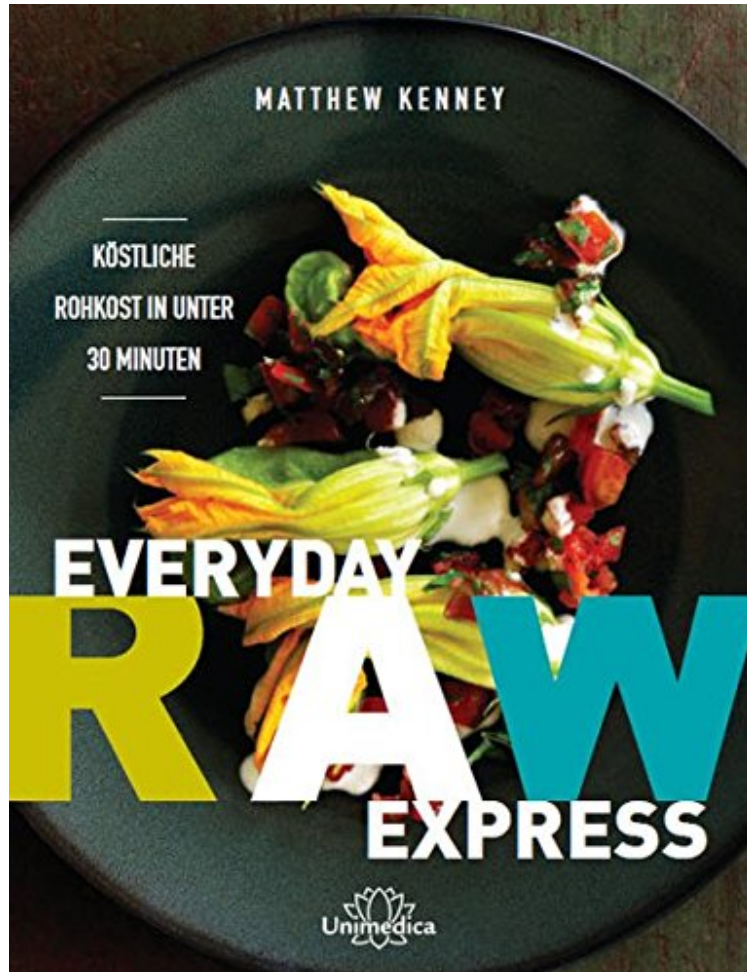


[Download] Everyday Raw Express: Kstliche Rohkost in unter 30 Minuten

Everyday Raw Express: Kstliche Rohkost in unter 30 Minuten

Von Matthew Kenney

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #346557 in BcherVerffentlicht am: 2014-09-01Abmessungen: 9.76 x .71b x 7.76l, Einband: Taschenbuch152 Seiten | File size: 46.Mb

Von Matthew Kenney : Everyday Raw Express: Kstliche Rohkost in unter 30 Minuten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Everyday Raw Express: Kstliche Rohkost in unter 30 Minuten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen21 von 24 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ausgefallene RohkostrezepteVon RJ + YDJDas Kochbuch Everyday Raw Express von Matthew Kenney, erschienen im Unimedica Verlag, zeigt eine Vielzahl an kstlichen veganen Rohgerichten die zudem noch schnell zubereitet sind.Der Trend nicht nur Vegan sondern auch Brot zu essen, stammt aus den USA, und freut sich auch bei uns wachsender Beliebtheit.Matthew Kenney, der Grnder des legendren New York Rohkost-Restaurants Pure Food Wine ist einer der Pioniere dieser Kche.Die Zeiten von Rohkost gleich Birkenstock, Bircher-Msli und geraspelten Karotten sind vorbei.Seine Rezepte sind Gourmet Rohkost, geschmacksintensive Gerichte, authentisch, ursprnglich mit regionalen und saisonalen Zutaten.Rohkostgerichte sind oft zu zeitaufwendig und kompliziert. Selbst einfache

