

(Mobile pdf) Vegane Blitzrezepte - Mit eBook: Im Handumdrehen gesund genießen

Vegane Blitzrezepte - Mit eBook: Im Handumdrehen gesund genießen

Von Naumann Gbel

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #256949 in BcherVerffentlicht am: 2014-08-01Einband: Gebundene Ausgabe128 Seiten | File size: 61.Mb

Von Naumann Gbel : Vegane Blitzrezepte - Mit eBook: Im Handumdrehen gesund genießen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegane Blitzrezepte - Mit eBook: Im Handumdrehen gesund genießen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen27 von 29 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. gnstiges veganes Kochbuch mit tollen RezeptenVon elodyIn der letzten Zeit ist veganes Essen gross im Gesprch und viele Menschen steigen auf eine vegaetarische oder vegane Kost um, so auch viele in meinem Umfeld. Als eingefleischter Fleischesser ist es dann doch immer sehr schwierig fr Vegetarier und Veganer zu kochen bzw. mehr als nur einen Salat oder etwas Gemse bereitzustellen. Und da Tofu auch nicht immer jedem sein Geschmack ist, ist es wirklich schwierig seine Gste zu verkosten, dementsprechend musste ich jetzt einmal meine Kochrezepte aufstocken.Das Buch bietet eine grosse Vielfalt an Gerichten, von Aufstrichen ber Salate, Suppen, Auflufe,

Pfannengerichte und Desserts. Das Buch kam gestern an und ich habe auch gleich zum Probeessen geladen und ein veganes 3 Gänge Menü vorbereitet. Der eine Teil war von der Idee begeistert während der andere Teil doch eher mit Skeptik und Karte vom Pizzalieferanten aufgetaucht ist. Am Anfang gab eine bunte Krüssuppe, die eigentlich bei allen gut ankam, wobei man sagen muss, dass viele Gemüsesuppen vegan oder zumindest vegetarisch sind. Als zweites wollte ich es wissen und habe Spaghetti carbonara gemacht. Der Speck wird dabei durch Ruchertofu ausgetauscht, was mich und andere doch sehr misstrauisch gemacht haben. Einigkeit bestand am Schluss auch darin, dass die echte und die vegane Variante nicht miteinander verglichen kann, aber dass beide durchaus sehr gut schmecken. Die vegane Variante werde ich daher auch mal so nur für mich wieder machen. Zum Dessert gab es schließlich das Erdnuss-Schoko-Mousse mit Marmelade. Angesichts dessen wie viel Tofu darin ist, habe ich nicht erwartet dass es schmeckt, denn für mich passen bzw. passten das Wort Tofu und Dessert nicht zusammen, aber bereits während dem Zubereiten, habe ich mir regelmässig einen Grund gesucht, dass man mal wieder einen Löffel oder eine Schüssel ausschlecken kann. Meine Freunde waren nacher auch sehr begeistert davon und hätten ebenfalls gerne einen Nachschlag gehabt, der leider aus Mangel an Mousse (weswegen auch immer ;)) ausblieb. Es war auf jedenfall ein interessanter und leckerer Abend und hat mir für die Zukunft einige Möglichkeiten eröffnet um alle meine Gäste zufrieden zustellen. Schn fand ich vor allem, dass die Rezepte auch nicht länger wie andere Gerichte gebraucht haben und dass der Einkauf auch nicht wesentlich teuer war (vielleicht 1-2 €). Vor allem hat es mir gezeigt, dass man auch mit Tofu leckere Gerichte zubereiten kann, man muss halt nur wissen wie und ein gescheites Rezept haben. Zum Buch an sich: Ich finde die Aufmachung sehr schön, auch dass es ein Hardcoverbuch ist. Am Anfang gibt es eine kleine Einleitung, in der meines Erachtens alles wichtige kurz angesprochen wird. Für jemanden der auf komplett veganes Essen umsteigen will, wird diese Einleitung eher zu kurz sein. Was mir an der Einleitung besonders gefällt ist, dass man nicht gewaltsam berzeugt wird auf veganes Essen umzusteigen, sondern dass einem einfach eine kurze Info über die Lebensmittel gegeben wird. Das Inhaltsverzeichnis gibt nur die Gruppierungen der Gerichte wieder, aber nicht welche Gerichte man findet. Dafür gibt es aber ein sehr übersichtliches Rezeptverzeichnis am Schluss des Buches, mit dem man sicher alle Rezepte schnell und ohne Probleme findet. Ebenfalls am Ende des Buches ist auch noch eine Tabelle mit den Mengenangaben, den Abkürzungen usw. Ich kann jedem das Buch nur empfehlen, der mal in ein veganes Kochbuch reinschnuppern will, aber nicht gleich ein Vermögen für das Buch oder für die Gerichte ausgeben will. 7 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schnelle und unkomplizierte Rezepte ohne viel Schnickschnack! Von Sabrina Für einen guten Freund (der für's Kochen eigentlich nie Zeit hat) suchte ich ein veganes Kochbuch, das sowohl umfangreich an Rezepten- als auch zeitsparend zu gebrauchen ist. Was mich positiv überrascht hat, ist die Tatsache, dass alle Rezepte in dieser Ausgabe ohne viel Schnickschnack auskommen, die Zutaten bekommt jedermann im "normalen" Supermarkt für vernünftiges Geld. Zu oft haben wir uns schon darüber unterhalten, dass viele Ersatzprodukte - gerade hier auf dem Land - schwer zu bekommen sind und es oft daran scheitert, sich dann mal was Richtiges zu kochen. Die Rezepte reichen von Vorspeisen und Suppen über Hauptgerichte und wirklich tolle Nachspeisen, aus denen auch Kochmuffel schnell was Tolles zaubern können! Ich bin großer Fan des NGV-Verlages, ich finde die Step-by-Step Anleitungen und Bilder sehr hilfreich und den Kaufpreis für ein nett aufgemachtes Koch- oder Backbuch mehr als fair. Wer auf der Suche nach Anregungen ist, eine Party plant und nicht nur Grünfutter anbieten möchte oder ein Geschenk sucht, darf hier gerne zuschlagen! 6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rezepte ohne exotische Zutaten, aber trotzdem nicht einfalllos oder langweilig! Von Nirgendwo Von allem etwas dabei, Brotaufstriche, Suppen Hauptgerichte und Ses. Die Rezepte kommen ohne exotische Zutaten aus, ist mir z.B. besonders bei den Aufstrichen aufgefallen, d.h. man muss nicht erst ins Reformhaus um Tahin, Mandelmehl, Palmöl und Kokosöl zu kaufen. Ein schnelles Einsteigerbuch, aber durchaus für auch für nur Interessierte geeignet, da die Rezepte keinesfalls ideenlos oder langweilig sind und trotzdem schnell zu machen. Preis ist auch prima.

