

[Read free ebook] Vegan Oriental: sinnliche, orientalische Kche

Vegan Oriental: sinnliche, orientalische Kche

Von Parvin Razavi

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #8779 in BcherMarke: Neun ZehnVerffentlicht am: 2015-06-17Abmessungen: 11.30 x .98b x 7.68l, Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 37.Mb

Von Parvin Razavi : Vegan Oriental: sinnliche, orientalische Kche before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan Oriental: sinnliche, orientalische Kche:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen178 von 182 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Uneingeschrnkte Kaufempfehlung!Von CyrGleich vorneweg: Es handelt sich bei Vegan Oriental nicht um eine Zusammenstellung von bekannten, traditionellen und seit jeher veganen Gerichten aus dem orientalischen Raum, wie der Titel vermuten lsst. Dank dieser falschen Annahme war ich beim ersten Durchblttern nmlich ziemlich irritiert. Curry-Hummus? Revani mit Dinkelmehl? Gegrillter Blumenkohl? Bitte? Htte ich, wie man das allgemein sowieso tun sollte, zuerst das Vorwort aufgeschlagen, wre mir folgendes nicht entgangen (ich zitiere die Autorin): ".. Die von mir

kreierten Rezepte sind oft sehr einfach, meist in weniger als einer halben Stunde nachgekocht und lassen so jede Menge Zeit zum Geniessen!...." Aha, so ist das also. Darum alle Vorbehalte aus dem Kopf verbannt und noch einmal ganz von vorne angefangen zu lesen. Ich persönlich finde es grandios, dass in diesem Kochbuch auf jegliche Soja- und vegane Ersatzprodukte (ausser Sojajoghurt) verzichtet wurde. Weit und breit kein Tofu, kein Tempeh, keine Sojaschnitzel, kein Nussmus, kein veganer Käse, kein Liquid Smoke und keine hippen Superfoods wie Goji oder Maca. Fast alle Rezepte basieren auf Gemüse, Hülsenfrüchten und Reis/Kartoffeln/Couscous. Klingt langweilig? Ist es aber definitiv nicht. Ganz im Gegenteil. Darum, und weil das Preis-Leistungs-Verhältnis absolut stimmig ist, bekommt das Buch von mir eine uneingeschränkte Kaufempfehlung. 126 von 132 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Bodenständige vegane Orient-Küche für den täglichen Einsatz Von Seneca Bereits eine erfolgreiche Foodbloggerin mit persischen Wurzeln hat Parvin Razavi jetzt aktuell mit dem NeunZehn Verlag ihr Buch *Vegan Oriental* herausgebracht. Die Rezeptreise startet mit Iran, weiter gehts mit Armenien, Syrien, Libanon, Jordanien, Ägypten, Marokko und Türkei. Für jedes Land wiederholt sich die Gliederung der Rezepte: Mezze - Hauptgerichte - Beilagen - Dessert. Diese Struktur schafft Übersichtlichkeit. Alle Rezepte sind mit schönen, ganzseitigen Farbfotos versehen. Die Fotos regen an, sind gut gemacht und zum Glück nicht "top food designed". Somit kann beim Nachkochen durchaus das Ergebnis der Bilder erreicht werden. Aber Optik ist nur ein Teil der Wahrheit, der andere Teil ist wohl Geschmack (sach?). Und nun zum "Geschmack". Wir haben im Kochclub mittlerweile etliche Gerichte nachvollzogen und grundsätzlich kann ich sagen, alles hat ziemlich gut gepasst. Die Zutatenliste ist nicht zu lang, die Zutaten sind in jedem gut sortierten Supermarkt oder im Bioladen erhältlich, die Rezepte sind gut strukturiert und die Schritte klar beschrieben. Es gibt oft noch einen Tip, was zu einem Gericht noch serviert werden kann. Der Zeitaufwand hält sich in Grenzen und somit sind viele Gerichte durchaus alltagstauglich. In der Einleitung gibt es eine schöne Übersicht zu Kräutern, Gewürzen und anderen Zutaten und eine Anleitung zum Reiskochen. Nun warum vergeb ich 4 Sterne: einige landestypische Klassiker (die schon immer vegan waren) fehlen; auf Seite 132 wird auf ein Linsentabouleh verwiesen, das es auf Seite 128 nicht gibt; manche Rezepte sind mir ein bisschen zu einfach - da fehlt mit der Kick. Fazit: schön gemachtes Buch, eher ein solides Einsteigerbuch, Rezepte sind bodenständig, gelingen und schmecken gut, Zeitaufwand oft gering und daher hoher Alltagsnutzen wenns mal schnell gehen muss. Ich empfehle das Buch gerne weiter! Wenn diese Bewertung hilfreich und informativ war, bitte ich den Hilfreich-Button munter zu betätigen :-)

2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. **eine leckere orientalische Reise** Von Schmiddie Autorin stammt aus dem Iran, und hat sich als Veganerin der Aufgabe angenommen, die Rezepte ihrer Heimat nachzugestalten. Da es häufig Joghurt gibt, wird es mit Sojajoghurt ersetzt, nicht gerade der Hit für mich. Ansonsten viel Hülsenfrüchte, Reis und natürlich Gemüse. Das spezielle aber sind die vielen Gewürze und speziellen Zutaten, die aus einem einfachen Gemüsegericht eine orientalische Leckerei machen. Alles wird eher gekocht, Rohkost kennt der Orient also kaum. Das besondere ist für mich hier eine Reise durch den Orient: Iran, Armenien, Syrien, Libanon, Jordanien, Ägypten, Marokko und Türkei werden kulinarisch bereist, auch Desserts sind dabei, finde ich superspannend. Vieles ist bekannt, doch einiges gar nicht. Das Buch ist zudem sehr liebevoll und bunt gestaltet, auch ein sthetischer Leckerbissen!

Produktbeschreibung Ausgesuchte Gemüse-Köstlichkeiten aus der orientalischen Küche Gebundenes Buch Die orientalische Küche ist, abseits von den bekannten Klassikern, eine sehr abwechslungsreiche und frische Küche. Nicht selten werden dafür bis zu 10 verschiedene Gerichte, im Mittleren Osten auch Mezze genannt, für ein Essen gekocht. Klassische Gänge wie Vor- und Hauptspeise gibt es nicht, vielmehr wird alles gleichzeitig serviert. Nach diesem Prinzip fiel es der Autorin Parvin Razavi nicht schwer, einen kulinarischen Bogen über die verschiedenen orientalischen Esskulturen und Einflüsse zu spannen und sie mit zeitgenössischen Ansätzen zu kombinieren.

Kurzbeschreibung Neugierde, Genuss, Gastfreundschaft, Sinnlichkeit, Tradition, Kreativität, Nachhaltigkeit und Lebensfreude - diese Ausgangspunkte standen als Inspiration zu Beginn dieses Buchprojektes. Unter dieser Prämisse fand sich ein Team rund um die Köchin Parvin Razavi zusammen, um die frische und abwechslungsreiche orientalische Küche in ein veganes Kochbuch zu transferieren. Egal ob als Hauptspeisen oder für die traditionelle Mezze, in diesem Buch finden sich Gerichte, die mit natürlicher Leichtigkeit einen kulinarischen Bogen über die verschiedenen orientalischen Esskulturen spannen und mit zeitgenössischen Ansätzen verbinden.