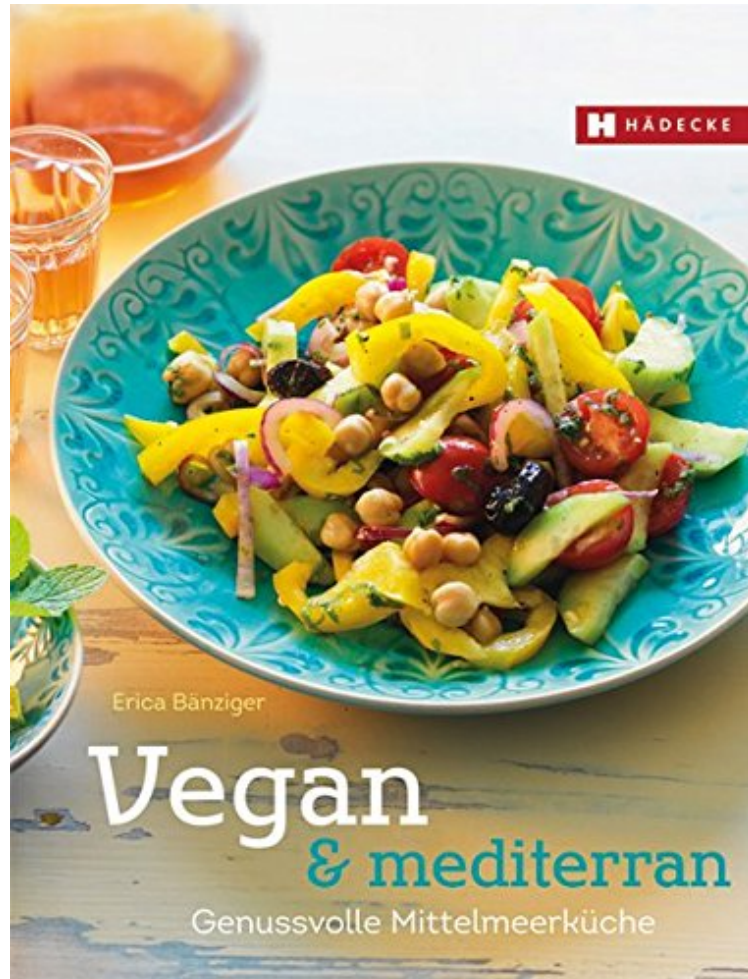


[Download] Vegan mediterran: Genussvolle Mittelmeerkche

Vegan mediterran: Genussvolle Mittelmeerkche

Von Erica Bnziger

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #385236 in BcherMarke: HdeckeVerffentlicht am: 2014-03-21Abmessungen: 9.69 x .67b x 7.44l, Einband: Gebundene Ausgabe120 Seiten | File size: 42.Mb

Von Erica Bnziger : Vegan mediterran: Genussvolle Mittelmeerkche before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan mediterran: Genussvolle Mittelmeerkche:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderbare Rezepte, einfach nachzukochen. Kurz: Kstlich italienisch, mediterrane Kche und das auch noch vegan!!!Von GriffinSeit gut 3 Wochen besitze ich dieses Buch, das ich beim Durchblttern im Buchhandel nicht mehr aus der Hand geben wollte. Ich bin froh, dass ich vllig unvoreingenommen darin geblttert habe.Ich besitze schon eine enorme Auswahl an veganen Kochbchern und wollte mir eigentlich kein neues Kochbuch mehr zulegen. Aber wie gesagt, ich musste es kaufen!Seitdem koche ich fast nur noch aus diesem Buch. Selten hat mich ein Kochbuch so inspiriert und selten habe ich so viele Rezepte aus einem einzigen Kochbuch in einem so kurzen Zeitraum nachgekocht. Meine Familie freut sich, dass ich stndig frisches Brot backe (wenn Sie mchten, dass Ihre Kinder

