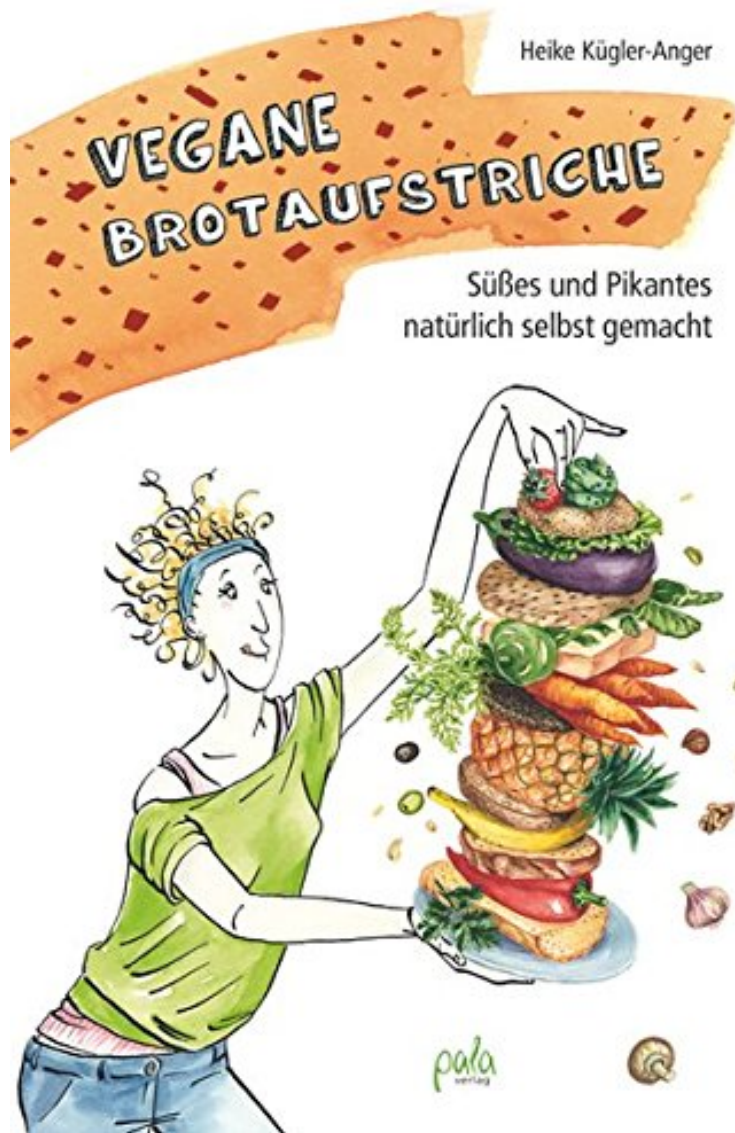


(Download ebook) Vegane Brotaufstriche: Ses und Pikantes natrlich selbst gemacht

## Vegane Brotaufstriche: Ses und Pikantes natrlich selbst gemacht

Von Heike Kgler-Anger  
audiobook | \*ebooks | Download PDF | ePub | DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #194562 in BcherVerffentlicht am: 2012-10-01Abmessungen: 8.50 x .59b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 41.Mb

**Von Heike Kgler-Anger : Vegane Brotaufstriche: Ses und Pikantes natrlich selbst gemacht** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegane Brotaufstriche: Ses und Pikantes natrlich selbst gemacht:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gutes Rezeptbuch fr verschiedene, kreative BrotaufstricheVon W. BnischIn 8 Hauptkapiteln hat Heike Kgler-Anger ihre Brotaufstrichrezepte, wie im Titel schon hingewiesen komplett veganisch sind (also keine Tierprodukte wie Fleisch

