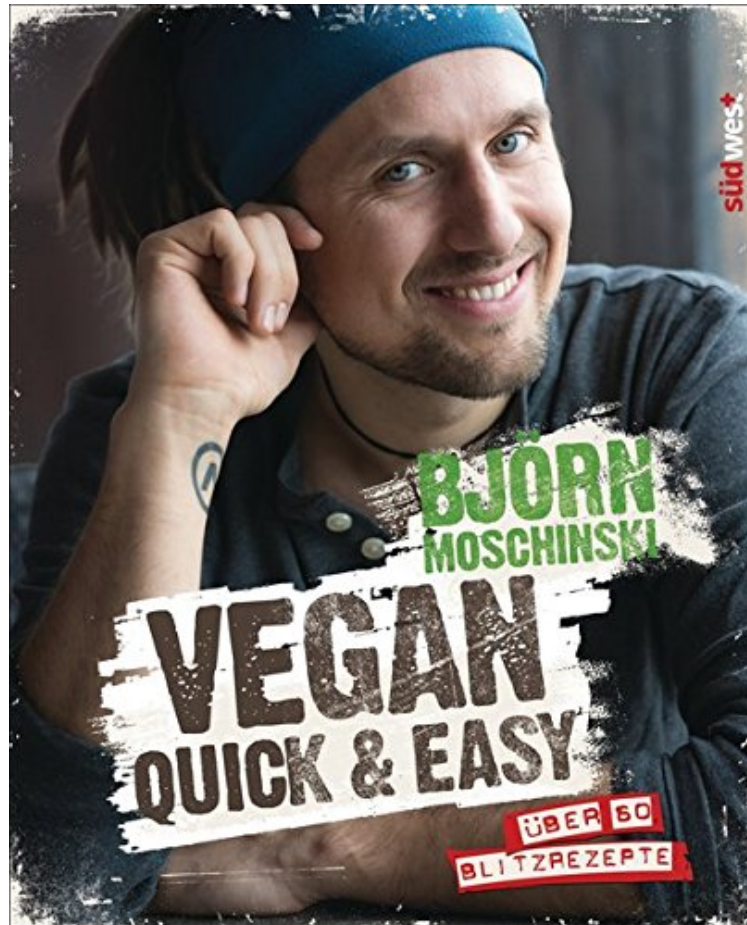


(Read free) Vegan quick easy: ber 60 Blitzrezepte

## Vegan quick easy: ber 60 Blitzrezepte

Von Björn Moschinski

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #96540 in BcherVerffentlicht am: 2015-09-14Abmessungen: 10.47 x .67b x 8.54l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 65.Mb

**Von Björn Moschinski : Vegan quick easy: ber 60 Blitzrezepte** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegan quick easy: ber 60 Blitzrezepte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr sches BuchVon Maurice M.Tolle Rezepte anschaulich dargestellt und es wird auch etwas Hintergrund wissen vermittelt. Die Rezepte sind wirklich vielseitig , und auch nicht zu schwer/ aufwendig. Der Preis ist natrlich mit 20 Euro etwas hoch jedoch ist er das meiner Meinung nach wert.1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach superVon InnocIch habe viele vegane Kochbcher ausprobiert, und dieses schltg sie in meinen Augen allesamt. Die Rezepte sind einfach, kreativ, schnell umgesetzt, erfordern keine schwer beschaffbaren Zutaten, kommen grtenteils ohne ungesunde Ersatzprodukte aus, und die Gerichte schmecken einfach fantastisch. Bei kaum einem Kochbuch ist es mir bisher gelungen, alle Gerichte nachzukochen (sei es, weil sie nicht gelungen sind, oder weil sie mir von vornherein nicht gefielen), aber bei diesem bin ich sehr nah dran. Tip top!8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mit diesem Kochbuch kann man nichts falsch machen!Von rawrpunx.blogspot.co.atVegan quick

