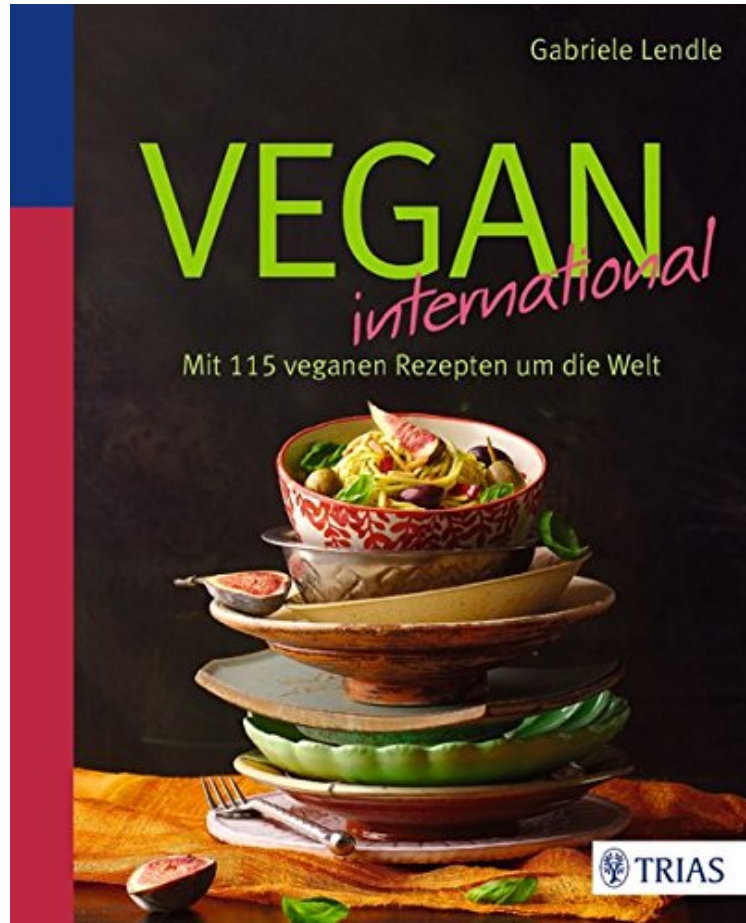


(Read now) Vegan international: In 115 veganen Rezepten um die Welt

Vegan international: In 115 veganen Rezepten um die Welt

Von Gabriele Lendle

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #385350 in BcherVerffentlicht am: 2014-08-20Erscheinungsdatum: 2014-08-20Abmessungen: 9.49 x .67b x 7.87l, Einband: Gebundene Ausgabe168 Seiten | File size: 51.Mb

Von Gabriele Lendle : Vegan international: In 115 veganen Rezepten um die Welt before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan international: In 115 veganen Rezepten um die Welt:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sei bei der Weltreise dabei...Von ***paradisovegana***Hier findet man eine kulinarische Reise rund um die Kontinente!Prall geflltes Kochbuch, eingeteilt in die unterschiedlichen Lnder und Essgewohnheiten, laden zum Trumen und direkt zum Nachkochen ein.Fr mich tolle, gut umzusetzende Rezepte, die auch noch richtig lecker schmecken. Gerade erst angekommen, habe ich mit gleich fr das indische Curry entschieden. Danach gab es die spanischen Zitronen-Kartoffeln. Mal sehen, was heute folgt... mir ist so nach Sonnenschein Karibik :-))Klar bentigt man fr die Rezepte einige Zutaten, die - zumindest wir - nicht jeder ggf. zu Hause hat, aber das macht ja gerade dieses Kochbuch aus. Mal komplett andere Gerichte! Allerdings sind die meisten Rezepte mit vielen gngigen Vorrtten.Fr mich absolut gelungen und ich freue mich, darber "gestolpert" zu sein. Danke!!13 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