oder Milch, Eier, Honig) zugeordnet: Aufstriche mit Gemse, mit Getreide, mit Nssen und Kernen, mit lfrchten, mit Hlsenfrchten, mit Tofu und Soja, se Aufstriche und schlielich Marmeladen und Gelees. Pluspunkt fr das Buch ist, das nicht wie bei anderen hnlichen Kochbchern ein Grundrezept nur wenig variiert und als neues Rezept verkauft wird, sondern es sich wirklich um unterschiedliche Rezepte handelt. Dabei erlebt man hinsichtlich der verwendeten Zutaten wie Kartoffeln oder Grnkern eine ffnung seines Geschmackshorizontes! Diese Zuordnung ist praktisch fr eine erste Orientierung hinsichtlich eigener Wnsche und vorhandener oder noch zu erwerbender Zutaten. Pro Buchseite gibt es dann ein Rezept. Die Zutaten sind klar und deutlich beschrieben, ebenso die Herstellungsweise. Manchmal gibt es auch noch Tipps fr alternative Zutaten oder Herstellungsmethoden. Was jedoch fehlt, sind Fotos oder Illustrationen der Brotaufstriche, was ich weniger schmerzlich als die fehlende Mengenangabe zum Brotaufstrich selbst (also Gramm oder fr wieviel Personen) finde. Letzteres gibt einen Punkt Abzug in der Bewertung. Das Buch wird noch eingangs mit einigen Erluterungen zu den in den Rezepten verwendeten Rohstoffen, notwendigen Kchenhilfen etc. ergnzt. Ersteres ist fr Nichtveganer wie mich sehr interessant zum Lesen, da ich nicht alle Zutaten konkret in ihrer Verwendung einordnen konnte. Kleine Schwarz-Wei-Zeichnungen von Zutaten, Menschen etc. lockern das Bchlein auf. Das Buch ist fr alle Genufreunde eine Empfehlung wert, die entweder vegetarisch/vegan oder neben dem klassischen Wurst- und Ksebelag nach Abwechslung auf dem Kchentisch suchen. Die Rezepte zeichnen sich durch Klarheit in den verwendeten Zutaten und in der Herstellung aus, die unkompliziert und grtenteils auch schnell herzustellen sind. Manche vegane Zutat ist fr Menschen, die nicht in einer groen Stadt wohnen, kaum oder nur teuer zu besorgen (Agar-Agar oder Johannisbrotkernmehl beispielsweise). Als Nichtveganer habe ich entsprechende Alternativen aus dem Milchbereich etc. genommen, was ohne Probleme ging. Gerne nutze ich das Buch, um immer wieder mal einen neuen Brotaufstrich selber zu machen, die selbst bei kritischen Augen in der Verwandtschaft den Test bestehen. 21 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich mach jetzt mal den Miesmacher Von Yannick Fiedler Dies ist mein drittes Kochbuch der Autorin, und leider das erste dass ich nicht gut finde. Ich hatte mir Rezepte fr Aufstriche erhofft, die geschmacklich und vom Stil die aus dem Laden ersetzen knnen, plus ein paar frische Ideen. Aber diese Hoffnung wurde nicht erfllt. Ich finde zb Kartoffelbrei als Brot-Aufstrich nicht sonderlich passend (und mehrere Rezepte sind im Grunde nichts anderes). Auch priertes Brot als Brotaufstrich ist nicht so meins. Viele Rezepte sind eigentlich eher Dips oder gar Beilage als wirklicher Aufstrich. Einige Rezepte haben mir auch an sich nicht geschmeckt, zb Bulgur-Brokkoli... aber gut, das ist natrlich absolut subjektiv was einem schmeckt und was nicht. Der Autorin scheint es zu gefallen Dinge - die mMn nicht gut passen, wie Gemse und Obst oder Obst und italienische Kruter - zu kombinieren. Auf jeden Fall hab ich bisher so 10 Rezepte ausprobiert und keines davon hat mir wirklich geschmeckt. Die besseren, wie die auf Linsenbasis oder mit getrockneten Tomaten, kannte ich leider schon so weil man die in jedem Blog und jeder Kochseite als erstes findet. So hab ich leider nachwievor nur 3 Aufstrichrezepte die ich wirklich mag - und keines davon ist aus diesem Buch. Muss ich wohl erstmal weiter zu Zwergenwiese Co greifen ... Kann also nur jedem empfehlen sich das Rezept-Verzeichnis genau anzuschauen um abzuwugen, ob die Rezepte was fr sein Brot sein knnten. 69 von 70 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Erstklassiges Buch Von Fischer Das Buch Vegane Brotaufstriche von Heike Kglter-Anger, habe ich zum Geburtstag geschenkt bekommen. Das Buch ist echt Top, habe bis jetzt 3 Aufstriche gemacht und es gab keine Probleme. Rezepte sind einfach und leicht beschrieben also fr jedermann zum nachmachen, kleine Empfehlung, ein "Standmixer", der nimmt ein viel Arbeit und Zeit ab. Bis jetzt hab ich nur nen Prierer, das geht auch, aber als nchstes wird ein Standmixer angeschafft. Das Buch ist sehr bersichtlich strukturiert, die Aufstriche sind in den Kapiteln, -mit Gemse, -mit Getreide, - mit Nssen und Kernen, - mit lfrchten, -mit Hlsenfrchten, -mit Tofu und Soja, dann noch se Aufstriche, Marmeladen und Gelees eingeteilt. Dann gibt es noch extra Seiten wo die best mgliche Lagerung der Aufstriche beschrieben wird und am Sinnvollsten sind noch die Seiten wo die Haltbarkeit der einzelnen Aufstriche in Monaten bis Tagen eingeteilt ist. Am Ende gibt es noch ein Index wo man schnell fndig wird wenn man Aufstriche nach dem Alphabet suchen will. Ein kleines Manko ist das es keine Fotos zu den Aufstrichen gibt, aber ich wei auch nicht ob das Notwendig ist bei Brotaufstrichen, das Buch enthlt aber recht viele und schne selbst gezeichnete Bilder. Fazit: Wer sich Vegan, Vegetarisch oder vor allem Gesund ernhren will, ist dieses Buch genau das richtige. Einmal die Woche stellt man sich in die Kche und macht sich 2-3 Aufstriche und hat die ganze Woche was leckeres was aufs Brot oder Brtchen kommt. Negativ: -keine Fotos Positiv: +einfach strukturiert +Rezepte gehen leicht nachzumachen +Aufstriche werden auch von Fleischessern gelobt +Schnelles Finden bestimmter Rezepte +Viele Erstklassige Ideen +Angaben zur Haltbarkeit und Lagerung +Geschmacklich nicht zu bertreffen +Generell sehr viele verschiedene Aufstriche fr jedermann

