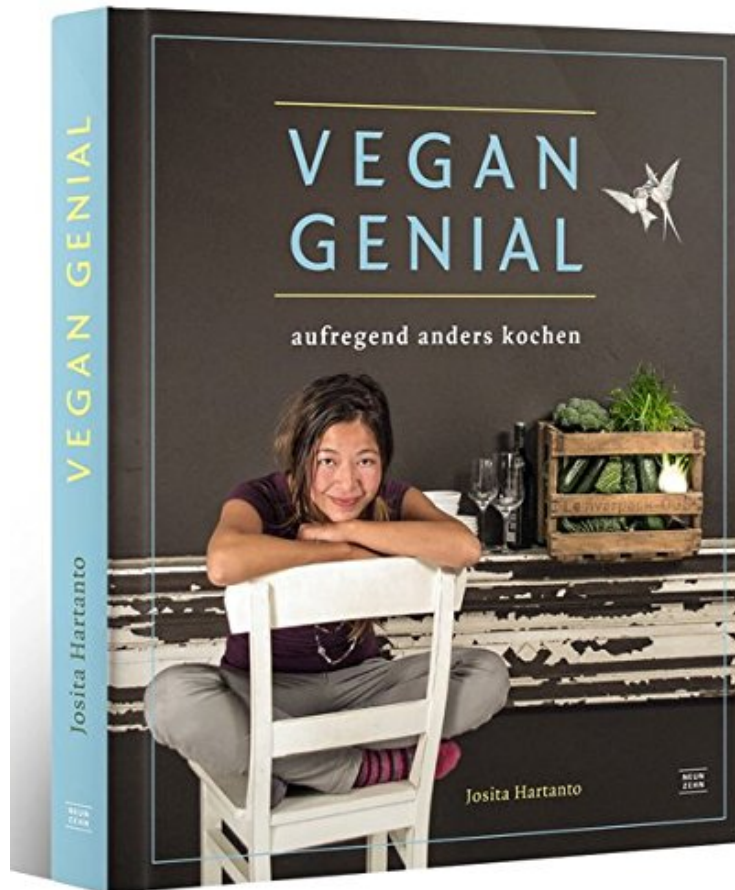


[Read free] vegan genial: aufregend anders kochen

## vegan genial: aufregend anders kochen

Von Josita Hartanto

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



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #32387 in BcherVerffentlicht am: 2013-05-09Abmessungen: 10.71 x .98b x 8.86l, Einband: Gebundene Ausgabe224 Seiten | File size: 71.Mb

**Von Josita Hartanto : vegan genial: aufregend anders kochen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised vegan genial: aufregend anders kochen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen147 von 151 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 100x besser als die Hausmannskost von Tim MlzerVon Mathias TietkeDie gngigen Klischees und Vorurteile gegenber veganer bzw. vegetarischer Ernhrung lsen sich zunehmend auf. In diesem Kontext ist es gut und richtig, dass es auch immer mehr entsprechende Kochbcher gibt.Das vorliegende, groformatige Kochbuch mit groartigen und ganzseitigen Fotos stammt von der gelernten Kchin Josita Hartanto, die im "Lucky Leek" das Sagen hat, einem veganen Restaurant in Berlin. Ihr Anspruch ist es, eine neue Kche zu schaffen, also keine veganen Varianten von Gromutters Rezepten und auch nicht die x-te Variante von Brokkoliauflauf oder veganer Bolognese.Das Buch ist in vier Teile gegliedert: 1. Suppen Vorspeisen 2. Hauptgerichte 3. Snacks kleine Sattmacher 4. Desserts.Vorab werden in einem Glossar und in einer kurzen Abhandlung ber die notwendige Ausrstung und ntzliche Vorrtte die Grundlagen erklrt.Zum Spektrum der Zutaten gehren neben diverssem Gemse und Obst sowie Gewrzen u. a. Agavendicksaft und Apfelsaft, Kokos- und Sojamilch, Tempeh und Tofu. Die uerst sparsam eingesetzten exotischen Zutaten sind Agartine, Nori- und

