

[Download] Einfach mal vegan: Kchenzauber - frisch und vollwertig, unkompliziert und schnell zubereitet

## Einfach mal vegan: Kchenzauber - frisch und vollwertig, unkompliziert und schnell zubereitet

Von Ingrid Neukert, Alexander Neukert  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



Produktinformation -Verkaufsrank: #239899 in BcherVerffentlicht am: 2013-07-01Abmessungen: 8.50 x .67b x 5.47l, Einband: Gebundene Ausgabe200 Seiten | File size: 39.Mb

Von Ingrid Neukert, Alexander Neukert : **Einfach mal vegan: Kchenzauber - frisch und vollwertig, unkompliziert und schnell zubereitet** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Einfach mal vegan: Kchenzauber - frisch und vollwertig, unkompliziert und schnell zubereitet:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen16 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Vegan, einfach, frisch (vollwertig?) Von Marian Dreimal ja, ein viertes Ja mit kleinem Fragezeichen. Dies ist ein sehr sympathisches kleines Bchlein mit vielen ausgesprochenen leckeren Rezepten, alle vegan, einfach zuzubereiten, mit viel frischem Gemse zubereitet. Das Fragezeichen bei vollwertig mache ich, weil Pflanzenmargarine zum Einsatz kommt. Hier sind meine Gedanken dazu wiedergegeben: [vollwert-blog.de/keine-bio-margarine/Was nicht zum Einsatz kommt, sind Ersatzprodukte aus Soja und Weizen](http://vollwert-blog.de/keine-bio-margarine/Was_nicht_zum_Einsatz_kommt_sind_Ersatzprodukte_aus_Soja_und_Weizen). Die Autoren zeigen, dass man ohne Produkte aus dem veganen Fachhandel, einfach nur mit hochwertigem Gemse, Hlsenfrchten, Getreide und Pasta vegan und abwechslungsreich kochen kann. Das Inhaltsverzeichnis wurde frher bereits aufgelistet, ich wiederhole es hier nicht. Mit den Rezepten geht es in Kapitel 5 los, unter "Pasta". 28 Rezepte mit Pasta knnten ein wenig viel sein, zumal im Kapitel 9, "Kstliches aus nah und fern", weitere Nudelrezepte hinzukommen. Jedoch gibt es im Pasta-Kapitel so viele verschiedene Soen und Beigaben aus Tomate, Gemse, Pilzen, Nssen usw., die ebensogut mit Reis, Hirse, Kartoffeln oder auch "Zucchinispaghetti" schmecken, dass ich an diesem Kapitel nichts auszusetzen habe - ebensowenig wie an den meisten anderen. Was mir weniger gefllt: Das letzte Kapitel, "Grundrezepte", fllt ausgesprochen drftig aus. Es enthlt lediglich eine Tomatensauce, die auch schon im ersten Pastarezept aufgefhrte ist, sowie einen Nudelteig, einen Hefeteig und eine Mehlschwitze. (Nebenbei gesagt: Mehlschwitze halte ich in der modernen vollwertigen Kche fr berholt; ich bereite meine Saucen lieber, den Anregungen von u. a. Ute Wilkesmann folgend, mit Nussmus oder gemahlenden Nssen, Gewrzen und Wasser zu.) Ich knnte mir in diesem Kapitel gut noch z. B. Nussjoghurt, Hafermilch und einen Krnerschmelz fr ein Krstchen auf backbaren Gerichten vorstellen. Manch eine mag auch se Rezepte, sei es als Nachtisch oder Backwerk, vermissen. Ferner finden sich bei den Salaten nur zwei Salatsaucen, die noch dazu aus ein und denselben Zutaten bestehen und sich nur dadurch unterscheiden, dass Zwiebelwrfel einmal am Anfang, einmal am Schluss hinzugefgt werden; auch hier knnte ich mir ein greres Angebot vorstellen, damit das Bchlein wirklich auch fr Anfnger als kleines Grundkochbuch dienen kann. Im Gegenzug knnten die 20 Seiten Einleitung gerne erheblich gestrafft werden. Wer sich zum Kauf dieses Bchleins entschlossen hat, drfte die ein wenig betulichen Ausfhrungen zum gesunden und veganen Leben nicht mehr unbedingt bentigen. Fazit: Insgesamt haben die Autoren ein rundes Werk geschaffen, mit hochwertigen Gerichten fr den Alltag, das nur wenige Wnsche offen lsst. Alles, was ich bisher gekocht habe, sah ausgesprochen anregend aus und duftete und schmeckte wunderbar. Eine kleine Anregung: Der pala-Verlag verzichtet aus Umweltschutzgrnden auf Hochglanzpapier und Fotos und zahlt sogar eine Ausgleichsabgabe, mit der ein Projekt zur Stromgewinnung mit Windmhlen finanziert wird. Da viele KchInnen sich aber erst durch ein entsprechendes Foto zum Nachkochen angeregt fhlen, knnte der Verlag vielleicht entsprechende Fotos auf seiner homepage einstellen - vielleicht ja sogar Fotos von LeserInnen, die das eine oder andere Rezept nachgekocht haben? 