


## Vegan Guerilla: Die Revolution beginnt in der Kche

Von Sarah Kaufmann

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



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #425709 in BcherVerffentlicht am: 2011-12-01Abmessungen: 7.20 x .59b x 8.03l, Einband: Taschenbuch100 Seiten | File size: 65.Mb

**Von Sarah Kaufmann : Vegan Guerilla: Die Revolution beginnt in der Kche** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan Guerilla: Die Revolution beginnt in der Kche:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Die Revolution hat begonnen ...Von lusyblom... und zwar in meiner Kche. Den Blog zum Buch knnte ich tglich nach einem, dem Appetit entsprechenden, Rezept durchsuchen - und tue es auch. Abwechslungsreicher geht es wirklich nicht und sympathischer sowieso nicht. Vllige Bescheidenheit einer erstklassigen Kchin!Nun zu den Rezepten - ich wohne in einer Kleinstadt und hatte bisher kaum Probleme, an die Zutaten oder entsprechende Alternativen zu kommen. Spezielle Produkte(z.B. Tempeh) bestelle ich ber den veganen Versandhandel meines Vertrauens und habe die dann eben vorrtig liegen. Die Gestaltung des Kochbuches ist super ansprechend - nicht allein durch das Format und die Ringbindung, sondern vor allem durch die grandiosen Bilder!!Eine absolute Bereicherung fr jede Kche :)4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Reinschauen ....Von Kerstin"Die Revolution beginnt in der eigenen Kche"Schon seit lngerer Zeit lese Ich sehr gerne auf Sarah's / Vegan Guerilla Blog, den ich jedem ans Herz legen kann. Veganer Essen, abwechslungsreich und echt kstlich. Viele Rezepte sind schon vor erscheinen des Buches auf meinem Teller gelandet.Das Kochbuch zum gleichnamigen Food-Blog [...] enthlt 40 vegane Rezepte von leicht bis aufwendig und von klassisch bis exotisch.Vegan Guerilla beginnt mit Sahrah's Werdegang von der Entstehung ihres Blogs bis hin zum Buch.Das alles neben ihrer Arbeit und dem Studium entstanden ist.All diese kstlichen Rezepte wurden in ihrer eigenen Kche gekocht und anschlieend im Wohnzimmer fotografiert.Fr die Fotos wurde das Essen nicht optisch verndert, wie man dass von Fooddesignern so kennt, hier blieb alles Originalgetreu.Die Rezepte sind in

