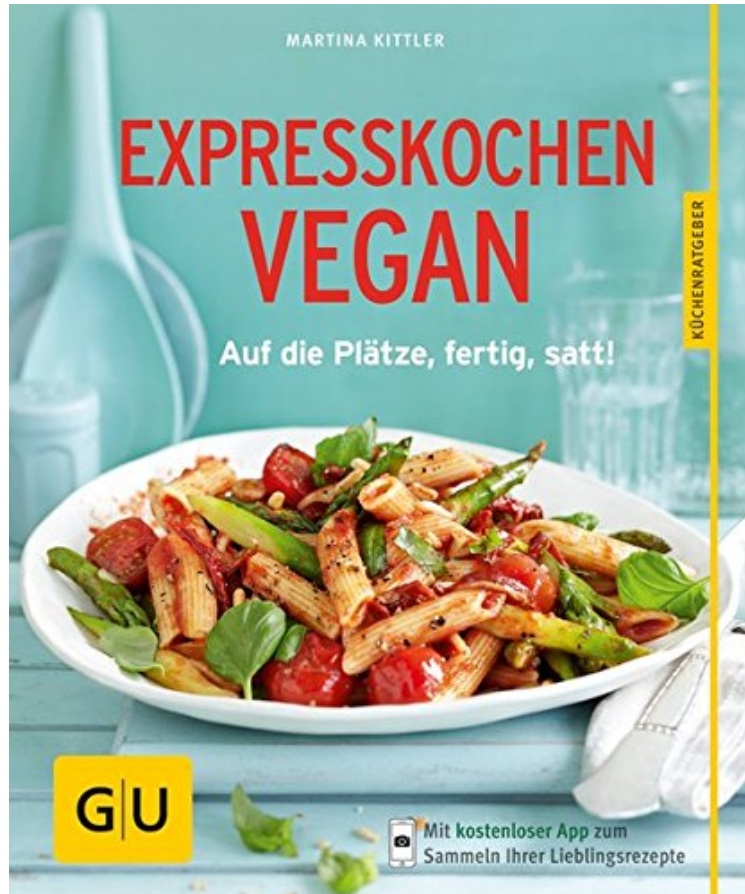


(Download) Expresskochen Vegan: Auf die Plätze, fertig, satt!

Expresskochen Vegan: Auf die Plätze, fertig, satt!

Von Martina Kittler

ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



Produktinformation -Verkaufsrank: #93969 in BcherVerffentlicht am: 2014-08-09Abmessungen: 7.99 x .31b x 6.611, Einband: Taschenbuch64 Seiten | File size: 65.Mb

Von Martina Kittler : Expresskochen Vegan: Auf die Plätze, fertig, satt! before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Expresskochen Vegan: Auf die Plätze, fertig, satt!:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen22 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Richtig leckerVon suse0590Dieses Buch finde ich richtig gelungen. Auch wenn es nur 64 Seiten hat, findet man doch allerhand leckere und einfache Rezepte.Einen dicken fetten Pluspunkt gibt es fr die Zutatenlisten. Alle Zutaten findet man in einem stinknormalen und vorr allem bezahlbaren Supermarkt.Es ist eigentlich fr jeden Geschmack und Anlass etwas dabei.Mit diesem Buch hat man nicht das Gefhl, dass man bei der veganen Kche viel Aufwand betreiben muss, ganz im Gegenteil, man sieht eigentlich, wie einfach es ist.40 von 42 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Guter Einstieg in die vegane KcheVon Yogi Das Kochbuch von Frau Martina Kittler gibt zunchst eine sehr gute Produktbersicht ber Tofu, Lupinenfilet, Seitan, Tempelh und erklrt spter die veganen Basics (le und Fette; Pflanzenmilch; Pflanzensahne; Sojajogurt; Tofu, Seitan und Co; alternative Sssungsmittel; Bindemittel; Nuss und Mandelmus).Die Rezeptausswahl ist klein und fein. Gemse-Wraps mit Lupinenfilet;Tofu-Rosso Aufstrich; Mhren Hummus; Kruter Cashew Paste; Maronen Gemse Aufstrich; Avocado Crostini mit Gomasio; Auberginen Bruschetta;

