

[Online library] Europa isst vegan: 150 vegane Speziallitten aus Italien, Frankreich, Spanien, Irland Co

Europa isst vegan: 150 vegane Speziallitten aus Italien, Frankreich, Spanien, Irland Co

Von Mark Reinfeld

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #777947 in BcherVerffentlicht am: 2015-05-01Abmessungen: 10.59 x 1.26b x 8.46l, Einband: Gebundene Ausgabe352 Seiten | File size: 56.Mb

Von Mark Reinfeld : Europa isst vegan: 150 vegane Speziallitten aus Italien, Frankreich, Spanien, Irland Co before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Europa isst vegan: 150 vegane Speziallitten aus Italien, Frankreich, Spanien, Irland Co:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Abwechslungsreiche Fusionskche und traditionelle Gerichten!Von RJ + YDJDas Kochbuch Europa isst vegan von Mark Reinfeld, erschienen im Unimedica Verlag, ist eine groartige Sammlung der beliebtesten Rezepte verschiedenster Landeskchen Europas.Das Besondere daran, alle Rezepte sind vegan und in maximal 30 Minuten zubereitet. Es ist eine breite Vielfalt an Kstlichkeiten: Die ehrwürdigen Kchen Frankreichs, Italiens und Griechenlands, die Khnheit Spaniens und Portugals und die Lieblingsrezepte vieler Familien aus Grobritannien, Irland und Deutschland.Aber auch eine Auswahl an Gerichten aus Ost- und Nordeuropa, zum Beispiel aus der rumnischen, ungarischen, polnischen, tschechischen, schwedischen, finnischen und islndischen Kche.Neben traditionellen

Rezepte die hier von Mark Reinfeld veganisiert wurden, kombiniert er traditionelle Zutaten in der Fusionsküche, zeigt das grundverschiedene Aromen und Zutaten aus unterschiedlichen Küchen einander ergänzen und Gaumenfreuden steigern können. Von den Fahrtenkrutern der Provence bis hin zu scharferen ungarischen oder spanischen Paprika - das europäische Spektrum ist vielseitig. Fusionsküche bedeutet, Zutaten aus verschiedenen kulinarischen Traditionen in einem Menü oder Gericht miteinander zu kombinieren. Quinoa, auch Inka Reis genannt, ist eine südamerikanische Pseudogetreidesorte und ergänzt sich perfekt mit einem französischen Ratatouille, oder einen ungarischen Boeuf Stroganoff. Bei der Auswahl der Zutaten sollte man auf hochwertige Bioqualität zurückgreifen. Bio Lebensmittel werden ohne Einsatz von chemischen Düngemitteln oder Pestiziden angebaut. Von gesundheitlichem Vorteil ist es, so wenig wie möglich verarbeitete Zutaten zu verwenden. Die meisten europäischen Kulturen haben vorwiegende Tradition zur Verarbeitung lokaler und biologischer Frischwaren. Das Buch enthält einige Rezepte, mit sogenannten Umstellungszutaten. Das sind Zutaten die gesünder sind als ihre tierischen Äquivalente, aber doch nicht so gesund, um sie täglich zum Verzehr zu empfehlen. Sie können hilfreich sein in einer Übergangszeit um auf reine Pflanzenkost umzustellen. Mit den köstlichen abwechslungsreichen Rezepten ist dies jedoch kein Problem. Wie beispielsweise: Spanischer Reis-Borschtsch-Bratwurst mit Sauerkraut-Grillchampignons mit Sauce Béarnaise-Safran-Quinoa-Pilaw-Moussaka-Gefüllte Bratpfel-Fettuccine Alfredo-Holländischer Stampot-Grilltofu mit Meerrettichsoße-Heidelbeer-Blini-Gyros-Kohlrouladen-Apfelstrudel-Baklava-Minestrone mit feuergersteten Tomaten-Walnuss-Pesto-Französischer Sommersalat-Norwegischer Gurkensalat-Gefüllte Weinblätter-Mandelkrokant-Spargel Hollandaise-Spinat-Polenta-Spanisches Omelette-Glasiertes Wurzelgemüse-Escalivada-Ungarischer Gulasch-Orzo mit gebackenen Zwiebeln-Gebackenes Schnitzel-Schottische Haferplätzchen und viele weitere leckere Gerichte. Die Kapitel sind den Ländern zugeordnet, mit der klassischen Reihenfolge: Vorspeisen, Suppen, Salate, Beilage, Hauptgerichte, Frühstück, Dessert, und Getränke. Die meisten Rezepte sind unkompliziert in der Zubereitung, ist gut verständlich beschrieben. Rezepte aus der Rohkosternährung sind besonders gekennzeichnet. Die schnelle Aufmachung des dicken Einbandes mit 350 Seiten ist sehr hochwertig. Die vielen tollen Fotos lädt die Gerichte appetitlich in Szene und machen Lust aufs Kochen und genießen. Ein schnelles Buch mit unkompliziert, köstlichen Gerichten, nicht nur für Veganer! Sehr empfehlenswert! 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. eine kulinarische Reise durch Europa von Schmid...aufgezeichnet von einem Amerikaner. nun ja, vielleicht hat der den kritisch neutralen Abstand bzw kann das typische herauslesen. die Speisekarte liest sich wirklich wie in einem Restaurant "Europa": Minestrone und Moussaka, Ravioli, Pommes und Mousse au Chocolat, Empanadas und Horchata, Yorkshire Pudding, Irish Stew, Gyros und Sauerbraten, Borscht und Gulasch...usw- alles in der veganen Variante. die insgesamt 150 Rezepte sind nach Ländern aufgelistet und orientieren sich an landestypischer Tradition. das Praktische: die Rezeptideen sind meist recht einfach und sollen nicht länger als 30 min dauern. so schnell bin ich zumindest nicht, wenn mir niemand alles schon vorbereitet vor die Nase stellt. dennoch, es ist ein alltagstaugliches Kochbuch. ein kleiner Wehmutstropfen: die meisten der Rezepte sind nicht fotografisch festgehalten- schade. ich liebe Bilderbücher, auch wenn es fürs Kochen nicht notwendig ist. 3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lecker: Klassiker der europäischen Küche als vegane Speisen von Johanna aus Kassel Europa hat traditionell eine immense kulinarische Vielfalt. Rezepte wie Panacotta, Quiche, Feta-Salat oder Sauerbraten sind weltweit bekannt, aber meist mit Zutaten von Tieren. Jetzt gibt es aber dieses Buch und damit viele vegane Varianten von bekannten europäischen Rezepten. Mark Reinfeld schenkt uns viele vegane Inspirationen: italienische, französische, spanische, englische, griechische, skandinavische, ungarische, deutsche Rezepte. Alle sind zu 100% auf pflanzlicher Basis, dauern nur 30 Minuten, sind oft glutenfrei und mit Zutaten zubereitet, die man - außer wenige Ausnahmen - in großen Supermärkten oder im Bioladen kaufen kann. Mir gefällt sehr, dass es ein eigenes Kapitel über Wild-Pilze von Colin Patterson, eines über vegane Weine von Patrick Bremser und eines über Kräuter von Jennifer Murray gibt. Insbesondere bei Wein und Bier muss man als Veganer aufpassen, denn diese sind oft nicht vegan. Viele Hinweise zur Vorratshaltung runden das Buch ab und machen es auch für Koch- und Vegan-Anfänger interessant. Die Grundstruktur des Buches handelt die Länder nacheinander ab. Von jedem Land wird eine vegane Variante der Klassiker genannt, circa die Hälfte der Rezepte ist mit einem Foto. Es steht immer über dem Rezept für wie viele Personen es ist. Es gibt viele Variationen zu den Gerichten und Hinweise zu den einzelnen Zutaten, sowie Tipps und Tricks vom Küchenchef. Phantasie ist gefragt, Pilze werden zu schneckenfreien Weinbergschnecken verwandelt und aus Walnüssen und Shiitakepilzen wird eine falsche Gänseleber in Rohkostqualität gezaubert. Gefüllten Weinblättern, eine Quiche inspiriert vom Maler Monet, Artischockenherzen mit Safran-Paella, Moussaka, Ungarisches Gulasch, Rezepte für ein veganes Oktoberfest. Und als Saisonkrönung gibt es unter anderem Baklava, Heidelbeer-Pliny, Böhmisches Obstknödel oder veganes italienisches Eis. Viele Wünsche des heutigen Veganers oder auch von Menschen, die keine Milchprodukte und Eier vertragen (wie mein Freund) werden durch diese Rezepte erfüllt. Im Fokus stehen frische Zutaten und die schnelle Zubereitung. Das Buch scheint mir auch gut geeignet für Menschen, die ihre Ernährung auf vegan umstellen möchten, ohne dabei Stress zu bekommen. Die Kochanweisungen sind sehr gut nachvollziehbar, wir haben die Zwiebelsuppe, 2 Nachtische und die Maronencremesuppe gekocht, die Zeitangaben haben gestimmt und wir fanden es lecker. Auch als Geschenk sehr geeignet!

