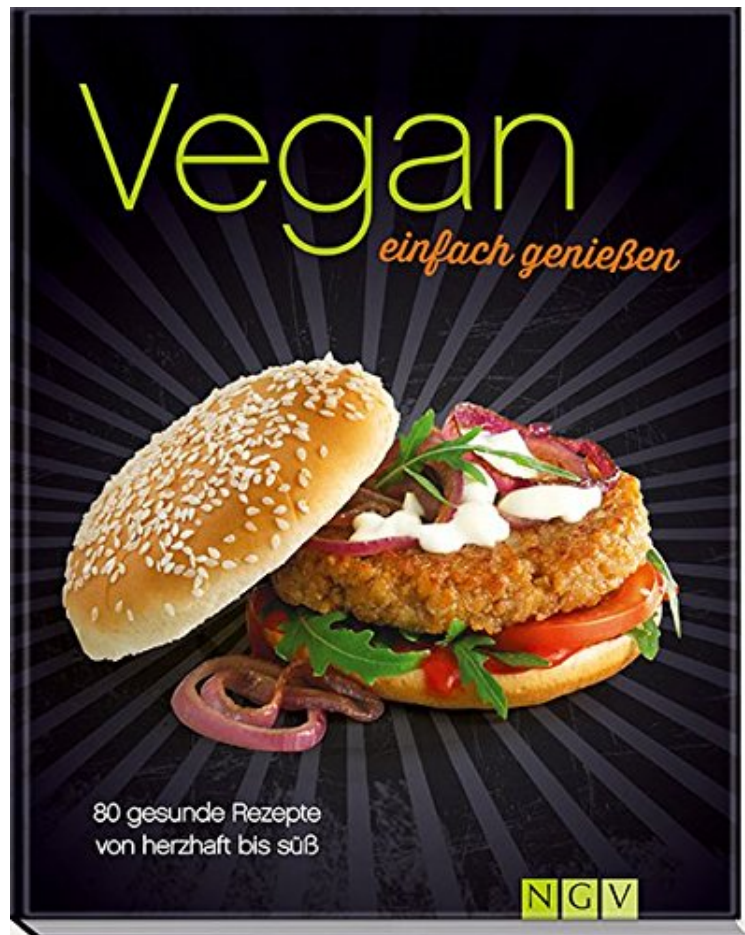


[Library ebook] Vegan einfach genießen: 80 gesunde Rezepte von herzhaft bis s

## Vegan einfach genießen: 80 gesunde Rezepte von herzhaft bis s

Von Naumann Gbel

ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #211919 in BcherVerffentlicht am: 2014-01-01Einband: Gebundene Ausgabe128 Seiten | File size: 78.Mb

**Von Naumann Gbel : Vegan einfach genießen: 80 gesunde Rezepte von herzhaft bis s** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan einfach genießen: 80 gesunde Rezepte von herzhaft bis s:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen16 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gnstig und inspirierend, aber oft geschmacksarm und mit vielen SpezialzutatenVon Jennifer Wunsch~~~~~ ~~~~~ ~Kurz und Knapp~~~~~ ~~~~~+ gnstig+ bersichtlich+ verstdlich+ inspirierend+ abwechslungsreich+ schn gestaltet+ Bild zu jedem Rezept+ Warenkunde und Ersatzstoffe- (unntig) kompliziert- oft geschmacksarm- viele Spezialzutaten- manchmal unausgeglichen- seltsamer Umgang mit Sojaschnetzeln und Tofu- eher nicht fr Neueinsteiger geeignet~~~~~ ~~~~~Beschreibung und Aufbau~~~~~ ~~~~~Vegan einfach genießen verspricht 80 gesunde Rezepte von herzhaft bis s, die sich in folgende Bereiche gliedern:\* 18 Suppen, Salate und Eintpfe\* 15 Beilagen und Snacks, darunter 4 Aufstriche\* 41 Hauptspeisen\* 6 SspeisenDas Buch kommt angenehm unaufdringlich daher egal, ob man nun aus gesundheitlichen bzw. umweltbewussten Grnden nach Rezepten

