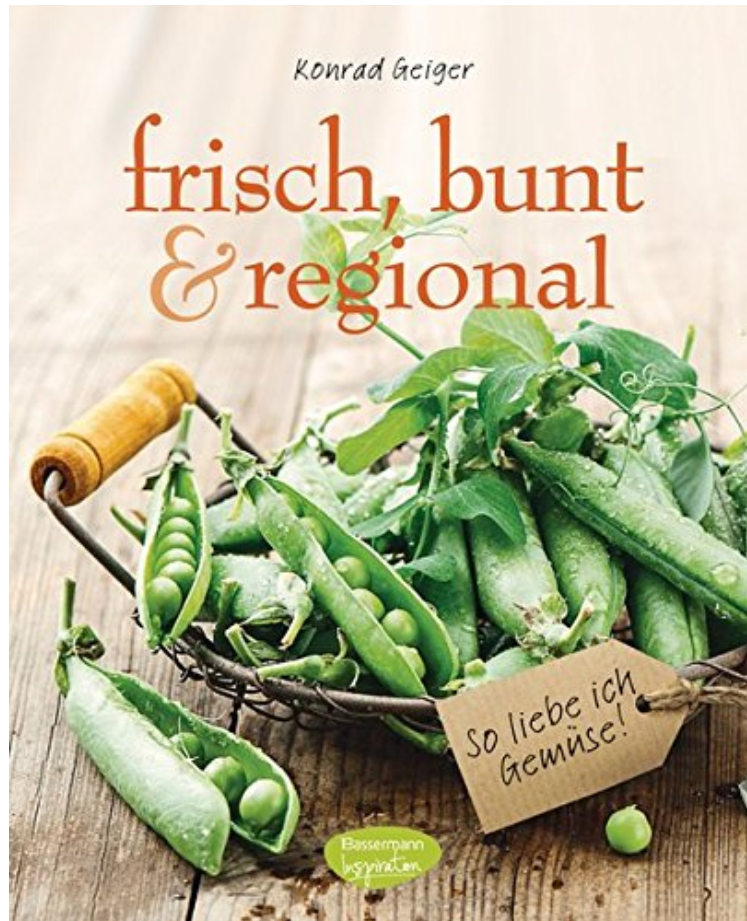


[Read now] frisch, bunt regional - So liebe ich Gemüse: Das Kochbuch mit den saisonalen Lieblingsrezepten

## frisch, bunt regional - So liebe ich Gemüse: Das Kochbuch mit den saisonalen Lieblingsrezepten

Von Konrad Geiger

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #544571 in BcherVerffentlicht am: 2015-04-20Abmessungen: 10.51 x .67b x 8.46l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 20.Mb

**Von Konrad Geiger : frisch, bunt regional - So liebe ich Gemüse: Das Kochbuch mit den saisonalen Lieblingsrezepten** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised frisch, bunt regional - So liebe ich Gemüse: Das Kochbuch mit den saisonalen Lieblingsrezepten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. TOPVon Brbel Voigt-PippertEs macht Freude, dieses Buch in den Hnden zu halten. Die Ansichten und Ideen von Herrn Geiger sind absolut top und kommen meiner Einstellung zur Ernhrung und dem Umgang mit Lebensmitteln sehr nahe. Im Alltag gut umsetzbar.3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kstliche Familien Rezept mit saisonalen und regionalen Produkten!Von RJ + YDJDas Kochbuch Frisch bunt und regional von Konrad Geiger, erschienen im Bassermann Verlag, zeigt neue kstliche Rezepte mit regionalem Obst und Gemse.Ihm geht es dabei hauptschlich um den unverfluchten Urgeschmack der einzelnen Lebensmittel. Mit wenigen sehr guten Zutaten kann