VEGAN international - eine Weltreise mit kulinarischen Kostlichkeiten! Von Maria Baetz Wie nicht anders von der Autorin Gabriele Lendle zu erwarten - in ihrem neuen und mit Spannung erwarteten Buch VEGAN international mit 115 veganen Rezepten um die Welt - wird ihre Kochkunst in ein fein durchdachtes Gesamtkonzept gepackt. Diesmal dürfen wir uns mit Gabriele Lendle auf eine kulinarische Weltreise begeben und sowohl die jeweils landestypischen Gerichte in veganer Ausführung genießen, als auch neue kreative Rezepte mit den landestypischen Vorlieben, Gewürzen und Zutaten. Das mag zunächst utopisch klingen, wie soll das gehen? Dass dies nahezu mühelos geht, erfährt jeder, der sich auf diese Reise einlässt. Besonderer Wert wird in diesem Buch darauf gelegt, dass die landerspezifischen Zutaten im Bio- und Supermarkt, sowie beim Fachhändler um die Ecke möglichst mühelos zu besorgen sind. Ein weiteres Anliegen ist es, und das ist für viele Menschen mit permanentem Zeitmangel wichtig, dass die Mehrzahl der Rezepte, so herrlich exotisch sie dem Namen nach auch klingen mögen, alltagstauglich sind - und vor allem garantiert unglaublich lecker schmecken (aus Erfahrung weiß ich das, habe schon viele Rezepte auch aus ihren bisher erschienenen Büchern, wie z.B. Ab jetzt VEGAN, McVeg - 80 vegane Schnellrezepte ausprobiert!). Bei solch einem anspruchsvollen Titel des Buches lässt uns die Autorin jedoch in keiner Weise allein, mit all den ganz einfachen praktischen, aber wichtigen Fragen. Was mache ich in Italien ohne meinen geliebten Parmesankäse? Oder, Weihnachten steht ja quasi schon vor der Tür, wie mache ich das Traditionsrezept Berner Lebkuchen vegan (und sogar glutenfrei)? Nein, wir können uns getrost und voll ungetrübter Freude auf diese kulinarische Weltreise einlassen. Zudem gibt Gabriele Lendle auch in diesem Buch wieder ausserhalb der eigentlichen Rezepte viele praktische Tipps, teilt sie mit uns ihre bisherigen Erfahrungen. Beispielsweise kommt KEINE Pflanzenmargarine als Butterersatz mehr zum Einsatz! Die ethischen und gesundheitlichen Gründe dafür erläutert sie in ihrem Vorwort. Wenn uns aber nun doch die Reiselust gepackt hat, verrät sie uns z.B. auch, worauf wir in einem Restaurant im Ausland achten sollten, wenn wir auf veganes Essen nicht verzichten möchten. Für mich zum Beispiel ist die Schritt-für-Schritt-Anleitung für veganes Sushi (Dreierlei Sushi) ein Highlight, DAS !!! wollte ich schon lange wissen, wie das geht. Super!!! So mag jeder seine Vorlieben für ein bestimmtes Land und seine landestypischen Gerichte haben. Jedenfalls geht die Reise von Italien (z.B. Spaghetti mit Oliven, Apfelkapseln und Feigen, einfach und raffiniert und total lecker) zu den Alpen (z.B. Linzer Torte, gut aufzubewahren und immer beliebt), zum Mittelmeer (z.B. eine Pizza-Spezialität aus Mallorca, Coca mit Gemüse), nach Afrika (z.B. Nordafrikanische Brokkoli-Suppe, bereitet auch nicht vegane Gerichte!), zum Vorderen Orient (z.B. "Kosheri", ein ägyptisches Nationalgericht), nach Asien (z.B. Kimchi von Gabriele Lendle, milchsauer vergorenes Gemüse stärkt das Immunsystem), nach Indien (z.B. Kokosreis mit Gemüse und Cashewkernen, herrlich exotisch!), nach Amerika (z.B. Amerikaner, die Black und White Cookies aus den USA) bis in die Karibik (z.B. Karibischer Rumtopf, mit vielen leckeren exotischen Früchten). Nun, in dem Falle ist die Reihenfolge der Reiseziele je nach Geschmack beliebig wählbar:)) Ich persönlich komme bei diesem Buch ins Schwärmen, es ist so zauberhaft gestaltet, dass einem schon beim Betrachten des Buches das Herz höher schlägt und alle Sinne angesprochen werden. Die Autorin möge mir verzeihen, da ich früher beruflich im Bereich Kulturaustausch arbeitete - sehe ich ihr Buch als einen Beitrag, der die Kulturen der Welt auf eine so liebevolle Weise miteinander verbindet. Essen ist wesentlicher Teil der Kultur eines Landes und in diesem Kontext würde ich es gern in das Regal der Infothek im Haus der Kulturen der Welt in Berlin hineinstellen wollen oder als ein Festival der Kulturen bezeichnen. Ich empfehle das Buch ganz sehr, es ist ein solches Highlight in der Reihe der bisher sehr zahlreich erschienenen veganen Kochbücher. Ich denke auf dieser veganen kulinarischen Reise sind die Vorurteile, dass Veganer Verzicht bedeutet, ein für alle Mal ausgeräumt!!! Insgesamt ist es eine kleine Kostbarkeit, ein Kunstgenuss in anspruchsvoller Hardcover-Ausführung und als ganz besonderes Geschenk bestens geeignet. Auch für Nicht-Veganer garantiert eine Bereicherung kulinarischer Kostlichkeiten! 7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mit VEGAN international liegt man genau richtig ... Von Kerstin 89 Komm mit auf die Reise ... Gabriele Lendle zeigt uns ihre vegane Weltreise. Sie starten in Italien und begeistern uns mit einer Pasta mit einem Tomaten-Kräuter-Sugo, dann gehts weiter mit einem kurzen Stop in den Alpen, wo sie mit Südtiroler Schlutzkrapfen und Zrischer Geschnetzeltes auf Kartoffel-Rösti auf uns wartet bevor es dann weiter geht ans Mittelmeer geht. Auch hier gibt es herrliche Gerichte zu entdecken unter anderem Pissaladiere, gefüllte Weinblätter, türkische Auberginencreme und Yufka-Röllchen. In Afrika begeistert Sie uns mit einem Afrikanischen Schmoreintopf aus dem Tajine und einem süßen Kartoffelstrudel mit Joghurt. Die Düfte des Vorderen Orients liegen in der Luft bei Falafeln mit Sesamsauce, Fatousch, Kosheri und "Des Derwischs Rosenbeet". In Fernost gibts viel knackiges Gemüse und aromatische Gewürze mal fruchtig mal scharf oder süß-sauer, aber immer wieder lecker ... Austernpilze mit Ingwer Basmatireis, Kimchi, Dreierlei Sushi und Indonesisches Mie Goreng. Mit Curry mit Auberginen, Tamarindenpaste und Kokos und Naan-Brot gehts weiter nach Indien. Kurzer Stop in Amerika hier erwartet euch die moderne Amokche mit einem Barbecue-Eintopf, Empanadas mit fein gewürzter Seitan-Füllung und einer Tomatensuppe mit Bananen Kokos. In der Karibik kommt sofort Sommer-Feeling auf wenn man nur die Namen der Kostlichkeiten liest ... gefüllte Papaya mit Kräutern Kokosreis, Karibischer Cupcake und einem karibischen Rumtopf. Normalerweise sind die landestypischen Gerichte ziemlich fleischlastig und gar nicht in veganer Form. Die Autorin hat sie ratzfatz umgemodelt und perfekt für uns veganisiert. Wer Neuem gegenüber aufgeschlossen ist, für den ist Vegan international das richtige Buch. Die Rezepte sind alle leicht verständlich, mit einer separaten Zutatenliste und einer Schritt für Schritt-Anleitung zudem kommen noch viele hilfreiche Tipps Tricks. Die Gerichte sind teils mit schönen Rezeptbildern versehen. Das ideale Geschenk für