sucht oder einfach mal hineinschnuppern mag. Der vegane Lebensstil wird als Trend bezeichnet, die vegane Küche als "ganz unkompliziert", egal, ob man nun 1,2x die Woche vegan kochen oder seine Ernährung vollkommen umstellen möchte, ohne Verzicht soll es sein. Neben bekannten Gerichten wie Spaghetti Bolognese sollen auch innovative Rezepte wie der Festtagsbraten auftauchen. Neben einer übersichtlichen Inhaltsangabe, tauchen hinten im Buch ein vollständiges Rezeptverzeichnis sowie eine Liste mit verwendeten Abkürzungen auf. (Wer sich die Rezepte vorher anschauen möchte, findet die Übersicht auch hier bei, oben links bei den Bildern.)

~~~~~~ ~~~~Einleitung ~~~~~~

~Begonnen wird mit der Frage Was ist vegan und dem Hinweis, dass nicht jeder, der vegan kochen möchte, auch gleichzeitig nur noch Bio- und Vollwert-Produkte essen mag, weshalb in diesem Buch auch Mehl und raffiniertes Zucker vorkommt. Anschließend werden hilfreiche Anregungen zur Vorratshaltung gegeben sowie zahlreiche Zutaten und Ersatzstoffe vorgestellt. (unter anderem Sojafleisch, Tofu, Seitan, diverse Hülsenfrüchte, Amaranth, Agavendicksaft, Hefeflocken, Agar-Agar und Miso). Schnell ist, dass hierdurch die Vielseitigkeit der veganen Küche deutlich wird. Zusätzlich bekommen vor allem Neueinsteiger durch eine Liste mit normalen und Ersatz-Zutaten einen groben Überblick, wie leicht es sich vegan leben lässt, wenn man denn weiß, was man statt den tierischen Produkten verwenden kann. Passend hierzu der Abschlussatz: Sie sehen also: Wer vegan kochen möchte, muss auf nichts verzichten, sondern einfach ein bisschen ausprobieren und Kreativität walten lassen. S.10

~~~~~~ ~~~~Cover und Gestaltung ~~~~~~

~~~~~~ ~~~~Für den günstigen Preis von derzeit 9,99 wirkt die Aufmachung überraschend hochwertig. Das schöne Hardcoverbuch wird von einem veganen Blogger geschmückt, der erfreulicherweise auch zu den Rezepten gehört. Überhaupt gibt es zu jedem im Buch auftauchenden Rezept ein ansprechendes Bild, das sofort Lust auf Nachkochen macht. Die einzelnen Abschnitte sind ebenfalls mit Rezeptbildern übersichtlich abgetrennt und jede Seite wird durch ein unaufdringliches, einheitliches Pflanzendesign geschmückt.