Bananenblätter sowie Tamarindenpaste. Zu jedem Rezept, das stets auf der linken Buchseite abgedruckt ist, gibt es auf der rechten Seite ein großformatiges Foto. Somit hat man die Anleitung mit den separat aufgeführten Zutaten und die Inspiration für das Anrichten stets im Blick. Die geniale Auswahl reicht von "Rote Beete im Haselnussmantel mit Feldsalat und Himbeerdressing" (Vorspeise) bis zum "Ingwer-Dattel-Panna-Cotta". Von den Hauptgerichten habe ich bereits "Kohlrabischnitzel mit Wasabi-Kartoffelsalat" und "Zucchini-Involtini mit Tomatensugo" ausprobiert (siehe Kunden-Fotos). Beides war sowohl optisch als auch geschmacklich großartig, wobei ich die Füllung für die gerollten Zucchinischeiben komplett priert habe, was das Rollen der Zucchinischeiben erleichterte. Als nächstes sind "Auberginenschnitzel mit Radieschen und Blumenkohlprei" sowie "Kartoffelplätzchen mit Chicoree und Birne" an der Reihe... 138 von 142 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. vegan endlich lecker! Von Caro Gefüllte Ewigkeiten hatte ich dieses Buch auf meiner Wunschliste. Dann habe ich es zufällig bei Dussmann in Berlin gesehen und es sofort gekauft, da es bei noch nicht verfügbar war. Zu Beginn: Ich bin KEINE Veganerin. Ich liebe Kochbücher, und dieses ist wunderschön gemacht. Ich freue mich sehr über die Liebe und Sorgfalt, die drin steckt, denn das erkennt man sofort. Tatsächlich sind die Zutaten relativ einfach zu bekommen. Auch mein Vorratsschrank wurde nicht künstlich aufgeblüht, da nichts (aus meiner Sicht) Exotisches gebraucht wird (Soja Sauce, Agar Agar, Süsses Chili, Wasabi habe ich im Schrank, da ich gerne asiatisch koche.) Gekocht habe ich inzwischen: Rote Beete in Haselnussmantel, Kohlrabischnitzel mit Wasabi Kartoffelsalat, Glasnudelsalat und Kimchi. Jedes Gericht hatte eine Besonderheit, die mich begeistert hat: Bei der Roten Beete war es der Haselnussmantel, der Wasabigeschmack am Kartoffelsalat war der Hammer! Und der Glasnudelsalat war eine einzige Freude! Und noch nie war Kimchi so lecker, nicht nur weil selbstgemacht! Ich freue mich schon auf die anderen Rezepte. So sollte veganes kochen sein, unaufgeregt, selbstverständlich und trotzdem einzigartig aufregend! Und endlich wird Tofu nicht als Ersatz für Fleisch in jedem Rezept verwendet sondern wird, wenn überhaupt, auf die asiatische Art dazugereicht (lecker mariniert und gebraten als Beigabe). Liebe Josita Hartanto, vielen Dank für dieses tolle Kochbuch! Bei nächster Gelegenheit komme ich ins Lucky Leek um mehr von Ihrer Kochkunst zu genießen. Allen Anderen sage ich: Kauft dieses Buch, Veganer oder nicht Veganer: Ihr werdet es lieben! 3 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ausgefallene Gerichte Von Xamyca Die Gerichte sind meist ausgefallen aber die Zutaten kann man mehr oder weniger im normalen Supermarkt kaufen. Das finde ich schon mal super. Das Buch ist unterteilt in Vorspeisen, Hauptgerichte, Schnelles und Ses. Es ist ganz gut aufgebaut und übersichtlich. 4 Sterne nur deswegen weil vieles nicht so meinen Geschmack trifft, aber das ist natürlich ganz subjektiv.

Kurzbeschreibung Die Spitzenköchin Josita Hartanto möchte in ihrem ersten Kochbuch nicht Omas alte Rezepte in veganisierter Form oder die 999. vegane Bolognese beschreiben - sie möchte eine neue Küche schaffen! Dabei sollen alle Rezepte möglichst mit jedem Fertigkeiten- und Fertigkeitsniveau kochbar sein und dem engagierten Hobbykoch genauso viel Freude bereiten wie dem Kochanfänger. Auch das Auskommen ohne spezielle Zutaten, die man erstmal aus speziellen veganen Online-Shops bestellen muss, ist ihr dabei wichtig. Aus einfachen Zutaten raffinierte Gerichte zaubern, darum geht es ihr. Über den Autor und weitere Mitwirkende Josita Hartanto ist gelernte Köchin und lebt seit Jahren vegan. Sie arbeitete als Köchinchefin in einem der ersten veganen Restaurants in Berlin bevor sie vor zwei Jahren ihr eigenes Restaurant, das Lucky Leek eröffnete. Seit Jahren hortete sie ihre Rezeptnotizen, während sie für sich die vegane Küche erforschte. Das Ergebnis zeigt sie nun in ihrem ersten Kochbuch mit knapp 100 aufregend anderen Rezepten und Bildern.