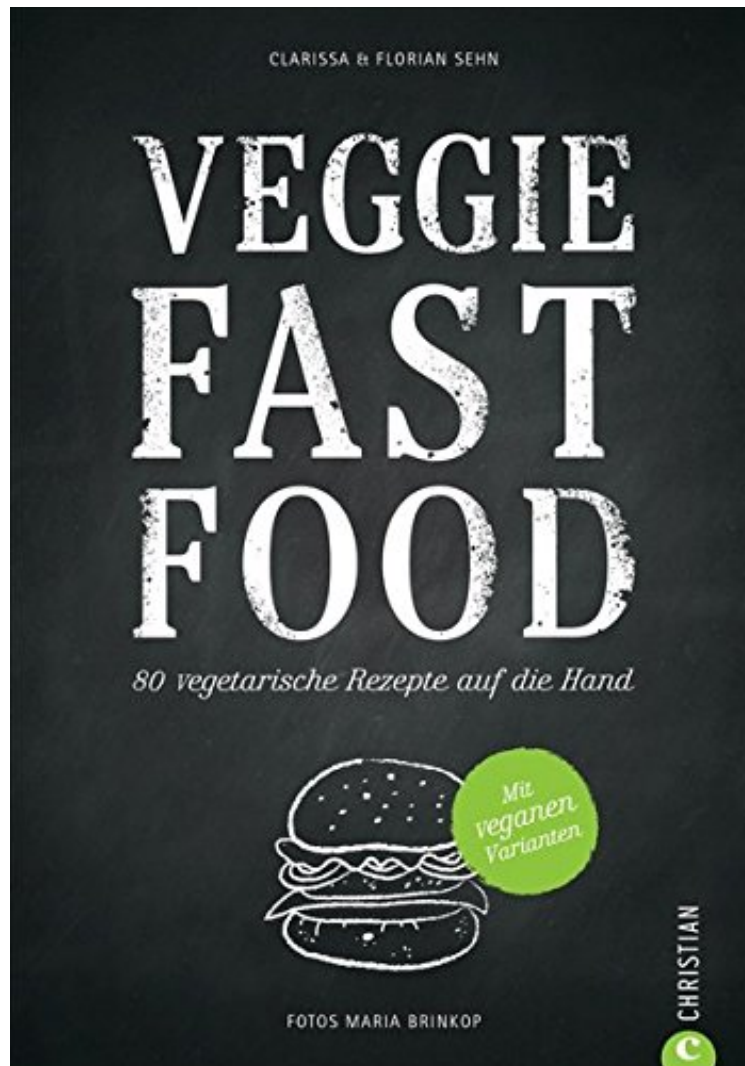


[Get free] Veggie Fast Food - 80 vegetarische Rezepte auf die Hand

Veggie Fast Food - 80 vegetarische Rezepte auf die Hand

Von Clarissa und Florian Sehn, Maria Brinkop
*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #85572 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-18Abmessungen: 9.17 x .79b x 6.46l, Einband: Taschenbuch192 Seiten | File size: 52.Mb

Von Clarissa und Florian Sehn, Maria Brinkop : Veggie Fast Food - 80 vegetarische Rezepte auf die Hand
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Veggie Fast Food - 80 vegetarische Rezepte auf die Hand:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Mehr Schein als SeinVon B.Kann leider die positiven Bewertungen überhaupt nicht nachvollziehen. Fr den stolzen Preis von 17 ist das einfach viel zu wenig! Sowohl inhaltlich, als auch von den Ideen her. Preislich vergleichbare Kochbcher liefern WESENTLICH mehr.Beispiele:80 Rezepte: 18 davon fr Dips und Saucen. 7 Fr Brot und 2 fr Getrnke.Viele Dips und Saucen sind einfach nichts neues. Bsp.: Avocado-Dip, Rucola-Pistazien Pesto, Tomaten-Paprika-Relish...

