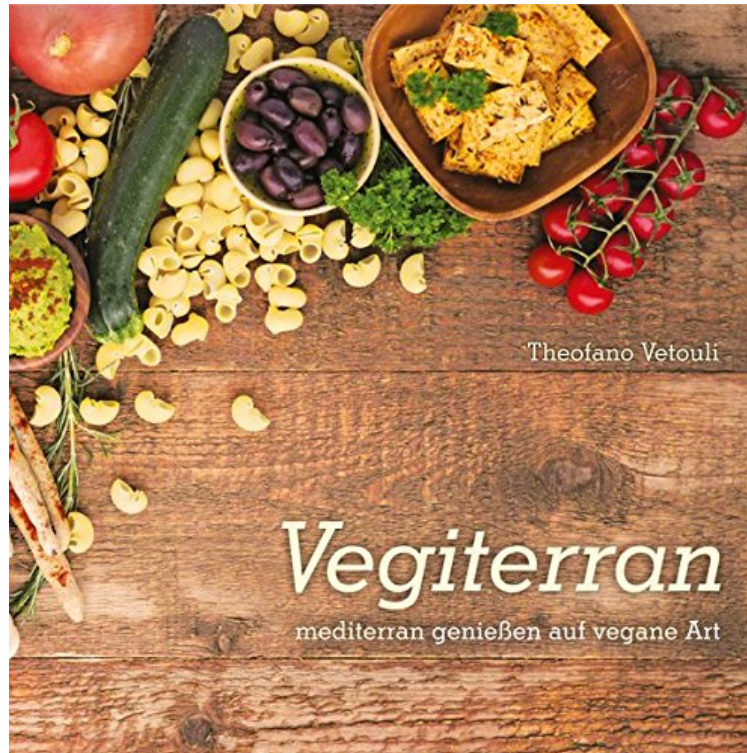


(Read ebook) Vegiterran: mediterran genieen auf vegane Art

## Vegiterran: mediterran genieen auf vegane Art

Von Theofano Vetouli

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #359713 in BcherVerffentlicht am: 2015-06-01Abmessungen: 7.76 x .79b x 7.68l, Einband: Gebundene Ausgabe180 Seiten | File size: 52.Mb

**Von Theofano Vetouli : Vegiterran: mediterran genieen auf vegane Art** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Vegiterran: mediterran genieen auf vegane Art:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Geradezu ein Vademecum der vegan/mediterranen KcheVon Stephanie KnigDieses Kochbuch nimmt es kulinarisch auch mal mit weiteren mediterranen Anrainerstaaten als Italien, Spanien und Frankreich auf! Griechische, nordafrikanische und die Kche aus dem Balkan sind hier wirklich sehr gut vertreten und ich wsste aus dem Stehgreif kein Rezept, welches fehlen wrde. 'Kse'-Brek, Fladenbrot, Tortilla, Pizza, Baba Ghanoush, Tabouleh, Couscous, franzsische Zwiebelsuppe, Minestrone, Pastitsio, Pesto, Lasagne, Paella, Souvlaki, Halva, Panna Cotta Cantuccini ... und und und ... Jedes Rezept ist mit einem schnen Bild enthalten. Dieses Kochbuch ist nicht nur ein sehr schnes Geschenk fr vegane 'Anfnger' sondern geht in jede vegane Kche. Eine ausfhrliche Rezension findet Ihr hier: [.....]11 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Dieses tolle Kochbuch hat mich direkt berzeugt!Von Jennifer SaatkampVon der Aufmachung bis hin zu den Rezepten rundum gelungen. Es gibt zahlreiche leckere Vorspeisen (Gebck, Dips und Meze), die miteinander kombiniert werden knnen. Auerdem Salate, Suppen, Hauptgerichte mit Nudeln, Reis, frischem Gemse, Hilsenfrchten und Fleischalternativen und schlielich eine appetitliche Auswahl an Desserts wie Mandelbirnchen, Panna Cotta, Orangenkekse etc.9 Rezepte habe ich bereits nachgekocht und bin total begeistert! Eines meiner Highlights ist das Feta-Rezept. Auch die Oliven-Oregano-Grissini mit verschiedenen Dips sind absolut empfehlenswert!Insgesamt ist dieses Kochbuch ein echter Hingucker. Das auergewhnliche quadratische

