

(Ebook pdf) Vegetarisch Pur. Laktosefrei, eifrei, weizenfrei, sojafrei: Viele Rezepte auch glutenfrei

## Vegetarisch Pur. Laktosefrei, eifrei, weizenfrei, sojafrei: Viele Rezepte auch glutenfrei

Von Kochwerte-Autorengruppe  
ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #66025 in BcherVerffentlicht am: 2013-08-22Abmessungen: 8.98 x .79b x 8.90l, Einband: Gebundene Ausgabe164 Seiten | File size: 19.Mb

**Von Kochwerte-Autorengruppe : Vegetarisch Pur. Laktosefrei, eifrei, weizenfrei, sojafrei: Viele Rezepte auch glutenfrei** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegetarisch Pur. Laktosefrei, eifrei, weizenfrei, sojafrei: Viele Rezepte auch glutenfrei:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Alles in einem da htte ich mir mehrere Kochbcher sparen knnenVon Inga mit BIch ernhre mich schon seit langem vegetarisch und seit kurzem vegan. Dieses Buch hat mich angesprochen, weil es so vielseitig ist: Es bietet Rezepte frs Frhstck ber Suppen und Salate, Hauptgerichte bis zu Desserts, dazu Brote und andere Backwaren (z. B. Knabberstangen). Zwei Kapitel haben mich ganz besonders begeistert: Drinks, Muse Pflanzlicher Kse und Soen Dips. Toll und lecker darin finde ich v. a. die vegane Mayo und den Pizza-Kse. Und wenn ich nicht schon Mandelmus als leckere Basis fr vegane Soen (und auch Suppen) entdeckt htte, dann wre es sptestens jetzt um mich geschehen.Fr diese meine Favoriten wie auch alle anderen Rezepte gilt: Sie sind schnell und leicht zuzubereiten, die Anleitungen sind gut verstndlich, und es braucht nicht unzhlig viele und exotische Zutaten. Da habe ich mit anderen (veganen oder vegetarischen) Kochbchern leider andere, enttuschende Erfahrungen machen mssen. Aus all diesen Grnden halte ich Vegetarisch Pur auch fr Koch-Anfnger gut geeignet. Doch auch mir, die ich viel und vor allem gerne koche, liefert es zahlreiche neue Ideen und Anregungen. Da ich so begeistert ber dieses Buch bin, habe ich mir auch gleich das zweite Buch der Reihe Vegetarisch Pur gekauft: Vegan backen. Kuchen Ses mit ReissirupHtte ich dieses Buch frher entdeckt, htte ich mir das

Geld für mehrere Kochbücher (z. B. von Mandelma, Hilsenfrucht, Gemse), die ich bereits habe, sparen können denn all dies und noch viel mehr findet sich in diesem einen Buch! Außerdem finde ich toll, dass es ganz ohne Ersatzprodukte auskommt von denen ich keine Freundin bin, denn sie sind teuer und oft auch nicht nach meinem Geschmack. Nun, da ich weiß, wie ich Mandel- und Reis-Milch, Mayo und Kse leicht (Letzterer mit gerademal zwei Zutaten plus Gewürzen! Und in nur ein paar Minuten plus Kühlzeit) und lecker selbst machen kann, brauche ich auch die letzten Ersatzprodukte nicht mehr zu kaufen. Das freut meinen Geldbeutel! Außerdem koche ich sowieso am liebsten mit frischen und unverarbeiteten Produkten. Dies ist auch die Philosophie dieses Buchs. Auch die Aufmachung spricht mich an für mich ein wichtiger Faktor, denn das Auge isst bekanntlich mit ;). Die Speisen auf den Fotos sind stilvoll und abwechslungsreich arrangiert und abgeleuchtet. Zu Beginn des Buches erhält der Leser Infos über den Ursprung des Wortes vegetarisch bzw. vegetare (lat.) = pflanzlich und belebend (daher auch der Titel der Reihe Vegetarisch Pur) sowie viele gute Tipps rund ums Kochen und die Ernährung, etwa im Putz-ABC (über Gemseputzen), einen empfohlenen Vorrat an Lebensmitteln und Küchenhelfer. Online zum kostenlosen Download [...] gibt es eine Einkaufshilfe, die die benötigten Zutaten und Hersteller von garantiert veganen Produkten auflistet sehr hilfreich für den Einstieg in die vegane Ernährung. Die Infos über Soja und Weizen in dem Buch haben mir zu denken gegeben. Apropos Soja und Weizen: Alle Rezepte sind sojafrei und viele glutenfrei. Diese Kombination dürfte bei Köchlebern zumal veganen ziemlich einmalig sein. Also finden auch Menschen, die sich glutenfrei und/oder sojafrei ernähren wollen/müssen, jede Menge Rezepte. Fazit: Ein Kochbuch mit Rezepten, die schnell und einfach nachzukochen sind, ohne Ersatzprodukte wie Soja-Geschneitzeltes und (gekauftem) veganen Kse auskommen, zudem viele vegane Super-Zutaten wie Mandelma und Hilsenfrucht verwenden was will der Veganer/die Veganerin mehr! P. S. Noch eine Rezept-Empfehlung muss ich einfach geben, weil das Gericht sooo lecker ist: Buchweizen-Pfannkuchen mit Blattspinat und Cocktailtomaten. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wunderbares Kochbuch ! Von Frau ohne Charme Vorweg: ich muss meine Ernährung umstellen und soll genau all diese Lebensmittel vermeiden, deren Existenz zu diesem Kochbuch führten. Alle Rezepte sind ohne irgendwelchen Schnickschnack und sind einfach nach zu kochen! Und das tollste :es schmeckt und zwar geradezu unglaublich lecker. Selten hat mich ein Kochbuch ( und ich besitze einige ) so begeistert, ja glücklich gemacht... Ich fürchte, ich brauche auch noch das Backbuch...;-) 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leicht und lecker Von Jasmin E. Ich schlage eine Seite auf und koche es einfach - sehr ungewöhnlich für mich. Es sind einfache Rezepte, die nicht gleich einen Einkauf in 5 Läden benötigen. Sehr empfehlenswert