verschiedene Kapitel eingeteilt von Salate, Suppen, Hauptspeisen bis Ses, ist einiges zu entdecken, wobei die Hauptgerichte den weitaus größten Teil in Anspruch nehmen. Gerichte wie Viktor's Lustig-Salat, Hokkaido-Risotto, Pasta mit Algen und Erbsen, Cordon bleu u. Kartoffelspalten mit Knoblauch und Nusssecken versprechen einen wahren Gaumenschmaus. Fans der Kreationen mit Obst Gemüse werden sich freuen, da bin ich mir sicher. Die Rezepte sind jeweils links abgebildet und die Zutatenliste und die Zubereitungsschritte sind rechts auf einer eigenen Seite beschrieben. Neben der Zutatenliste und den Zubereitungsschritten sind die Portionengrößen und Zeitangaben zu finden. Kleine handgeschriebene Tipps zu den Rezepten geben Auskunft darüber, womit man das jeweilige Rezept abändern oder umändern kann. Die Zutaten sind sehr interessant und gut miteinander kombiniert worden, die Rezepte sind alles andere als langweilig. Die Rezepte sind leicht verständlich geschrieben, die Schrift ist jedoch ein wenig zu klein ausgefallen, trotz meiner Adlerraugen ist es schwer lesbar. Viele dieser verwendeten Zutaten sind problemlos erhältlich, andere muss man in speziellen Läden oder im Internet bestellen, dafür gibt es aber auch andere Ersatzprodukte die man problemlos in gut sortierten Supermärkten, Bioläden oder Reformhäusern kaufen kann. Die Rezepte sind sowohl für Kochanfänger als auch für Profis geeignet. Die Gestaltung des Buches hat noch Potenzial nach oben ... Platz für eine größere Schriftart wäre auch noch ;) Ein schnelles Buch für Freunde der veganen Küche und derer die es noch werden wollen. Der Besuch auf Sarah's Blog lohnt sich immer ... da lüftet einem das Wasser im Munde zusammen \*-\* 33 von 35 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Vegan Guerilla" - eine Revolution, die in der Küche starten soll Von Susanne K. (Literaturshock.de / Leserunden.de) Vegan ist trendy, immer mehr Kochbücher werden gedruckt, immer mehr Kochblogs schießen aus dem Boden ins Internet. Sarah Kaufmann wurde von dieser Welle mehr oder weniger berollt, als sie 2010 auf ihrem Food-Blog "Vegan Guerilla" ihre eigenen, veganen Kochideen veröffentlichte. Die Besucherzahlen stiegen rasant und inzwischen geht die Seite der Studentin zu den meistbesuchten Food-Blogs Deutschlands. Seit 2012 liegt eine komprimierte Version in Form des Kochbuches zum Blog aus dem Hause Compassion Media vor. Das Kochbuch enthält 40 sehr (!) phantasievolle Gerichte, bei denen man sich teilweise zuerst fragt, ob das so überhaupt schmecken kann. Es kann. Und alles von mir Nachgekochte war sogar richtig gut. Zwar konnte ich nicht jedes einzelne Gericht testen, aber mein Gesamteindruck bezogen auf den Geschmack war sehr zufriedenstellend. Vieles werde ich sicher gerne nochmals kochen und natürlich gibt es für mich auch noch einige weitere Gerichte zu entdecken. Zwei mittelgroße Nachteile hat das Buch: 1. Es ist meiner Meinung nach zum einen überwiegend für Städter brauchbar, nicht aber für Menschen, die auf dem Land leben. Zu viele spezielle Lebensmittel verwendet die Autorin und man merkt ihr die Studentin schon alleine daran, dass es sich hierbei überwiegend um Fertiglebensmittel handelt. Verbesserungspotential sehe ich hier vor allem in der knappen Erwähnung von Ersatzlebensmitteln. Damit meine ich nun nicht den Ersatz von Quinoa mit Hirse, sondern vielmehr das Ersetzen von industriell hergestelltem "Ei-Ersatz" zum Beispiel mit Apfelmus. Eine sehr informative über die besten 10 Ei-Ersatz-Produkte der vegetarischen und veganen Küche findet sich zum Beispiel in einem weiteren Food-Blog, schlicht und einfach Koch-Blog genannt. Mandeltofu und Sojaquiche (vegane Kochsahne - es muss ja nicht ausgeglichen das genannte Produkt sein) kann man notfalls noch irgendwo auftreiben. Schwierig wird es schließlich mit veganer Schlag- oder Sprisahne. An veganen Schinken oder Käse ist auf dem Land nicht mal zu denken. 2. Zwar verwendet Sarah Kaufmann recht viele Fertiglebensmittel, umso komplizierter erscheinen dafür so manche Rezepte. Die Zutatenliste eines einzelnen Rezeptes liest sich teilweise so wie mein kompletter Wocheneinkaufsplan. Für die meisten Rezepte benötigt man mindestens 45 Minuten Zubereitungszeit (aber natürlich gibt es auch wenige schnelle Rezepte, die innerhalb von 30 Minuten fertig sind - alleine davon sollte man sich also nicht abhalten lassen). Klar ist, dass ein gefüllter, veganer Braten sicher nicht mehr Zeitaufwand benötigt als ein "normaler" gefüllter Braten. Für Kochanfänger und Menschen, die nicht so gerne kochen, halte ich das Buch vor allem wegen des letzten Kritikpunktes nicht für optimal geeignet. Kochbegeisterte und versierte Küche lassen sich bei Kritikpunkt 1 sicherlich selbst Alternativen einfallen - was aber meiner Meinung nach die Rezepte wiederum stark verflücht. Jedenfalls, sobald man zu viel austauschen muss mangels passender Einkaufsmöglichkeiten - so, wie es bei mir der Fall war. Noch einige Worte zur Gestaltung des Buches: Absolut küchengeeignet! Toll! Ich bin wirklich begeistert von dem praktischen, robusten Format, das dennoch sehr schick ist. Das Buch hat einen festen Einband und kann dank der Ringbuchlochung zu 180 aufgeschlagen werden. Jedes Rezept ist abgebildet und mit Zeit- und Mengenangaben versehen. In mir hat Sarah Kaufmann jedenfalls eine weitere Blogbesucherin gewonnen (wenn auch eine eher unregelmige).

**Kurzbeschreibung** Vegan Guerilla - Revolutioniere deine Küche mit 40 abwechslungsreichen Rezepten! Aus der Leidenschaft für veganes Kochen und dem Wunsch, Freunde und Freundinnen am Genuss der einfallsreichen Eigenkreationen teilhaben zu lassen, entstand mit Vegan Guerilla ein Food-Blog, aus dem innerhalb kurzer Zeit eine Inspirationsquelle und ein Fundus an leckersten veganen Gerichten wurde. Vegan Guerilla ist längst kein Geheimtipp mehr, sondern geht mittlerweile zu den bekanntesten Food-Blogs Deutschlands und zeigt, dass vegane Gerichte nicht nur aus Salat und Körnern bestehen. Rezepte wie Krbis gefüllt mit Mango und Seitan, Quiche Lorraine, Schupfnudel-Gyros-Pfanne, Hokkaido-Risotto, Quinoa-Patties und viele mehr entführen dich in die Welt des rein-pflanzlichen

Genusses. Veganes Essen - das zeigen Sarahs köstliche Variationen - ist verblüffend einfach zuzubereiten und darüber hinaus unglaublich lecker: Suppen, Salate, Aufläufe, asiatisch inspirierte Gerichte, Burger- sowie Tofu- und Seitancreations sind mit diesem Kochbuch einfach zubereitet. Der Autor und weitere Mitwirkende Sarah Kaufmann lebt und studiert in Hamburg. Seit 2010 veröffentlicht sie ihre veganen Essenscreations im Food-Blog Vegan Guerilla ([www.veganguerilla.de](http://www.veganguerilla.de)).