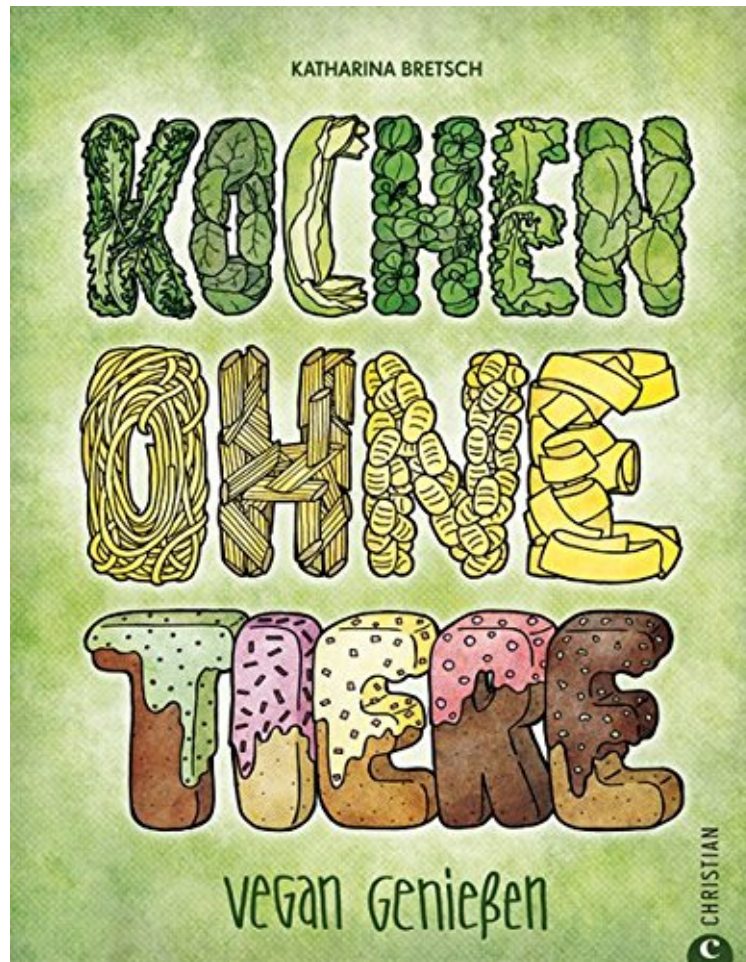


[DOWNLOAD] Vegan kochen ohne Tiere: Vegan genießen mit vielfältigen Rezepten in diesem liebevoll illustrierten Kochbuch. Die Fundgrube für alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren möchten

Vegan kochen ohne Tiere: Vegan genießen mit vielfältigen Rezepten in diesem liebevoll illustrierten Kochbuch. Die Fundgrube für alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren möchten

Von Katharina Bretsch

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #210723 in Bücher veröffentlicht am: 2013-07-09 Abmessungen: 10.98 x 1.30b x 8.66l, Einband: Gebundene Ausgabe 256 Seiten | File size: 76.Mb

Von Katharina Bretsch : Vegan kochen ohne Tiere: Vegan genießen mit vielfältigen Rezepten in diesem liebevoll illustrierten Kochbuch. Die Fundgrube für alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren möchten before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan kochen ohne Tiere: Vegan genießen mit vielfältigen Rezepten in diesem liebevoll illustrierten Kochbuch. Die Fundgrube für alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren möchten:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Werk, das Fleischesser zur Umkehr motiviert Von Francis Schlenger Es gibt wohl tausende von Büchern über die vegane