Kurzbeschreibung Zurück zum natürlichen Essen! Kehren Sie mit uns zum Ursprung der vegetarischen, der pflanzlichen Ernährungsform zurück: Genießen Sie schmackhafte Gerichte ohne Fleisch, Fisch, Milch oder Ei. Unsere Rezepte verzichten außerdem auf Weizen und Soja. Unser Ziel ist es, echte Lebensmittel geschmacklich zur Geltung zu bringen und die Umsetzung alltagstauglich zu gestalten. Unsere Erfahrung zeigt: Gute Ernährung beruht auf Planung, auf Hingabe an die Zutaten und auf dem Wissen, dass natürliche Lebensmittel Gesundheit und Vitalität erhalten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit 122 rein pflanzlichen Rezepten, davon 102 sogar glutenfrei, leckere Gerichte auf den Tisch bringen können sei es an jedem Tag oder nur ab und zu! Die Basis für unsere Rezepte ist unser Kochwerte-Qualitätsanspruch. Alle Rezepte vegan! Aus dem Inhalt: Frühstück schnell einfach Hirse-Frühstücksbrei Reis-Pfannkuchen mit Cranberries Grapefruit-Bananen-Smoothie Erdbeer-Smoothie 2x Grüner Smoothie Suppen Kartoffelsuppe Graupensuppe Grüne Gemsesuppe Champignoncremesuppe Brokkolisuppe priert Grüne Spargelsuppe Prierte Gemsesuppe Salate Griechischer Salat Mhren-Apfelsalat Zucchini-Mhren-Selleriesalat Fenchelsalat und Krcker mit Braunhirsekeimlingen Quinoasalat Ser Hirsesalat Gelber Linsensalat Tomaten-Brot Salat Kartoffelsalat mit Salatgurke Rohkostplatte gemischt Salatdressing mit Senf Salatdressing mit Tomaten Salatdressing mit Gurke Salatdressing mit Himbeeren Gurken-Mhren-Tomaten-Salat Radicchio-Frise-Salat Feldsalat mit Paprika Tomaten Feldsalat mit Kartoffeldressing Gurkensalat mit Apfel auf Feldsalat Radieschensalat Spitzkohlsalat Hauptgerichte Rote-Bete-Carpaccio mit gebratenen Kartoffelwürfeln Kartoffelgratin Kartoffelkle mit gersteten Zwiebeln Mangold-Kartoffelauflauf Kartoffeln gebacken mit Dips Basilikum-Gnocchi Serviettenknäuel Salzkrustenkartoffeln Kartoffelrösti Gebackene Rote Bete Vegetarischer Labskaus Gurke geschmort Gebackene Skartoffeln Rotoranges Gemse Wirsinggemse Buchweizenbratlinge Kichererbsenbällchen Fenchelgemse Austernpilze gebraten mit Grnkern Nudeln mit herzhafter Soe und Feldsalat Gebratene Pastinaken mit Champignonpfanne Karamellisiertes Schalottengemse Pastinakenstampf Schneller Hirsetopf Zucchini mit Linsen backen Kohlrabi backen mit Champignons Paprikaschoten mit Gemsefüllung Paprikaschaum Tomatenreis backene Selleriescheiben mit Paprikagemse Zwiebel-Zucchini-Tomaten mit Nussmischung Zuccinispaghetti mit rotem und grünem Pesto Zucchini-Tomaten-Pizza Spinattarte mit Hirseboden Porreekuchen mit Mrbeteigboden Pizza mit Tomatensugo und pflanzlichem Kse Pizzaboden mit Dinkelmehl Pizza mit karamellisierten Zwiebeln Flammkuchen mit Zwiebeln und Oliven Strudel mit Mangold Buchweizen-Pfannkuchen Spinat mit Cocktailtomaten Soen Dips Champignonsoe Schnittlauch-l-Dip Mandel-Zaziki Tomatensoe Leinsoe Krutercreme Krutermayo Thymiansoe Rotes Pesto Grünes Pesto Drinks, Muse Pflanzlicher Kse Mandeldrink (gekocht)

Reisdrink (gekocht) Mandel- oder Cashewdrink (ungekocht) Mandelmus (hell) Mandelmus (dunkel) Cashewmus Kse  
Cashewkse Pizzakse Desserts Aufstriche Gebratene Banane Apfel-Pancakes Gedmpfte pfel Mangomus mit  
Cranberries Erdbeermus mit Mangostreifen Beerenmus mit Birnendicksaft Birnenmus mit Banane Tomatenaufstich  
Paprikaaufstrich Erdnussdip Grner Brotaufstrich Brote, Brtchen, Krcker Knabberstangen mit Dinkel  
Kichererbsenkrcker Knckebrottaler Dinkelvollkornbrot Schnelle Brtchen Dinkel-Thymian-Baguette Empfohlener  
Grund