Dafr braucht man kein Kochbuch.Negatives "Highlight" die Brotrezepte! Ausgehend von einem Grundteig werden 6 Variatione angegeben. Diese unterscheiden sich entweder durch die Zugabe von Olivenl und 1TL Sesamkrner oder noch "besser", lediglich durch 50g Margarine... Das gilt fr alle Variationen. So lsst sich natrlich ein Buch auch fllen.Die restlichen Rezepte sind grtenteils gut, auch wenn sich hier leider ebenfalls "Rezepte" befinden, die den Druck eigentlich nicht wert sind. Bsp.: S.37. Hier werden Tomaten, Blattsalat, Dosenmais und Dosenbohnen zusammen mit weiteren nicht besonders originellen Produkten zu einem Salat vermengt. Auch dafr braucht man kein Kochbuch fr 17 !Fazit: In Zeiten von Rezeptseiten im Internet etc. liefert das Buch fr diesen Preis einfach VIEL zu wenig, wobei der Brotteil eigentlich schon fast dreist ist.10 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ansprechende Rezepte und Bilder, eine gute Gliederung und Fast Food sind eine super Mischung.Von SandrinaMeinung: Obwohl ich schon seit vielen Jahren Vegetarierin bin, bin ich immer auf der Suche nach leckeren Gerichten und Fast Food schmeckt natrlich immer.Eingeteilt ist das Buch in verschiedene Katgerorien: Sandwiches co., Pommes Fingerfood, Burger co., Pizza co., Brtchen co., Drinks co., Dips Saucen co.. Zudem gibt es eine tolle Vegan-Ampfel, an der man feststellen kann, wie leicht die Rezepte veganisierbar sind oder schon vegan von Haus aus sind. Zu jedem Rezept gibt es ein passendes Foto und alles sieht verdammt lecker aus. Sogar mein Freund war sehr angetan von manchen Rezepten.Gemeinsam haben wir uns die Pflckbrtchen und Pizza-Kartoffeln schmecken lassen und ich habe mir die Wraps gemacht. Geschmacklich waren alle drei Rezepte sehr gut und konnten und vollends berzeugen. Ausprobiert habe ich noch die Kichernden Rsterbsen, die aber, wahrscheinlich auch aufgrund fehlender Gewrze, nicht so mein Fall waren. Nachkochen mchte ich definitiv noch die Feurigen Tomaten-Zimt-Pommes und die Lauch-Ziegenkse-Minis, und noch viele weitere leckere Rezepte.Alle Rezepte sind ohne Soja und Tofu und zeigen eine abwechslungsreiche Reihe an Hauptgerichten, Zwischenmahlzeiten, Grundrezepten und Getrnken. Ich kann das Buch alles Veganer, Vegetariern und allen, die es noch werden wollen, nur ans Herz legen.Fazit: Ansprechende Rezepte und Bilder, eine gute Gliederung und Fast Food sind eine super Mischung.9 von 10 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schnelles, schmackhaftes und leckeres EssenVon JuliaB.Fr die schnelle vegetarische und vegane Kche gibt es auf dem Bchermarkt derzeit noch wenig Auswahl.Dieses Buch schliet diese Lcke.Es geht um echtes Fast-Food (was man sich so darunter vorstellt), das tatschlich auch komplett ohne Fleisch und grtenteils sogar rein pflanzlich mglich ist. Das Buch gliedert sich in die Kapitel Sandwiches, Pizza, Pommes Fingerfood, Burger, Brtchen, Dips Saucen und Drinks. Nach einer kurzen Einfhrgung und einem kleinen Austauschguide fr Veganer gehts los mit den Rezepten.Einige leckerere Rezepte sind z. B. Knusprige Avocado Fritten Bagel, Mangosalsa-Quinoa Wrap, Austernpilz-Schnitzel Brtchen, Sushi, Flammkuchen mit Cashew, Oliven und Artischocken, Erbsenhummus, Mandel-Mayonnaise, Zitronen-Ingwer-Limonade, Grundrezepte fr Tortillas, Brote und Bagels.Man kommt mit sehr wenige und unkomplizierten Zutaten aus. Die meisten Gerichte eignen sich auch super zum Mitnehmen.Erwhnenswert ist, dass die Rezepte alle ohne Soja und Seitan auskommen und somit zeigen wie variantenreich die vegetarische Ernhrung sein kann.Eine Ampel kennzeichnet welche Gerichte vegan, veganisierbar oder vegetarisch sind. Der Groteil der Rezepte kommt mit rein pflanzlichen Zutaten aus.Das Design wirkt sehr modern und schlicht. Zu jedem Rezept gibt es aber ein groes ansehliches Foto.Besonders geeigent ist das Buch fr Familien mit Kindern, denen man Fast-Food nicht vorenthalten will, trotz vegetarischer/veganer Ernhrung. Aber auch Berufsttige werden fndig wenns mal schnell gehen muss oder wenn sich kurzfristig Gste ankndigen. Fast-Food mag eigentlich jeder!

Produktbeschreibung2015 zahlr. Ill. kart. 24 cm Mnchen 188 S. [Varia/Modern 640 Hauswirtschaft und Familienleben]

KurzbeschreibungFast Food ist nichts fr Vegetarier? Ganz im Gegenteil! Dieses Veggie-Kochbuch bietet mehr als 80 schnelle vegetarische Rezepte von 'Manchego-Quesadilla' und 'TexMex-Burger' ber 'Tomaten-Zimt-Pommes' bis zum 'Pffferling-Dner'. Und das alles ohne die klassischen Tier-Ersatzprodukte. Vegetarisch kochen fr Eilige! Mit der praktischen Vegan-Ampel rot-vegetarisch, gelb-veganisierbar,grn-vegan sind die meisten Rezepte veganisierbar.ber den Autor und weitere MitwirkendeClarissa und Florian Sehn leben mit ihrer kleinen Tochter und Hund im beschaulich romantischen Bingen am Rhein. Florian Sehn ist als Artdirector in einer Wiesbadener Werbeagentur ttig, whrend Clarissa Sehn den tglichen Spagat zwischen ihrer Arbeit als selbststndige Tierpsychologin und den Pflichten und Sorgen einer Mutter meistert. Gemeinsam haben sie ihre Liebe zur vegetarischen und veganen Kche entdeckt und angefangen, eigene Rezepte zu entwickeln.Leicht und lecker, nicht zu viel, nicht zu wenig so mssen Ernhrung und Fotos fr Maria Brinkop sein. Gutes Essen und ansprechende Bilder sind zwei Leidenschaften, die aus dem Leben der Food- und Werbefotografin nicht mehr wegzudenken sind. Seit 2008 ist die gelernte Fotografin und Diplom-Designerin selbststndig und mit ihren Aufnahmen bundesweit erfolgreich. Mehrere Preise und Kochbuchproduktionen auch fr den Christian Verlag beweisen das.