~~~~~~ ~~~~Kritik zu den Rezepten ~~~~~~

~~~~~~ ~~~~Jedes Rezept hat ausführliche Angaben zur Zubereitungs-/Koch-/Back-/Einweich-Zeit, eine Portionsanzahl und nicht nur Hinweise zu kcal/kJ, sondern auch zum enthaltenen Eiweiß, Fett und Kohlenhydrat-Gehalt. Sehr übersichtlich und lobenswert! Die Zutatenlisten sind vollständig und die Zubereitungsangaben ausführlich und leicht verständlich. Der Bereich der Salate, Suppen und Eintöpfe beginnt leider direkt mit einer Krutersuppe, für die neben Sauerrampfer, Blattspinat, Sellerieblätter, Brunnenkresse, Kerbel und glatter Petersilie unter anderem auch vegane Butter und Soja-Schlagcreme benötigt wird. Meiner Meinung nach ist für das erste Rezept zu kompliziert und so speziell für Neueinsteiger abschreckend und demotivierend. Die folgende Kartoffelsuppe mit Rucola ist dagegen lecker und simpel. Die Salate wie der Couscous-Salat und der scharfe Gurkensalat sind sehr gewürzarm und daher fad. Von dem Wildreisalat mit Apfel, Paprika, Staudensellerie, Aprikosen, Essig und Zucker ist mir bel geworden, der war definitiv zu süß. Insgesamt war dieser Bereich weniger mein Fall, hat mir aber die ein oder andere neue Idee gegeben. Bei den Beilagen und Snacks haben mir vor allem die Brotaufstriche gefallen, von denen die vegane Leberwurst und der Apfel-Zwiebel-Aufstrich wirklich lecker waren. Die schwarze Olivenpaste habe ich wegen fehlender TI-Angabe versalzen, der Walnussaufstrich war unangenehm schleimig und fad. Schnell ist, dass man in diesem Buch wirklich neue Anregungen bekommt. Zum Beispiel durch die Wirsing-Pilz-Päckchen. Einige der Rezepte konnte bzw. wollte ich nicht ausprobieren, da ich die Zutaten in meiner Kleinstadt nicht bekomme und sie mir auch oft zu teuer sind. Hierzu ein Beispiel: Für die Tomaten-Canaps benötigt man unter anderem vegane Röstzwiebelbutter, veganen Tofu-Frischkäseersatz, Sauerrahm-Ersatz und veganen, geriebenen Schnittkäse. Für mich fällt dieses und viele, viele weitere Rezepte dadurch von vorneherein raus oder muss abgewandelt werden. Zu diesen Spezialzutaten aber später mehr... Bei den Hauptgerichten kann ich das Linsencurry, die Zucchini Carbonara und das Kartoffel-Zwiebel-Curry uneingeschränkt empfehlen. Alles sehr simpel und lecker! Die Ratatouille-Lasagne kommt seltsamerweise ohne Bechamelsee und leider mit teurem Blauschimmelkäse-Ersatz daher, lässt sich aber natürlich abwandeln und ist dann superlecker. Schnell ist auch, dass man in diesem Buch Anleitungen zum Selbermachen von Seitan-Burger-Patties und Maki-Sushi findet. Bei letzterem waren nur Fotos zum Befüllen und Aufrollen nützlich gewesen. Unter den Hauptspeisen sind einige Rezepte zu finden, die unvollständig wirken: Auberginengemüse mit Sambal Oelek und Tofu auf Sichuan-Art ohne Beilagen und ohne Kombinations-Tipps zählen nicht als Hauptspeise. Nun aber zu einem meiner Hauptkritikpunkte: Die meisten Rezepte, die ich ausprobiert habe, schmeckten schlichtweg langweilig. Bei den Enchiladas bleibt der Tofu nahezu ungewürzt und auch bei der Tofu-Nudel-Pfanne, die tatsächlich nur aus Tofu, Nudeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Mungobohnensprossen, Sojasauce und Salz besteht, wird der Tofu weder eingelegt, noch richtig gewürzt oder länger angebraten. Auch der Umgang mit Sojaschnitzeln wirkt unprofessionell: 10 Minuten in Brühe quellen lassen, abgießen, Sojasoße, Tomatenmark und Hefeextrakt dazu, mit Wasser auffüllen, aufkochen, satte 30 Minuten ziehen lassen und dann ausdrücken hierdurch wird nicht nur das Wasser sondern auch fast alles an Geschmack wieder rausgedrückt. Mir erschließt sich weder die viel zu lange Einweichzeit noch die Tatsache, dass Sojasauce und Tomatenmark nicht einfach später beim Anbraten verwendet werden. Kocht man nach Rezept, schmecken Spaghetti Sojanese, Chili senza carne und das Szegediner Gulasch sehr de. Vor allem bei letzterem, wo man das Sojafleisch 15 Minuten, ruhig auch einige Stunden ziehen lassen und anschließend noch etwas auspressen soll, schmeckt es letzten Endes nach wässrigem Teig, der sich auch später durch den hohen Wassergehalt nicht annähernd anbraten lässt. Wer aus anderen Gründen Ahnung vom Umgang mit Sojafleisch, Gewürzen und co hat, bekommt durch dieses Buch nette Rezeptanregungen. Doch es ist schade, dass es nicht so wirkt, als stecke ein leidenschaftlicher veganer Koch hinter den Rezepten und als seien sie

