sehr empfehlenswert! 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Klasse Buch mit einem kleinen Makel! Von J.K. habe mir das Buch gekauft, weil die Rezepte sehr vielversprechend waren, das Buch und der Preis einen herausragenden Eindruck gemacht haben. Ich bin wirklich voll auf meine Kosten gekommen, vielfältige Rezepte die weitgehend ohne blöde Ersatzprodukte auskommen - wie das eben sein soll. Allerdings hab ich einen kleinen Fehler entdeckt, den ich hier unbedingt anmerken musste. Beim Nachkochen des Hummus sah ich, dass nicht angemerkt wird, dass die getrockneten Kichererbsen gekocht werden müssen! Im Rezept werden sie nur eingeweicht und püriert. Von den enthaltenen Giftstoffen kann man jedoch bei Bauchschmerzen kriegen!!! Ansonsten Hut ab für dieses Buch :) 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Preiswert und sehr gut Von Franziska Ich habe schon viele Vegan-Kochbücher, aber bei dem Preis musste ich einfach nochmal zuschlagen. Beim Überfliegen im Laden gefiel es mir schon und beim näheren Studieren daheim war ich begeistert! Leckere, leicht nachkochbare Rezepte, schöne Bilder. Heute gab es gleich die glasierten Kartoffeln und roten Zwiebeln - ein Gedicht! Fantastisch auch das Rezept für die Mayo. Ich habe schon so viel experimentiert mit veganer Mayo, aber nie war sie wirklich zufriedenstellend. Also habe ich immer die recht teure Mayo von "Follow your heart" gekauft, die aus Amerika importiert wird. Als ich die Anleitung las, dachte ich erst "das kann doch nicht funktionieren - so einfach soll das sein?" Aber es ist einfach, die Mayo schmeckt himmlisch und die Konsistenz ist Klasse! Allein dafür hat sich das Buch schon gelohnt. Aber natürlich werden die anderen Rezepte auch peu à peu nachgekocht. Fazit: Ein fantastisches Preis-Leistungsverhältnis und bei dem Preis auch ein Buch, das man vegan-interessierten Freunden auch einfach mal schenken kann.

Kurzbeschreibung Sind Sie auch schon auf den Geschmack gekommen? Panierter Tofu, Kartoffel-Pizzen, der Apfel-Streusel-Kuchen und selbst-gebackenes Dinkelbrot mit Auberginenaufstrich alles einfach köstlich und vegan. - In diesem Buch finden Sie alles, was Sie schon immer bei der rein pflanzlichen Küche wissen wollten, egal ob Sie aus ethisch-moralischen oder gesundheitlichen Gründen auf tierische Produkte verzichten. Der Koch und Foodstylist Michael Koch macht seinem Namen alle Ehre und zeigt Ihnen, wie es geht: mit seinen vielseitigen und unkomplizierten Rezepten für jeden Tag sowie verführerischen Gerichten für Gäste und Feste. Vorab aber weicht er Sie mit seinen bebilderten Step-by-Step-Rezepten in die Basics des 'grünen' Genusses ein und motiviert auch Einsteiger. Vegan kochen ist leichter als gedacht! Autorenporträt: Sehr viel Fleisch und Fisch hat Michael Koch nie gegessen, im Gegenteil die kreative Küche mit knackigem Gemüse, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchten und Co. hat ihn schon immer begeistert. Nach seiner Ausbildung zum Koch und langjährigen Erfahrungen in der gehobenen Gastronomie, unter anderem im Hotel Mandarin Oriental München, arbeitet Michael Koch seit dem Jahr 2000 als Foodstylist und Kochbuchautor. In München lebt er frei nach dem Motto 'Du bist, was du isst. Sei offen für andere Kulturen und probiere alles.' über den Autor und weitere Mitwirkende Sehr viel Fleisch und Fisch hat Michael Koch nie gegessen, im Gegenteil die kreative Küche mit knackigem Gemüse, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchten und Co. hat ihn schon immer begeistert. Nach seiner Ausbildung zum Koch und langjährigen Erfahrungen in der gehobenen Gastronomie, unter anderem im Hotel Mandarin Oriental München, arbeitet Michael Koch seit dem Jahr 2000 als Foodstylist und

Kochbuchautor. In Munchen lebt er frei nach dem Motto Du bist, was du isst. Sei offen fr andere Kulturen und probiere alles.