Veganer/Innen und alle die die neuen Gerichten offen gegenberstehen. Wer auf der Suche nach Abwechslung ist, sollte sich dieses Buch unbedingt zulegen. Empfehlenswert !

Kurzbeschreibung Vegan fr Weltenbummler Neue Geschmackserlebnisse, berraschende Kombinationen, Aromen und Dfte, die begeistern: dieses Buch ffnet Ihnen die Kchen der ganzen Welt! Koffer packen, Ticket bereithalten und los gehts auf unsere vegane Weltreise. Wir starten im Mittelmeerraum, weiter gehts ber den vorderen Orient und Asien bis nach Indien, dazwischen ein Abstecher nach Afrika und zum Schluss hpfen wir Richtung USA, Sdamerika und schnuppern Karibikluft. Unsere wichtigsten Reiseutensilien: Lust auf kulinarische Entdeckungen, Experimentierfreude - und viel Appetit. Wir versprechen Ihnen: Mit diesen Rezepten haben Sie sofort Lust, die Tpfe aus dem Schrank zu holen und los zu kochen. Viel Spa auf Ihrer kulinarischen Reise - und lassen Sie es sich schmecken! Gabriele Lendle stellte im Jahr 2000 aufgrund ihrer rheumatischen Erkrankung ihre Ernhrung erst auf vegetarisch und in 2010 konsequent auf vegan um - mit verblffenden gesundheitlichen Erfolgen! Seitdem experimentiert die Kunstmalerin und Speditionskauffrau, die auch Halbmarathons luft, begeistert mit pflanzlichen Lebensmitteln und zaubert immer wieder neue Kreationen. In diesem Buch bringt sie nun ihre Reiselust ins Spiel und macht sich auf zu einer kulinarischen Weltreise. Gabriele Lendle lebt in Korntal bei Stuttgart. www.gabriele-lendle.com ber den Autor und weitere Mitwirkende Gabriele Lendle stellte im Jahr 2000 aufgrund ihrer rheumatischen Erkrankung ihre Ernhrung erst auf vegetarisch und in 2010 konsequent auf vegan um - mit verblffenden gesundheitlichen Erfolgen! Seitdem experimentiert die Kunstmalerin und Speditionskauffrau, die auch Halbmarathons luft, begeistert mit pflanzlichen Lebensmitteln und zaubert immer wieder neue Kreationen. In diesem Buch bringt sie nun ihre Reiselust ins Spiel und macht sich auf zu einer kulinarischen Weltreise. Gabriele Lendle lebt in Korntal bei Stuttgart. www.gabriele-lendle.com