Gerichte erfordern lange Drrzeiten, oder die Zutaten sind schwierig zu finden. Zwar lohnt sich der Aufwand fr diese Gerichte, manchmal aber ist einfach nicht genug Zeit um aufwendiges vorzubereiten. Dieses Buch liefert geniale Rezepte fr alle die Gourmet Rohkost Zuhause, auf schnelle und einfache Art und Weise zubereiten und genieen mchten. Die meisten Rezepte sind grtenteils in weniger als 30 Minuten zubereitet und kommen ohne jegliche Drren aus. Der wichtigste Grundsatz fr erfolgreiches Kochen sind qualitativ hochwertige Zutaten. Deshalb die Empfehlung mglichst saisonales und regionales zu verwenden. Um kstliches herstellen zu knnen wie beispielsweise: Rote-Beete-Sangria-Grapefruit-Minz Smoothie-Bananen-Kakao-Smoothie-Schwarzkirschen-Hanf-Smoothie-Gaspacho-Basilikum-Sorbet-Cremige Pilzsuppe-Curry-Melone, saure Sahne, Krbiskerne-Zucchini und Avocado-Tatar-Wildpilz-Pate-Feldsalat, Gewrzgurke, Pistatien, Pistatienl-Mexikanischer Schichtsalat-Meeresalgen-Salat-Gurken-Radieschen-Avocado-Salat-Hummus Wrap-Rmersalat, Erbsenpree-Karottenstreifen, se Tomaten-Zucchini, Zitronen, Tahini-Scharfe Sesam-Nudeln-Spaghetti mit Fleischbllchen und viele weitere geniale Gerichte, die sich auch hervorragend zu fantastischen Mens zusammenstellen lassen. Besonders gut gefllt mir das Kapitel Pasta, mit welchen Gemsesorten sich Pasta herstellen lsst ist beeindruckend und kstlich. Genauso lsst sich Blumenkohl in Couscous verwandeln, oder brauner Kruterseitling wird hier zur Jakobsmuschel ein berraschend gutes Geschmackserlebnis. Die Aufmachung des Buches mit vielen appetitlichen Fotos von Adrian Mueller ist sehr hochwertig. Ich finde Everyday Raw Express ein gelungenes Buch welches zeigt was wir Kstlichkeiten die Ruhe Ernhrung zu bieten hat. Geniale Gerichte schnell zubereitet, sehr empfehlenswert! 19 von 23 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Blitzschnelle, leckere Rezepte: tatschlich unter 30 Minuten zubereitet Von Johanna aus Kassel Hier legt MATTHEW KENNEY mit seinem Team ein fokussiertes Rezept-Buch vor: rein pflanzliche Rohkost auf einfache und schnelle Weise zubereitet. Frische Zutaten werden zu auergewhnlichen Geschmackserlebnissen und das in wenigen Minuten, meist deutlich weniger als 30 Minuten. Matthew Kenney's Leidenschaft fr Rohkost zeigt sich in den einfachen Zutaten und entfhrte bereits beim Lesen in neue Geschmackswelten. Mir gefllt gerade diese authentische, einfache, ausgeglichene Art der Zusammenstellung von allerbesten Zutaten. Durch Bcher mit schnellen, aber zugleich kunstvollen Rezepten mit komplexen Geschmacksbildern wie diese verbreitet sich der Gedanke der Rohkost schneller. Nmlich die Zutaten sind in einer Weise zubereitet, dass die Enzyme erhalten bleiben, also unter 42 oder 487 Grad. Rote-Bete-Sangria, Rote-Beete-Carpaccio und Frhlingsgemse-Couscous mit Dicken Bohnen sind Beispiele fr die Rezeptzusammenstellung. Das Buch enthlt gute Rezepte fr Smoothies, die ich auch als Smoothie-Spezialistin noch gar nicht kannte, natrlich Salate und Hinweise zu Gewrzen. Tipp fr das Zubereiten: Durchstreifen Sie Ihre Geschfte und Mrkte auf der Suche nach den frischesten und gesndesten Zutaten und folgen Sie dem Rat des Autoren-Teams: spielen Sie mit den Zutaten. Folgende Rezepte habe ich nachempfunden und war sehr zufrieden: Rote-Beete-Carpaccio, Zucchini-Spaghetti mit Zuckermais-Pesto und Minze, der Mangold-Rolle mit Sauerkraut und Cashew-Paprika-Staudensellerie-Dressing und den Minz-Sirup von Seite 53. Nach so einem schlichten Rezept wie einen zuckerfreien Minz-Sirup hatte ich schon lnger gesucht, wobei ich den Agavendicksaft letztendlich zur Hlfte mit Ahornsirup ausgetauscht habe. Das ist mir auch schon bei meinem einzigen kleinen Kritikpunkt an diesem Buch: es ist der hufgere Einsatz von Agavensirup. Ahornsirup wird ja seit einiger Zeit kontrovers diskutiert. Agavensirup besteht hauptschlich aus Fructose, was fr die Leber grere Arbeit als Haushalts-Zucker bedeutet und bei Fructoseintoleranz nicht vertragen wird. Sehr angetan bin ich dennoch als Leckermaul von dem ganzen Nachtschickkapitel mit Rezepten wie Bananen-Chia-Pudding oder einen wirklich genialen Schoko-Hanfmilch-Pudding. Gerte: fr die meisten Rezepte braucht man einen Vitamix oder ein anderes starkes Mixgert, da fhrt kein Weg daran vorbei. Ein Prierstab fhrt nicht zu den gleichen Ergebnissen. Wenn man keine starken Mixer hat, wird man viele Gerichte, Drinks und Soen nicht machen knnen und sollte sich den Frust lieber sparen. Wenn sie von Rohkost berzeugt sind, als Fleischesser oder Vegetarier etwas Leckeres fr Zwischendurch suchen oder das Gemse aus ihrem Garten mit neuen Rezepten verbrauchen wollen dann sind sie mit diesem Buch richtig. 12 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kstliche Rohkost in unter 30 Minuten Von Julia Brunke Gourmet-Rohkost ist absolut in und in edlen Restaurants und auf Hochglanzfotos von Kochbchern angekommen. Doch oft sind die Rezepte zeitaufwendig und kompliziert. In seinem Buch Everyday Raw Express stellt Matthew Kenney viele leckere Rohkost-Rezepte vor, die in der Zubereitung weniger als 30 Minuten bentigen - fr alle, die sich gern etwas Gutes tun, aber nicht stundenlang in der Kche stehen wollen! Damit jeder die Gourmet-Rohkost zu Hause schnell und ganz einfach zubereiten kann, werden in Everyday RAW Express Zutaten verwendet, die in jedem Bio-Laden erhltlich sind. Und auer einem Hochgeschwindigkeitsmischer (und fr einige Rezepte ein Spiralschneider) wird auch kein besonderes Gert gebraucht - so ist beispielsweise ein Drrofen dafr nicht ntig. Das Geheimnis: Nur die besten lokalen, saisonalen Bio-Zutaten verwenden Voraussetzung fr gutes Essen sind gute Zutaten - immer, sagt Matthew Kenney. Natrlich gelte dies umso mehr bei Rohkost-Rezepten: Eine perfekt gereifte Tomate mit einem Hauch von Olivenl und Meersalz kann eins der unglaublichsten Geschmackserlebnisse sein. Dagegen kann eine unreife Tomate, die nicht aus dem saisonalen Angebot stammt, das genaue Gegenteil sein - trotz gleicher Prsentation und Zubereitung. Das Geheimnis der Rohkost-Gourmetkche ist also: nur die besten lokalen, saisonalen Bioerzeugnisse zu verwenden! Matthew Kenneys stellt in Everyday RAW Express Rezepte fr jeden Tag vor, die neue kstliche Geschmackswelten erffnen und Lust machen auf gesunden Lebensstil: Probieren Sie kreative Express-Drinks wie Zitronengras-Birne, Grapefruit Mojito und Rote-Bete-Sangria - oder Smoothies von Ananas-Ingwer bis Wassermelone-