Kurzbeschreibung Frhlich mischen, cremig rhren, samtig schumen: Selbst gemachte Brotaufstriche sind eine feine Abwechslung im Alltag. Ganz besonders in der veganen Kche fr alle, die keine fertigen Produkte verwenden mchten. Die leckeren Kreationen sind schnell gemacht und je nach Wunsch und individuellen Bedrfnissen aus vertraglichen Zutaten zusammengestellt. Als tgliche Begleiter machen sie eine gute Figur vom Frhstck bers Lunchpaket bis zum Abendbrot. Dieses Buch prsentiert rund 100 Lieblingsrezepte fr rein pflanzliche Aufstriche: Klassiker wie

Paprikaaufstrich und bayrische Kartoffelcreme zeigen sich ebenso wie Olivenpaste und würzige Pfeffer-Nuss-Creme von ihren besten Seiten. Schnell dürfen sich auf zartes Zitronengelee und Schoko-Nuss-Creme freuen. Heike Kögler-Anger stellt auch rohstoffliche Aufstriche vor. Damit alles gelingt, verrät die Expertin ihre persönlichen Profitipps, garniert mit Ideen für Mitbringsel und Geschenke aus der Küche. Heute Mokka-Mix und morgen Erdbeerschaum - ganz einfach und natürlich selbst gemacht!

Über den Autor und weitere Mitwirkende: Heike Kögler-Anger arbeitete lange als Englischdozentin in der Erwachsenenbildung. 2006 tauschte sie die Lehrbücher gegen den Kochlöffel ein. Seitdem hat sie zahlreiche Kochbücher zur vegetarischen und veganen Küche veröffentlicht. Sie gibt Kochkurse und ist in der Produktentwicklung eines veganen Lebensmittelherstellers tätig. Ihr Lebensmittelpunkt ist seit gut zehn Jahren der Odenwald, wo sie mit ihrem Ehemann sowie mit mehreren Hunden und Katzen in einem kleinen Dorf heimisch geworden ist.