mehrfach getestet worden.~~~~~Spezielle Produkte~~~~~Neben den oftmals faden Rezepten ist mein zweiter Hauptkritikpunkt, dass in den meisten Rezepten eine oder mehrere schwer zu beschaffene Zutaten enthalten sind. Wie bereits erwähnt bekomme ich diese wenn überhaupt über den Onlinehandel und sie sind mir oft zu teuer. Natürlich kann man sie einfach weglassen und mit dem Rezept herumexperimentieren, doch mich hat dieses unnötige Verkomplizieren gestört. Um das zu verdeutlichen und interessierten Lesern einen Überblick zu geben, habe ich mir die Mängel gemacht und Zutaten rausgeschrieben, die ich hier nicht ohne weiteres bekomme oder die allgemein speziell sind: Soja-Schlagcreme/-joghurt/-Lecithin, (vegane/r/s...) Rstzwiebelbutter, Sauerrahm-Ersatz, Schmand, Mozzarella-Rolle, geriebener Schnittkäse, fester Käse (No Mu), Schnittkäse (Blue Flavour Style) Frischkäseersatz, Cheddar, Parmasano (vegane Parmesan), Mayonnaise, Seitan-Bratwurst, Ei-Ersatz-Pulver, Eigelb-Ersatz, Hefeextrakt, Agar-Agar, Minzlikör. Klebereismehl, Mungobohnen, schwarze, asiatische Bohnen, Alfalfaspollen, Zucchini Blüten, Birnendicksaft, sämtliche essbaren Sorten, Palmherzen, Enoki-Pilze, weißes Mandelmehl, Reispapierblätter, schwarze Bohnenpaste, gelbe Bohnen-Sauce, Sesampaste, grüne Currypaste, rote Currypaste, Tamarindenpaste, Hoisinsauce, Shaoxing-Reiswein und eine Vielzahl an speziellen Gewürzen. Das alles natürlich zusätzlich zu Soja/Getreidemilch/Sahne, Sojaschnitzeln, Tofu, geruchertem Tofu, Seidentofu, Weizengluten und Co. Wenn ich als seit 1 1/2 Jahren vegan lebende Hobbyköchin damit schon Probleme habe, möchte ich nicht wissen, wie sehr ein Neueinsteiger mit solchen Zutatenlisten befordert wäre. Beispielweise muss bei einem an sich simplen Kartoffelkuchen nicht nur Seidentofu, Sojamilch und vegane Butter, sondern auch Ei-Ersatz und sogar Eigelb-Ersatz her. Bei der Korbstorte Ei-Ersatz, Sojasahne und vegane Mozzarella-Rolle ... vieles könnte leichter sein und einiges könnte man sogar leicht selber machen (bspw. Mayonnaise). Für diejenigen, die es interessiert, hier noch ein Hinweis zum Ersatzprodukt-Gehalt der Rezepte: von den Hauptspeisen sind 18 gänzlich ohne Sojaprodukte, Weizengluten, Käse- und Ei-Ersatz. Bei den restlichen 23 können diese teilweise auch weggelassen werden.~~~~~Fazit~~~~~Einigermaßen erfahrene Veganer können ihre Freude an Vegan einfach genießen finden, neue Rezepte entdecken und viel herumexperimentieren. Mit dem günstigen Preis und der schönen Aufmachung ist es eine gute, inspirierende Erweiterung für alle Kochbuch-Regale. Neueinsteigern rate ich hiervon trotz wirklich informativem Einleitungsteil und dem ein oder anderen simplen, leckeren Gericht eher ab, da sie von zahlreichen Spezialzutaten abgeschreckt werden könnten und viele der Rezepte ohne Vorwissen und Abwandlungen schlichtweg nicht gelingen.

**Kurzbeschreibung Vegane Küche:** Ohne tierische Produkte tierisch gut kochen- Jedes Rezept mit verständlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung und brillantem Farbfoto- Von Bolognese bis Panna cotta: Klassische Lieblingsrezepte in rein pflanzlicher Form- Raffinierte neue Rezeptideen von der Alltagsküche bis zum besonderen Anlass Ob aus Gründen der Gesundheit oder eines umweltbewussteren Lebensstils vegan kochen ist ein Trend, an dem man heute nicht mehr so leicht vorbeikommt. Die vegane Küche kommt ohne tierische Produkte aus und ist ganz unkompliziert, seit Seitan, Tofu, Sojaschnitzel, Sojamilch, Tofuquark und Agar-Agar auch in unsere Supermärkte eingezogen sind. Neben Lieblingsgerichten wie Spaghetti Bolognese, Burger und Panna Cotta aus rein pflanzlichen Zutaten finden Sie in diesem Buch auch viele innovative vegane Rezeptideen vom Festtagsbraten im Blätterteigmantel über Ratatouille-Lasagne bis Kichererbsenfrikadelle, die beweisen, dass die vegane Küche nicht nur gesund ist, sondern auch raffinierte und köstliche Gänge bereithält.