Zucchini essen, backen sie einfach das leckere Zucchini-Fladenbrot :-). In meinem Kühlschrank findet man regelmäßig leckere Pasten, die zum Dippen von rohem Gemüse, als Brotaufstrich, bei Pasta, Emmer, Vollkornreis, zu Ofengemüse und Kartoffeln hervorragend passen. Auch habe ich mich endlich getraut, Antipasti selbst herzustellen, das dauert ja gar nicht so lange wie ich immer dachte und es ist auch gar nicht so schwierig! Nun aber zum Aufbau: Nach dem Vorwort und einer Danksagung der Autorin folgt eine kurze Erklärung zum Thema Hülsenfrüchte: Wie lange die individuellen Garzeiten sind, welche Hülsenfrüchte es gibt und Tipps, was man machen kann, um sie leichter verdaulich zuzubereiten. Es folgt eine kurze Einweisung zum Thema Pastaherstellung, danach folgen Rezepte mit folgender Einteilung: - Salate - Antipasti - Pasten - Suppen - Pizza - Pasta - Kartoffeln, Reis Co. - Desserts. Am Ende des Buches findet man ein alphabetisches Register mit dem Hinweis zu den im Buch verwendeten Abkürzungen und, was ich besonders wichtig finde, für wie viel Personen die Rezepte berechnet sind (in der Regel für 2 Personen, wenn nicht anders erwähnt!). Die Zutaten, die die Autorin in ihren Rezepten verwendet, kann man im Supermarkt, beim türkischen oder italienischen Händler um die Ecke, auf dem Wochenmarkt, auch in unseren zahlreichen Discountern und natürlich im Biomarkt unseres Vertrauens finden. Einzig Begriffe wie "Baumnuss!" musste ich googeln, allerdings wird es in einem Rezept weiter im Buch als "Baumnuss- oder Walnuss!" schon wieder erklärt :-). Mir persönlich gefällt ganz besonders, dass die Rezepte hauptsächlich aus frischen Zutaten mit sehr viel Gemüse und Kräutern, verschiedenen Früchten und Nüssen bestehen. Unter sehr vielen Rezepten wird der gesundheitliche Aspekt kurz und verständlich erklärt oder auch Variationsmöglichkeiten genannt. Eine ungefähre Zubereitungszeit findet man unter der Zutaten-Liste der Rezepte. Manche Leser könnten es stren, dass es nicht zu jedem einzelnen Rezept ein Bild gibt. Das stört mich jedoch nicht, da ich mir vorstellen kann, wie "Pasta mit Fenchelbrüseln" oder zum Beispiel "Hefepfannkuchen mit Pistazien" aussehen. Dennoch sind die Bilder, die in dem Buch abgebildet sind, sehr ansprechend und appetitanregend bzw. machen Lust, sich selbst an den Herd zu stellen. Das Papier fühlt sich etwas "rau" an, was es einem jedoch leicht macht, darin zu blättern ;-). Die Autorin verwendet sehr selten Sojaprodukte wie Sojajoghurt, Sojamilch oder Sojasahne, was mir persönlich sehr entgegen kommt. Tofu- oder Seitan finden in diesem Buch gar keine Verwendung. Sie schreibt auch in ihrem Vorwort, dass sie besonders auf vollwertige Lebensmittel achtet und das merkt man! Ich bin froh, dass ich dieses Buch gefunden habe und dass ich mich zu einem Spontan-Kauf entschlossen habe. Für mich ist es eine absolute Kaufempfehlung für jeden, der Spaß am Kochen hat und dem mediterranen Gerichte schmecken. Kurz: Für mich ist es ein tolles veganes Kochbuch, das mich inspiriert und weiter experimentieren lässt. Gerade jetzt im Sommer findet man tolle, frische und leichte Rezepte! Das wird mich allerdings in der kälteren Jahreszeit nicht davon abhalten, daraus zu kochen ;-). Herzlichen Dank an die Autorin!