glasierte Tempeh auf Glasnudeln; Linsen Lauch Frikadellen (mit Linsen aus der Dose); Ofenzucchini mit Krbiskern-Dip. Es folgen fünf Salate und drei Suppen. Als Hauptgerichte findet man gegrillten Tofu mit Peperonata; Mhren Haselnuss Spaghetti; Drei Tomaten Pasta mit Spargel; Tofu Sat mit Zuckerschotenhirse; grnes Gemsecurry; Chili con Seitan; Kichererbsenschnitzel mit Krbisgemse; Zitronen-Polenta mit Rahmpilzen; Asia Nudeln mit Bohnen Miso Sauce; Spinat Gewrz Reis. Schlielich gibt es sieben weitere Speisen. Gelungen sind die veganen Rezepte fr die klassischen Saucen: Bchamelsauce; Sauce Hollandaise und Mayonnaise. Die kurze Erklrung der fnf veganen Gewrzwunder ist gut, ich htte mir bei den Algen aber den Hinweis gewnscht, dass man diese wegen des hohen Jodgehalts nicht zu oft essen sollte. Die Verwendung von TK Produkten und Produkten aus der Dose hat mir persnlich nicht gefallen. Wer weitere Vegane Gerichte in neuen Kochbchern sucht, findet ca. 100 (extra hervorgehoben bei den 1000 Rezepten) in dem Buch 1000 Rezepte vegetarisch oder in dem Buch Vegan fr Einsteiger: In 4 Wochen zu einem gesunden, nachhaltigen Leben (GU Ratgeber Gesundheit); relativ einfache Rezepte findet man in diesem Buch Schnelle vegane Kche: sojafrei einfach und natrlich bei anderen Autoren. 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Da macht es richtig Spass! Von L'Arbresloise Endlich eine einfache Mglichkeit in die vegane Welt einzusteigen! Sehr gute Erklrungen, wichtigste Anhaltspunkte und gute Rezepte! Dazu noch Tipps fr weitere Internet-Seiten usw. (Literatur, Rezepte, Produkte)

Kurzbeschreibung Blitzschnell und superlecker: 0 % Tier, 0 % Stress, aber 100 % Genuss Der Feierabend naht, aber noch keine Ahnung, was Sie kochen wollen? Vegan soll es sein, und schnell muss es gehen, soviel steht fest! Und bitte kein unnntiger Stress beim Einkauf und kein kompliziertes Werkeln in der Kche! Das ist zum Glck kein Problem, denn der GU-Kchenratgeber Expresskochen vegan bietet fr alles die perfekte Lsung: Hier finden Sie lauter Blitzrezepte, die sich in maximal 30 Minuten zubereiten lassen und durch frische Zutaten, feine Gewrze und raffinierte Kombinationen begeistern: von Ofen-Zucchini mit Krbiskern-Dip ber Linsensalat mit Ruchertofu-Chips bis zu grnem Gemsecurry. Und auch se Lieblingsgerichte wie Pancakes mit Apfelsirup oder Vanillereis mit Zimt und Zucker stehen im Expresstempo auf dem Tisch. Praktische Tipps und jede Menge Infos zur veganen Blitzkche machen den schnellen Genuss zum Kinderspiel. Ideal fr vegane Kche mit wenig Zeit und alle, die in die tierfreie Kche reinschmecken wollen. So schnell und lecker kann vegan sein! Das steckt im Buch: Basics fr die vegane Blitzkche Clever einkaufen Snacks kleine Sattmacher Salate Suppen Hauptgerichte Se Lieblinge Alles Soja - oder was? Klassische Saucen: s herzhaft Vegane Wrzwunder ber den Autor und weitere Mitwirkende Martina Kittler ist bewhrte GU-Autorin und arbeitete zuletzt an den Titeln "Familien-Kochbuch" und "Das Kochbuch" mit.