Kche... Doch dieses humorvolle Kochbuch, das insbesondere durch witzige Karikaturen und Sprechblasen besticht, macht selbst Fleischessern Spa - und wer wei, motiviert wird mglicherweise, knftig auf geschlachtete Tiere zu verzichten. Absolut empfehlenswert... hab es bereits drei Mal verschenkt und werde es mir bei Gelegenheit auch selbst zulegen. 8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wahres Kunstwerk und leckere Rezepte Von Julia B. "Kochen ohne Tiere" ist nicht einfach nur ein veganes Kochbuch, sondern ein richtiges Kunstwerk. Die Autorin hlt sich nicht mit langen Erklrunen zum veganen Kochen auf. Nach einem kurzem Vorwort geht es gleich mit den Rezepten los. Suppen, Salate, Hauptspeisen und Desserts knnen nachgekocht werden. Zu jedem Rezept gibt es ein Foto und aufwendige, liebevolle Illustrationen. Interessante Infos zu den Zutaten werden kurz und witzig, passend zu den Zeichnungen, beschrieben. Die Illustrationen sind ein wesentlicher Bestandteil dieses Buches und machen es zu einem einzigartigen Kunstwerk. Die Rezepte sind sehr abwechslungsreich und wunderbar erklrt und reichen von der Griechlsschensuppe, dem italienischen Brotsalat, Ruchertofu-Wurst-Salat ber Spinat-Cranberry-Risotto mit Pinienkernen bis hin zu Schwarzwlder-Kirsch-Muffins. Alles natrlich streng vegan. Die meisten Zutaten sind leicht im Supermarkt bzw. im Bioladen oder Reformhaus zu beschaffen. Ich kann dieses wunderschne Kunst-Kochbuch nur weiterempfehlen. Ich als Vegetarierin bin absolut begeistert und bin davon berzeugt, dass auch Nicht-Vegetarier/Veganer dort leckere und gesunde Rezepte finden. 9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gelungenes veganes Kochbuch mit toller Illustration Von Funaki Katharina Bretsch hat das Kochbuch "Kochen ohne Tiere - vegan genieen" ansslich ihrer Diplomarbeit an der Kunstakademie Stuttgart erstellt. Zu jedem der mehr als 50 Rezepte ist eine Doppelseite Foto mit Illustration zu sehen. Diese, an Street Art erinnernde Zeichnungen, sind wirklich super anzuschauen und machen das Buch zu einer Bereicherung des Bcherregals. Die Rezepte sind in die Bereiche Suppen, Salate, Hauptspeisen und Desserts aufgeteilt. Hierbei fallen besonders die Salate positiv auf, sie sind sehr abwechslungsreich und vielfach berraschend zusammengestellt. Die Hauptgerichte fand ich hingegen etwas langweilig. Ungewhnlich fr vegane Kochbcher ist, dass die Autorin auf Fertigprodukte aus Tofu oder auf Seitanbasis verzichtet. Stattdessen lsst sie den hufig verwendeten Seitan mit Hilfe von Gluten (als Pulver) selbst herstellen. Dafr ein dickes Plus. Auf Sojagranulat verzichtet sie ganz, was dazu fhrt, dass sie fr Kohlrouladen recht mhsam zuerst Seitan herstellt um ihn dann wieder zu prieren. (Rucher-)Tofu kommt lediglich bei drei Gerichten zum Einsatz. Das die Autorin Soja meiden will knnte man jedoch nicht behaupten, so ist der Dessert-Teil an Sojamilch, -sahne und -joghurt sehr reich beladen. Im Vorwort schreibt die Autorin, dass sie bewusst sowohl auf eine Hinfrung zur veganen Lebensweise, als auch auf eine Zeitangabe beim Kochen, verzichtet. Das erste finde ich positiv, das zweite htte ich ganz gerne fr die Planung. Auch so ein paar Grundbegriffe bersichtlich zusammengestellt erklrt, kenne ich von anderen Kochbchern und halte ich eigentlich fr notwendig. Alles in allem aber meine volle Empfehlung. Hier einige Beispiele: Suppen- Deftige Brotsuppe- Erbsensuppe mit frischer Minze- Griechlsschensuppe Salate- Asiatischer Reismudel-Salat- Fruchtiger Quinoa-Salat mit Mango und Karotten- Italienischer Brotsalat Hauptspeisen- Austernpilzschntzel mit grner Pfeffer Sauce- Bohnen-Grnkern-Burger mit Rstgemse- Burritos mit Skartoffeln und Kidneybohnen- Conchiglioni mit Karotten-Walnuss-Bolognese Desserts- Beeren-Crumble- Brownies mit Vanillecreme- Creme Caramel Auf ihrem Blog verffentlicht die Autorin immer aktuelle Rezepte: [...]