Kurzbeschreibung VegNews platzierte dieses Buch unter den Top Ten der veganen Kochbücher 2010; Vegetarian Times unter den Top Five der Kochbücher 2012. Europa beherbergt eine große kulinarische Vielfalt, viele Rezepte sind weltberühmt. Der preisgekrönte Autor und Chefkoch Mark Reinfeld präsentiert bekannte italienische, französische, spanische, englische, griechische, skandinavische, ungarische, deutsche und viele weitere Gerichte auf rein pflanzlicher Basis. Neben den unwiderstehlichen Rezepten, die sich in nur 30 min. zubereiten lassen und mit ihren Aromen auch Feinschmeckern gerecht werden, wartet Reinfeld zusätzlich mit glutenfreien Varianten, Tipps zu den jeweils passenden Weinen und Bieren, Hinweisen zu Vorräten und Küchenkräutern auf. Das nach Ländern und Regionen geordnete Buch vereint eine Fülle europischer Lieblingsklassiker von der herzhaften Minestrone mit Rösttomaten, gefüllten Weinblättern, Quiche Monet, Seitan Bourguignon, Pot Pie, Artischockenherzen mit Safran-Paella, Moussaka und Tempeh-Sauerbraten bis hin zu seinen Verführungen wie Rosinen-Scones, Schwarzwald-Parfait, Baklava oder veganem Gelato. Diese kulinarische Weltreise lässt von einem umwerfenden Rezept zum nächsten den Geschmack und die Aromen der Alten Welt mit den Bedürfnissen moderner Veganer verschmelzen. Colleen Patrick-Goudreau, vegane Bestseller-Autorin Alle die europäischen Köstlichkeiten, von denen Veganer bisher nicht einmal zu träumen gewagt haben, werden dank Marks wunderbaren frischen, schnellen und gesunden Rezepten jetzt auch die Gaumen aller derer verwöhnen, die sich vegan ernähren! Lindsay S. Nixon, vegane Bestseller-Autorin Diese schnellen und leckeren Rezepte sind ideal für alle, die ihre Ernährung auf vegan umstellen möchten und zwar ganz ohne es zu bemerken! Brendan Brazier Autor von Vegan in Topform