Rucola. Express-Rohkostsuppen und Vorspeisen sind schnell gemacht und lecker: Wie wäre es mit Suppe aus Brunnenkresse und jungem Spinat, einer cremigen Miso-Suppe mit Shiitake-Pilzen und Meeressalate oder einem Avocado-Carpaccio? Ein Hit für jede Party, für Kids und Fast-Food-Fans ist der Mexikanische Schicht-Salat mit Mais, Avocado, Tomate und Limettensaft im Kapitel Express-Salate. Und natürlich die Express-Wraps Rollen: Die Gurkenrolle mit Ziegenkäse (aus Cashew und Macadamia) mit Minz-Sauce, das Hummus Wrap oder eine Mangold-Rolle mit Pilzen, Krautsalat und Thousand-Island-Dressing. Unbedingt probieren müssen Sie die Rohkost-Gemsepasta: Ob Karottenstreifen mit Tomaten, Zucchini-Nudeln mit Zuckermais-Minz-Pesto oder Krabben Alfredo (Rezept siehe rechts) - wer es nicht probiert hat, wird kaum glauben, dass Pasta aus Gemsestreifen es locker mit traditioneller Pasta aufnehmen kann - und dabei super gesund und gut für die schlanke Linie ist. Und wollten Sie nicht schon immer ohne Rucola schlemmen? Mit köstlichen Desserts wie Heidelbeer-Sorbet, Bananen-Gelato oder Schokoladenhänfmilch-Pudding wird dieser Traum wahr! Matthew Kenney ist einer der führenden Pioniere der Rohkost-Gourmetküche. 1993 gründete er das legendäre New Yorker Rohkost-Restaurant Pure Food Wine, das heute zu den Top-Restaurants in New York zählt. Inzwischen führt er mehrere vegane Restaurants in den USA. Längst lernen auch deutsche Rohkost-Köche an der Matthew Kenney Akademie M.A.K.E. in Oklahoma City: Die weltweit erste Raw-Food-Akademie, die einen anerkannten Abschluss anbietet, gilt als eine der besten Kochschulen weltweit.