14 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach mal vegan, der Titel sagt alles Von Theresa Fischer Perfektes Buch um wirklich einfach mal vegan zu kochen. Das Buch richtet sich besonders an Vegan-Neulinge und bietet daher eine breite Bandbreite an Basics. Mit Pastasaucen, Brotaufstrichen, Gerichten aus aller Welt und mehr spricht es sowohl die "einfache Kche" als auch den fortgeschrittenen Koch an. Auch "Altveganer" werden auf ihre Kosten kommen, da auch die einfachen Rezepte (eine Pilzsauce kann wohl fast jeder aus dem Hut zaubern) durch ihre Ausgewogenheit berzeugen. Geschmacklich einfach eine runde Sache. Die Zutaten fr die Rezepte sind frisches Gemse, Basic Gewrze le und Essige und Vollwertiges (Vollkornnudeln, Grnkernschrot etc.) und daher ist sogar spontanes loskochen mglich!! Eine tolle Kchenausstattung braucht man hier wirklich nicht. Ein tolles Buch. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gewrze-Einheitsbrei und mangelnde Vielfalt Von Helen Maier Hinweis Feb 2015: Aktuellere und viel ausfhrlichere Rezension befindet sich im ersten Kommentar. Im Rahmen einer Kochbuchchallenge habe ich 28 Rezepte aus dem Buch "Einfach mal Vegan" von Ingrid Neukert getestet. Mein Fazit ist durchwachsen. Einerseits gab es tolle Highlights wie beispielsweise die Rigatoni mit sommerlicher Gemsesosse oder der italienische Fenchelsalat mit Zitrone. Andererseits haben die meisten anderen Rezepte auf meiner Bewertungsskala eher eine 3 oder eine 4 von Fnf mglichen Punkten bekommen. Warum nun meine zwei Sterne? Dafr gibt es fnf gute Grnde. 1) Die Rezepte enthalten generell sehr viel Fett. Ich habe fast berall das Fett reduzieren knnen - und auch mssen - meines Erachtens ist es nicht ntig, auf einen Salat 8-10 EL 1 zu geben. 2) Die Autorin hat keine Ahnung von Gewrzen. Im Vorwort versucht sie noch zu rechtfertigen, warum sie Currypulver so oft verwendet - aber das Argument berzeugt nicht. Und so wird bei jedem! einzelnen! Rezept eine Prise Currypulver, Muskat und Paprika hinzugefgt. Dies liess mich nach einigen Rezepten nur noch den Kopf schtteln. Die immergleiche Geschmackskombination geht einem irgendwann gehrig auf den Strich, vor allem, weil sonst kaum Gewrze an sich vorkommen. Abseits von diesem Gewrztrio hat die Autorin - so scheint es, berhaupt keine Ahnung von Gewrzen. So schmeckt beispielsweise der indische Reissalat berhaupt nicht indisch (trotz Curry!), sondern erinnert an einen schlichten, konventionellen Reissalat. Und auch die scharfe Gemsesuppe (S.31) hat das Prdikat "scharf" nicht wirklich verdient - kein Wunder, die Autorin mischt nur ein bisschen Pfeffer und frischen Knoblauch hinein. 3: Eiweissmangel -- Die Autorin sagt, sie verzichtet absichtlich auf Tofu und Ersatzprodukte. An und fr sich finde ich das eine gute Idee. Allerdings substituiert sie nur sehr selten mit eiweissreichen Hlsenfrchten, Quinoa oder Bohnenprodukten. Das ist meines Erachtens eine ziemlich einseitige und vor allem mangelhafte Ernhrung, die sich auftut. Und leider fhrt es auch dazu, dass die Rezepte irgendwann einseitig daherkommen, bzw. man sich stndig noch berlegen muss, wie man jetzt eine gewisse Eiweissportion dazumogeln kann. 4. Vielfalt. Natrlich ist Vielfalt subjektiv.