Kurzbeschreibung Jetzt nur EUR 14,99* statt frher EUR 29,95*) Neuer gebundener Verlagspreis Das tierfreie Kochbuch! Fr alle, die sich bewusst ernhren und genieen mchten. Neu, vielfltig und im Selbstversuch erprobt das sind die hier versammelten Rezepte. Sie garantieren nachhaltigen Genuss und sind alles andere als langweilige Kost. Das zeigen schon die fantastischen Illustrationen, in denen sich gewitzte Ideen, Anmerkungen und eine Flle an Informationen verstecken. Dieses Buch ist eine Freude und eine Fundgrube fr alle, die sich vegan oder vegetarisch ernhren wollen oder zwischendurch tierfrei genieen mchten. Rezepte Suppen Denken statt Wegwerfen (Deftige Brotsuppe) Griessklsschensuppe Scharfe Mie-Nudel-Suppe Halbklare Tomatensuppe Klare Spargelsuppe mit Kerbel Mango-Karotten-Suppe mit Kokosmilch Rosenkohl-Pinienkern-Suppe Rettich-Schaumspchen Schwarzwurzelsuppe mit Rosmarin Thai Indische Tom-Kha Ssskartoffelsuppe mit Sesam Erbsensuppe mit frischer Minze Salate Rstsalat von Artischocken und Kichererbsen Italienischer Brotsalat Spargelsalat mit Erdbeeren Kartoffelsalat mit Koriander-Tomaten-Salsa Rustikaler Linsen-Kichererbsen-Salat Lauwarmer Salat vom Kruter- und Austernseitling (mit Avocado-Granatapfel-Dressing) Fruchtiger Quinoa-Salat mit Mango und Karotten Lauwarmer Salat vom Ofengemse (mit Feigendressing) Asiatischer Reismudel-Salat Ruchertofu-Wurst-Salat Hauptspeisen Couscous mit Gemse und Rosinen Indisches Linsencurry mit Gemse Austernpilzschntzel mit Grner-Pfeffer-Sauce (und Kartoffel-Karotten-Gemse) Pappardelle mit Pistazienpesto Bohnen-Grnkern-Burger mit Rstgemse Curry-Seitan-Gulasch Ragout Fin im Pastetchen Conchiglioni mit Karotten-Walnuss-Bolognese Pfifferlingspckchen mit Spinatknndel (und glasiertem Pastinaken-Karotten-Gemse) Spinat-Cranberry-Risotto mit Pinienkernen Burritos mit Ssskartoffeln und Kidneybohnen Cordon Bleu mit Erbsenpree (und glasierten Karotten) Rsti mit Spargel-Morchel-Ragout Thai-Curry mit Ananas und Roter Paprika Spinatgnocchi in Thymian-Zitronen-Schaum Spinatravioli mit Artischocken-Ruchertofu-Fllung Seitansteak mit Gnocchi und Pesto

RossoThaiIndische Reismudeln mit SpargelTandoori-Spiesse mit Raita und NaanTrkische
KohlrouladenDessertsKaffeegelée auf VanilleeckenBeeren-CrumbleCrème CaramelCrepetorte mit BeerenBrownies
mit VanillecrèmeDampfnudelauf mit pfelnKsekuchenMille Feuille von ErdbeerenMousse au ChocolatRhabarber-
Cranberry-Strudel (mit Vanillecrème)MokkacremetorteSchwarzwlder-Kirsch-MuffinsTarte Tatin Au Citronber den
Autor und weitere MitwirkendeKatharina Bretsch studierte Kommunikationsdesign an der Staatlichen Akademie der
Bildenden Knste Stuttgart. Mit ihrer Diplomarbeit verffentlichte sie auch ihr erstes Buch im Christian Verlag: Kochen
ohne Tiere. Vegan genieen wurde 2012 mit der Silbermedaille der GAD ausgezeichnet. Kathi Bretsch lebt in Stuttgart,
wo sie als freie Illustratorin arbeitet. Nebenberuflich ist sie schon ber Stuttgart hinaus bekannt fr ihr
vegetarisch/veganes Catering.