man geschmacklich sehr viel erreichen. Die Rezepte des Buches sind nach einer Grund-Geschmacksrichtung ausgelegt, die durch drei verschiedene Gemsebrhen als Basis der Gerichte bestimmt wird: Heimisch, mediterran und rassig. Der Gemsebrhen befinden sich im Anhang des Buches und lassen sich gut vorbereiten. Seine Gerichte sind biologisch, natrlich und saisonal, frisch, genussvoll, mit echtem Geschmack, minimalistisch und stets mit dem Einsatz frischer Kruter und Gewrze. Diese Grundstze sind ein Leitfaden fr perfekte Ergebnisse toller Gerichte. Sehr wichtig ist es die Zutaten regional mit kurzem Lieferweg zu kaufen und nachhaltig mit den Ressourcen umzugehen. Grundstzlich sollte man auf natrlichem Wege sen, Honig, Ahornsirup, Agavensirup, Dicksfte usw. enthalten reichlich Mineralstoffe die der normale Haushaltszucker nicht bieten kann. Wenn ein Rezept Kristallzucker verlangt, dann ist heimischer Rbenzucker aus Bio Anbau eine gute Alternative. Genauso ist es mit Salz, Konrad Geiger verwendet ausschlielich raffiniertes Steinsalz, ein deutsches Naturprodukt. Es enthlt natrliches Jod und mindestens 74 Mineralien und Spurenelemente. Steinsalz ist aus dem Meer, das vor ca. 230 Millionen Jahren durch Klimavernderungen austrocknete. Infolge der Erdverschiebung gelangt das Salz unter die Oberflche und lagert bis heute in mehreren 100 m Tiefe. Dort ist es keinerlei Umwelteinflssen oder Verunreinigungen ausgesetzt. Diese und viele weitere wertvolle Tipps machen die kstlichen Rezepte zum Genuss. Mit Gerichten wie: -Gemse-Tajine-Kokos-Currysuppe-Bulgur mit Brlauch Pesto-Provenzalischer Linsentopf mit Salbei und Ruchertofu-Glasierter Chicore mit mediterraner Vinaigrette-Falafel mit Sesam-Joghurt-Dip und Rotkohl-Rettich-Salat-Kartoffelgulasch mit Reismehl-Pfannkuchen-Drei-Kse-Lasagne mit getrockneten Tomaten und Spinat-Rispentomaten mit Couscous, Rucola und Pinienkernen-Ratatouille mit hausgemachter Focaccia-Sommerliche Gemsepaella-Wirsingrouladen mit Knollensellerie und Brezelfllung-Steckrbeneintopf mit hausgemachten Sptzleund vielen weiteren unkomplizierten Kstlichkeiten. Die Zubereitung der Gerichte ist sehr gut beschrieben, die unkomplizierten Rezepte sind auch fr Anfnger geeignet. Sie sind nach Jahreszeiten sortiert so hat man eine schnelle bersicht ber diesaisonale Vielfalt der Produkte. Unbedingt zu erwahnen ist, dass alle Rezepte vegetarisch sind, was auf den ersten Blick nicht sofort erkennbar ist. Bei 15 Rezepten ist eine Empfehlung fr eine Fleisch oder Fischbeilage genannt. Die schne Aufmachung des einen Bandes mit vielen appetitlichen Fotos der Gerichte, von Christian Arsan ist sehr hochwertig. Ich finde Frisch bunt und regional bietet eine tolle Sammlung verschiedenster vegetarischer Rezepte mit regionalem Aspekt. Empfehlenswert! 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. frisch, bunt regional Von Rolf Stndeke Ingrid Stndeke Echo Nord Konrad Geiger, widmet dieses Inspiration-Kochbuch aus dem Bassermann Verlag Mnchen, seiner Frau. Es ist eine Homage an seine Frau. Sicherlich ungewhnlich aber effektiv. In dem auf 144 Seiten angelegten Kochbuch, findet man interessante Rezepte. Die Fotos untersttzen die einzelnen Gerichte. Der Leser bemerkt sofort, hier spielt das Gemse eine wesentliche Rolle. Ob beim Bauern, oder frisch auf einem Wochenmarkt gekauft, frisch, bunt regional kommen hier zum Ausdruck. Natrlich drfen Fleisch und Fisch nicht fehlen, dafr hat der Leser die Mglichkeit 15 Rezepte nachzukochen. Ein alphabetisches Rezeptregister, Rezeptregister nach Kapiteln oder Rezeptregister nach Gemsesorten ist hilfreich. Die Rezepte in diesem Buch haben jeweils immer eine Grundgeschmacksrichtung: heimisch, mediterran oder rassig. Groartige Rezepte und neue Genusswelten bietet der Bio-Spitzenkoch Konrad Geiger mit seiner bunten, familiengeeigneten Gemsekche. Ein kstliches Kochbuch, dem Gemse gewidmet-Die Liebe steckt im Detail.

Produktbeschreibung 2015 frisch, bunt regional - So liebe ich Gemse, Das Kochbuch mit den saisonalen Lieblingsrezepten, Deutsch, durchgehend Farbfotos zahlr. Ill. Pp. 27 cm Mnchen 139 S. [Modernes Antiquariat 640 Hauswirtschaft und Familienleben Allgemeine Kochbcher,

Kurzbeschreibung Jedes Essen sei ein Fest! "Essen Sie was Sie mchten oder essen Sie, was da ist?" Eine lebenswichtige Frage, findet Konrad Geiger, Bio-Spitzenkoch und Autor dieses Buches. Und dabei geht es ihm vor allem um den Genuss. Und der kann seiner Erfahrung nach nur entstehen, wenn 3 Anforderungen erfllt sind: die Produkte sollten aus dem kologischen Anbau stammen, Obst und Gemse sollten auf dem Hhepunkt der Reife geerntet werden und das Rezept muss die verschiedenen Aromen und Texturen optimal verbinden. Lassen Sie sich von Konrad Geiger vorfhren, wie einfach der Reifegrad von Obst und Gemse gemessen werden kann, zeigen Sie Ihrem Gemsehndler, dass Sie auf gute Ware wert legen und lernen Sie neue Genusswelten mit diesen hervorragenden Rezepten kennen. ber den Autor und weitere Mitwirkende Konrad Geiger, aufgewachsen auf einem kleinen Hof zwischen Rindern, Schweinen, Bienen sowie Obst- und Gemseanbau, war schon als Kind davon begeistert, wenn es am Wochenende zum Fischen oder Pilze sammeln ging. Diese intensiven Erfahrungen mit unberhrten Lebensmitteln direkt aus der Natur prgten seine sptere Karriere: Er bekochte die Gste auf dem Kreuzfahrtschiff MS Europa, war Kchenchef im Stuttgarter Restaurant Alt-Cannstadt und leitete das Bio-Gourmet-Restaurant Frstenfelder in Frstenfeldbruck. Heute ist er Geschftsfhrer von Bio-Kontor7, einer kompletten Wertschpfungskette rund um Bio-Lebensmittel an einem Ort: vom Groeinkauf bei Landwirten und Erzeugern ber die sofortige Weiterverarbeitung in der eigenen Produktionskche bis zum Vertrieb an Privatleute, Unternehmen und Schulen.