easy hat mich sofort angesprochen - ich stehe nämlich nicht gern lange in der Küche aber möchte trotzdem lecker und gesund essen. Ich koche wahnsinnig gerne die Rezepte vom Herrn Moschinski nach. Zum einen klingen die meisten Gerichte lecker und einfach und zum anderen, weil er einfach sympathisch und locker rüber kommt. Seine Kochbücher sind immer auf das reduziert, für was sie auch eigentlich gedacht sind - zum inspirieren und nachkochen. Schon beim ersten Durchblättern bekommt man Hunger und Lust ein Gericht aus dem Buch zu probieren. Ich habe mir dafür die Blattterteigschnecken mit Tofu und Zwiebeln ausgesucht, ich hatte sogar alle Zutaten zuhause und das Ergebnis schmeckte super! Das Buch ist wie folgt gegliedert: \* Snacks - für den kleinen Hunger\* Salate\* Suppen\* Ofengerichte\* Klassiker aus Topf und Pfanne\* Ses - für alle Naschkatzen. Besonders gefallen hat mir, dass man hier auch Rohkost Rezepte findet und Anregungen für neue Smoothie Shakes bekommt. Abwechslung ist also garantiert. Zu jedem Rezept gibt es noch einen Tipp, was man dazu essen könnte, welche Saucen passen würde und wie man gewisse Aufgaben einfacher erledigen könnte. Natürlich sind nicht alle Gerichte in unter 30min auf dem Tisch, einige wenige benötigen Kühlzeit bzw Ruhezeit. Aber die Rezepte die ich ausprobiert habe, waren alle in der vorgegebenen Zeit fertig und das, obwohl ich keine Köchin bin. Erwähnenswert ist, dass man hier keine teuren Superfoods einkaufen muss oder außergewöhnliche Zutaten, die man erstmal im Bioladen vorbestellen muss. Für vegane Neueinsteiger oder für Interessierte ist dieses Buch eine gute Empfehlung! Im Anhang findet man noch nützliches rund ums Kochen. Vorratshaltung, Warenkunde Garmethoden. Was sollte man immer zuhause haben um eine ausgewogene aber schnelle Mahlzeit essen zu können? Eine kurze aber gute Hilfestellung bieten diese Tipps und Tricks allemal. "Beim Kochen gibt es kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist eine frische und abwechslungsreiche Ernährung. Fangt an, auf euren Körper zu hören - er sagt euch, was gut tut!" Zitat S. 137. Fazit: Mit diesem Kochbuch kann man nichts falsch machen. Für alle, die nicht stundenlang in der Küche stehen wollen oder können aber dennoch ausgewogene und abwechslungsreiche Gerichte lieben, ist "Vegan Quick Easy" das richtige Kochbuch. Perfekt auch für Neueinsteiger! 5/5 Rawr's.

**Kurzbeschreibung** Schnell und raffiniert ist kein Widerspruch, wenn es um die vegane Küche geht. Björn Moschinski verspricht in seinem neuen Kochbuch leckere und gesunde Gerichte mit nur 30 Minuten Zubereitungszeit und knüpft mit vielen kreativen Ideen an den Erfolg seiner Vorgängerbücher an. Björn Moschinski, der bekannteste vegane Koch der Szene, zeigt in über 60 herzhaften und sensiblen Rezepten, dass vegan Geniee lecker, vielfältig, aber vor allem schnell zu kochen ist und begeistert damit auch alle, die zeitweilig eine Ernährungsalternative suchen. über den Autor und weitere Mitwirkende Björn Moschinski ist mit 14 Vegetariern geworden, ein Jahr später Veganer. Auf Demos hat er dann schnell gemerkt, dass niemand glauben wollte, wie schmackhaft veganes Essen ist. Also begann er für andere zu kochen. 2001 gründete er sein eigenes Unternehmen, Herbivore Catering, ab 2005 folgten Praktika in der regulären -la-carte-Gastronomie. Im Münchner Zerwerk wurde er 2007 schon nach kurzer Zeit Souschef, 2008 schließlich Chefkoch im veganen Restaurant "La Mano Verde" in Berlin. 2011 konnte Björn Moschinski ein lange gestecktes Ziel verwirklichen und eröffnete mit dem "Kopps" sein erstes eigenes Restaurant. Nachdem er diesem den benötigten Anstoß gab, reichte er es weiter und eröffnete 2013 sein neues Lokal "Mio Matto" in Berlin-Friedrichshagen. Moschinski wird als kompetenter, sympathischer Gesprächspartner in Print-, Online- und TV-Medien geschätzt. Im Südwest Verlag sind bereits seine drei erfolgreichen Bücher "Vegan kochen für alle", "hier jetzt vegan" und "Vegan backen für alle" erschienen.