Kurzbeschreibung Probieren Sie Getränke wie Zitronengras-Birne-Elixier oder Rote-Bete-Sangria. Genießen Sie Gerichte wie Zucchini-Spaghetti mit Zuckermais-Pesto und Minze oder Frühlingssalate-Couscous mit Dicken Bohnen. Das Buch enthält auch Rezepte für leckere Smoothies und Salate und ein ganzes Kapitel ist Gewürzen gewidmet. Schließen Sie Ihre Mahlzeit mit einem dekadenten Dessert wie Bananen-Gelato oder Gewürzter Ananas mit Rosenwasser und Pistazien ab. Diese leckeren und schnellen Rohkost-Rezepte verwandeln frische Zutaten in ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis. Durchstreifen Sie Ihre regionalen Geschäfte und Märkte auf der Suche nach den frischesten und gesündesten Zutaten. Mit Everyday Raw Express können Sie sich mit pflanzlicher Rohkost auf einfache und schnelle Weise gesundernähren. MATTHEW KENNEY ist Koch, Restaurantbesitzer, Caterer und Food-Autor. Er hatte Auftritte in der Today Show, dem Food Network und zahlreichen anderen Talk- und TV-Shows. Darüber hinaus wurde er für den James Beard Rising Star Award nominiert. Matthew Kenney war Chefkoch und Mitinhaber zahlreicher erfolgreicher Restaurants wie Matthews, Canteen, Commune, Mezze und The Plant. Matthew Kenney's Leidenschaft für Rohkost und seine Kreativität sind der Schlüssel für neue Geschmackswelten, die mit einem gesunden Lebensstil im Einklang sind. Er ist der Autor mehrerer Kochbücher, darunter Everyday Raw und Everyday Raw Desserts. EVERYDAY RAW EXPRESS / REZEPTE UNTER 30 MINUTEN WENN SIE die Vorteile und den Nutzen von Rohkost erkannt haben und etwas Schnelles und Leckerer für Zwischendurch suchen, dann ist dieses Buch wie für Sie gemacht. Mit Everyday Raw Express zaubern Sie einfache, leckere und gesunde Gerichte in maximal 30 Minuten. Rohkost ist in zunehmendem Maße in guten Restaurants und auf appetitanregenden Bildern in Kochbüchern zu finden, aber oft sind die Rezepte zeitaufwendig und kompliziert. Selbst einige der einfacheren Gerichte erfordern lange Wartezeiten und manchmal sind die Zutaten schwierig zu finden oder zu verarbeiten. Diese Gerichte sind ohne Zweifel den Aufwand wert, aber manchmal muss es einfach sofort etwas Leckerer zum Reinbeißen sein. In Everyday Raw Express finden Sie Rezepte für ursprüngliche, geschmacksintensive und ungewöhnliche Rohkost-Gerichte. In jedem Rezept werden nur saisonale und regionale Zutaten verwendet, um die Gerichte so gesund wie möglich zu gestalten.