Kurzbeschreibung Genuss ja - tierische Produkte nein! Die vegane Küche ist nicht nur gesund und umweltbewusst, sondern inzwischen auch richtig angesagt. Genussvoll und vielfältig essen und dabei Klima, Umwelt und Tiere schonen, das wird für immer mehr Menschen attraktiv. Und dass veganes Essen nicht nur lecker und abwechslungsreich ist, sondern auch ganz schnell zubereitet und damit sehr alltagstauglich, zeigen wir in diesem Kochbuch. Mit Zutaten, von denen die meisten inzwischen in jedem Supermarkt zu bekommen sind, zaubern wir darin unkomplizierte Lieblingsgerichte, die vollkommen ohne tierische Produkte auskommen und dafür umso mehr auf frisches Gemüse, Hülsenfrüchte und Sojaprodukte setzen: Von köstlichen Brotaufstrichen, Suppen und Salaten über blitzschnell gekochte Hauptgerichte bis zu verlockenden Speisen und Desserts bleiben dabei keine Wünsche offen. Bekannte Gerichte vegan interpretiert finden sich dabei genauso wie spannende neue Gerichte. Lassen Sie sich berzeugen von Salat mit orientalischem Pistazien-Dressing, Kokos-Blumenkohl-Suppe, Spaghetti carbonara, Ofen-Pommes mit Tofuschnitzel oder Armen Ritter mit Pfeln und Nüssen. - Vegan ist Trend: genussvoll, umweltbewusst und abwechslungsreich- Alltags-taugliche Rezepte ohne Fleisch, Fisch, Milch, Eier Co.: Von köstlichen Brotaufstrichen, Suppen und Salaten über blitzschnell gekochte Hauptgerichte bis zu verlockenden Speisen und Desserts - Eine informative Einleitung erläutert

alles Wissenswerte rund um die vegane Ernährungsweise- Jedes Rezept mit brillantem Farbfoto und gut verständlicher Schritt-für-Schritt-Anleitung- Das besondere Extra: Alle Rezepte zum schnellen Auffinden auch als eBook downloadbar