Format mit dem Hardcover und den vielen ansprechenden Fotos machen es zu einem perfekten Geschenk für jeden Anlass. 9 von 11 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Jetzt kann der Sommer kommen! Von Susanne K. (Literaturschock.de / Leserunden.de) Schließen Sie die Augen und stellen Sie es sich vor: Frische Zutaten, der Duft von reifen Tomaten, Rosmarin, Oregano und Olivenöl. Sommer, Sonne, Meer, Strand - und gutes Essen. Woran erinnert das? An Urlaub im Süden. Alle Daheimgebliebenen können sich mit dem neuen veganen Kochbuch "Vegiterran" ein Stück Urlaubsgefühl nach Hause holen. Theofano Vetsou wuchs in Griechenland auf und wurde während ihres Agrarwissenschaften und Organic Food Management-Studiums vegan. Sie lebt inzwischen in Berlin und betreibt das vegane Catering VeganCat. Das Kochbuch gliedert sich in die Bereiche Vorspeisen (Gebäck, Teigwaren, Dips, Meze), Salate, Suppen, Hauptgerichte (mit Nudeln, mit Reis, mit Gemüse, mit Hülsenfrüchten und Fleischalternativen, Speisen (Se Bissen, Kuchen, Gebäck). Es bietet eine Sammlung von rund 60 Rezepten quer durch die vielfältige, gesunde und wohlschmeckende Welt der mediterranen Küche, angefangen mit Fladenbrot und veganem Käse-Brot, über Tortilla de Patatas und Krüter Fava bis hin zu Lasagne, Gyros oder manchmal völlig unbekannt klingende Gerichte wie Spätzfai. Getestet habe ich das pikante Gyros mit selbstgemachten Seitanwürsten. Hier wich ich von meinem gewohnten Rezept ab und habe es nicht bereut. Der Feta mit einer Basis aus Cashewkernen konnte mich leider nicht überzeugen. Geschmacklich erinnert er mich nicht annähernd an Feta, aber ich werde ihn nochmals testen und dann in Salzlake einlegen. Die Spaghetti alla Carbonara sind eines meiner Standardgerichte und auch das Rezept in "Vegiterran" weicht nicht sonderlich vom althergebrachten ab. Völlig neu war mir das Gericht "Couscous-Bazargan" mit einer sehr intensiven Petersilien-Note. Die Anleitungen sind gut verständlich und zu den meisten Gerichten gibt es ein Bild. Leider enthält das Buch nicht viele Schnellgerichte, die man unter der Woche schnell mal kochen kann, weshalb es dem im Vorwort erhobenen Anspruch "Die Rezepte decken jede Art von Kochanlass ab ..." nicht ganz gerecht wird. Das Buch endet schließlich mit einem vegeterranen Glossar, in dem Begriffe wie Mastix, Miso, Pita oder auch Schwarzaugenbohnen erklärt werden. "Vegiterran" eignet sich für alle Liebhaber\_innen der mediterranen Küche, egal ob Pasta, Pizza und Lasagne oder Paella. Die Gerichte verschiedener Mittelmeerländer wurden gelungen veganisiert und beinhalten Zutaten, die man in gut sortierten Supermärkten überwiegend problemlos erhalten sollte (manchmal ist aber dennoch ein Gang zum türkischen Supermarkt angesagt). Mit diesem Buch kann der Sommer locker kommen! Rotwein ins Glas, den Bolero in die Musikanlage und los geht es mit kochen und genießen.

**Kurzbeschreibung** Dieses Kochbuch nimmt euch mit auf eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer, in eine Welt reich an frischem Gemüse, aromatischen Kräutern, gesunden Hülsenfrüchten und bestem Olivenöl. Von selbst gebackenem Fladenbrot mit frischen Dips aus Aubergine oder grünen Erbsen über Klassiker wie Pilz-Moussaka, Cevapcici oder Gyros bis zu Halva und Panna Cotta hier findet sich von der Vor- bis zur Nachspeise für jeden Kochanlass das passende Gericht. Die Rezepte werden durch ansprechende Beschreibungen und hinreichende Zeichnungen veranschaulicht. Abgerundet werden die spannenden Rezepte durch viele Informationen zu den Ursprüngen, Hintergründen und Kombinationsmöglichkeiten mediterraner Speisen. Vegiterran mediterran genießen auf vegane Art!