3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesunde, leckere Urlaubsspeise vegan! Von RJ + YDJ Das Kochbuch Vegan mediterran von Erica Benziger, erschienen im Hudecke Verlag, bietet eine große Auswahl an köstlichen, veganen italienischen Alltagsrezepten. Dabei steht hier nicht nur vegan im Vordergrund, sondern vor allem gesunder Genuss. Das heißt frische Zutaten viel Obst und Gemüse, mit wenig Weizenmehl und Zucker, denn erst dann erfüllt eine vegane Ernährung alle Ansprüche und ist sinnvoll. Diese Rezepte sprechen Veganer genauso wie nicht Veganer oder Vegetarier an. Sie sind in sich so vollkommen, dass sie ohne tierische Produkte auskommen, aber auch nicht durch Ersatzprodukte ersetzt werden. Die Rezepte des Buches decken die Themenbereiche: Salate, Antipasti, Suppen, Pasta, Pizza, Kartoffeln- Reis u. Co., Desserts. Zudem findet man Grundrezepte für die Zubereitung verschiedenster Hülsenfrüchte und ein Rezept für Pasteteig, die für einige Gerichte benötigt werden. Man findet leckere Rezepte wie: - Sizilianischer Bohnensalat - Panzanella - toskanischer Brotsalat - Apulische Crostini - Ruccola-Pilz-Buscetta - Buscetta mit Thymian-Tomaten-Focaccia - Auberginenkaviar mit Sesam-Drirtomatensauce-Humus - Kichererbsenpüree-Zucchini-Füllung mit Nussfüllung-Peperoni mit Pinienkernen-Umbrische Reis-Linsensuppe-Grüne Erbsensuppe mit Minze-Skartoffel-Linsen-Suppe-Pizza mit roten Zwiebeln und Oliven-Pasta mit Fenchelbrüsel-Gemüselasagne-Kartoffeln mit Petersilie und Knoblauch-Sesam-Kakao-Kugeln-Berensorbet und viele weitere köstliche Gerichte. Die Rezepte sind alle unkompliziert und für die Alltagsküche geeignet, jedoch raffiniert mediterran - lecker! Bekannte Klassiker genauso wie neue vegane Kreationen. Besonders gut finde ich die Hinweise der gesundheitlichen Vorteile des Gerichtes durch seine Inhaltsstoffe. Die Aufmachung des Einbandes mit matter Oberfläche und einem ansprechenden Layout ist sehr hochwertig, mit den tollen Fotos von Andreas Thumm sind alle Gerichte appetitlich in Szene gesetzt. Ich finde Vegan mediterran ist ein gelungenes Kochbuch welches mit leckeren sommerlichen Rezepten und gesunden Zutaten einen tollen Beitrag zur veganen Ernährung leistet aber dabei alle anspricht die gerne mediterran kochen und genießen. Empfehlenswert!

1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Empfehlenswert Von Tanja Müller Trotz einer sehr großen Anzahl von Kochbüchern bin ich sehr angetan von diesem. Es ist sehr schön gestaltet und besonders schön finde ich die Hinweise auf den gesundheitlichen Aspekt der einzelnen Zutaten bei verschiedenen Gerichten.

Kurzbeschreibung Vegane Mittelmeerküche ein Genuss! Die Kombination aus vegan und mediterran ist absolut lecker, alltagstauglich und frei von Verzicht! Ob nur ergänzend zum bisherigen Speiseplan oder als Umstellung der Ernährungs- und Lebensweise, die Schlemmer-Gerichte gewährleisten eine gute Grundversorgung mit allen lebenswichtigen

Stoffen. Denn die einfach zuzubereitenden Rezepte sind nicht nur vegan sondern auch grtenteils vollwertig konzipiert. Gemse, Getreide, Hlsenfrchte und Olivenl sind die Basis von Erica Bnzigers sdlicher Kche, die von Pizza, Pasta und Falafel ber Salate und Suppen bis hin zu Kokos-Panna-Cotta oder Orangensalat mit Datteln und Minze reicht. Kurzinfos zu einzelnen Lebensmitteln und ihren Inhaltsstoffen ergnzen die Rezepte.Hinweis: Dies ist die Ausgabe fr Deutschland und sterreich.Die inhaltlich identische Ausgabe fr die Schweiz ist beim Schweizer Fona Verlag unter dem Titel Vegan mediterran, ISBN 978-3-03780-547-3 erhltlich.ber den Autor und weitere MitwirkendeErica Bnziger ist diplomierte Ernhrungs- und Gesundheitsberaterin. Heute arbeitet sie als selbstndige Referentin und Ausbilderin. Die Kchin aus Leidenschaft beweist mit ihren Rezepten immer wieder, wie lustvoll gesunder Genuss sein kann. Von ihr sind bei Hdecke und Fona bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbcher erschienen.