Für mich war das Buch einfach zu unkreativ. Es gab zu viele Suppen-, Aufstrich- und Pastarezepte. Wirkliche Knaller waren selten, und viele der Rezepte waren so basic, und tuschten in ihrer Aufmachung ("scharfe" unscharfe Gemsesuppe), dass das Buch für mich nicht wirklich ein Erfolg war.<sup>5</sup> Einige Rezepte haben auch gar nicht funktioniert. Die Sptzle (Sptzle mit herbstlicher Pilzsauce) sind mir auseinandergefallen, ebenso die Grnkernbratlinge. Ich werde das Buch wohl weiterverkaufen oder -verschenken.

Kurzbeschreibung Einfach mal vegan - mit frischen und naturbelassenen Zutaten lecker kochen. Die Gesundheitsberater Ingrid und Alexander Neukert laden in ihrem Buch dazu ein, sich täglich etwas Gutes zu tun - mit leichtem Kochflüsch, Vitalität und Lebensfreude inklusive. Komplizierte Zutaten sind dafür nicht nötig, lediglich erntefrisches Gemüse aus der Region, aromatische Kräuter und Freude, das eigene Können am Herd zu entdecken. Mit rund 150 vollwertigen und veganen Rezepten inspiriert das Autorenpaar zu bewussten Geschmackserlebnissen. Wie wärs mit Wildkrutersalat, Bräulackuchen, Krabisrisotto und pikanter Kartoffeltorte à la Provence? Oder mit sizilianischer Pasta, Gemsestrudel, badischen Schupfnudeln und Rosenbrot frisch aus dem Ofen? Pizza, Pasta und Backofengerichte sind ebenso dabei wie Suppen, Salate, Gemsespezialitäten, Brotaufstriche und Kostlichkeiten aus aller Welt. Begleitet von praktischen Tipps für eine ausgewogene vegane Ernährung und die Zusammenstellung der täglichen Mahlzeiten zeigen die Rezepte und auch persönlichen Ratschläge des Autorenpaars Wege, naturgemäßer zu leben. Bei den Autor und weitere Mitwirkende Ingrid Neukert, Jahrgang 1953, und Alexander Neukert, Jahrgang 1969. Lebensqualität, Kreativität und Gesundheit gehen für die Neukerts fest zusammen. Die vegane Ernährung erfüllt für sie beide seit vielen Jahren genau diese drei Qualitäten. Denn man ist, was man isst! Begeistert gibt das Autorenehepaar seit 20 Jahren sein Wissen und Können in den Bereichen energetische Heilung, Persönlichkeitsentwicklung und Homöopathie weiter. Im eigenen Stoa-Institut in Bad Herrenalb-Rotensol finden Seminare rund um die Gesundheit statt