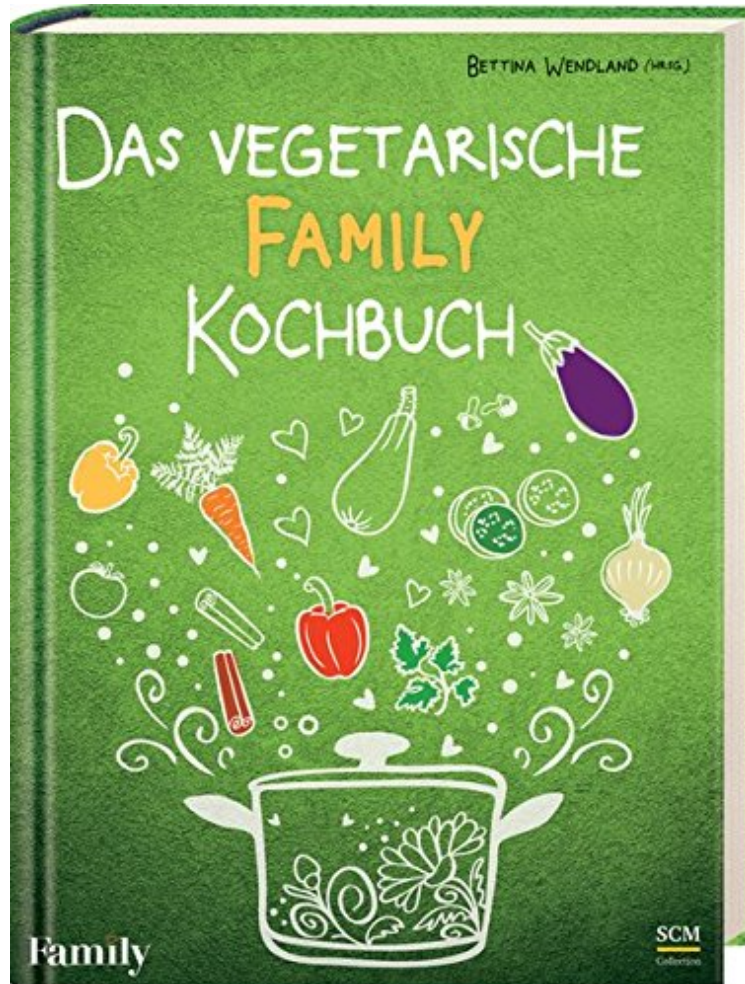


## Das vegetarische FAMILY-Kochbuch

Von Bettina Wendland  
ebooks | Download PDF | \*ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #278000 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-09Einband: Gebundene Ausgabe94 Seiten | File size: 29.Mb

**Von Bettina Wendland : Das vegetarische FAMILY-Kochbuch** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das vegetarische FAMILY-Kochbuch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen25 von 26 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wirklich gelungenes Vegetarisches Kochbuch!Von LEXINachdem ich mich bereits beinahe drei Jahrzehnte lang vegetarisch ernhre, durfte ich im Laufe dieser Zeit eine Menge Kochbcher ber fleischlose Ernhrung kennenlernen. Was das vorliegende Buch fr mich so interessant machte, war einerseits das Inhaltsverzeichnis in der Leseprobe, andererseits die Tatsache, dass es sich um eine Rezepte-Sammlung von vielen verschiedenen Familien handelt, also wirklich praxistauglich zu sein schien. Die Gliederung in die Bereiche Suppen, Salate, Nudeln, Aus Topf und Pfanne, Pfannkuchen-Bratlinge-Puffer, Aus dem Ofen, Quiche-Pizza-und Co, Grillen und Ses war mir sehr sympathisch. Das Zutatenregister auf den letzten beiden Seiten ermnglicht es, rasch ein Rezept zu den vorhandenen Vorrten zu finden. Da

in diesem Buch im A4-Format nur bis zu maximal drei Rezepte auf einer Doppelseite zu finden sind, wirkt es in seiner Erscheinungsform sehr übersichtlich. Nach Lektüre des Buches und vielen Experimenten in der Küche hat sich mein positiver Ersteindruck bestätigt. Das vegetarische Family Kochbuch beinhaltet eine Fülle von Rezepten, die man im Alltag leicht einbringen kann, sie sind nicht allzu aufwendig in der Zubereitung, und man kommt vor allem zu Gerichten mit leicht erhältlichen Lebensmitteln aus. Die Mengenangaben im Buch sind ausreichend für eine etwa vierköpfige Familie, die Anleitung ist detailliert und übersichtlich. Besonders hervorheben möchte ich jene Rezepte, die auch ein Foto der fertigen Speise beinhalten. Sie wirken nicht nur Appetit anregend, sondern sind zudem auch sehr hilfreich bei der Zubereitung. Da ich nicht aus Deutschland stamme und mir der Sprachgebrauch einiger Lebensmittel nicht geläufig war, konnte ich anhand der Bilder oft leichter herausfinden, wie diese Zutaten bei uns bezeichnet werden. Was die Mengenangaben betrifft, empfand ich die Mengenangaben für die Gewürze als ausreichend für meinen persönlichen Geschmack, einige Lebensmittel kann man zudem auch bequem durch andere ersetzen (z.B. bei Unverträglichkeiten oder Allergien), wobei ich hierzu sogar entsprechende Hinweise bei bestimmten Rezepten fand. Kurz, aber gut beschrieben ist die Auflistung der Fleischersatzprodukte und der verschiedenen Stützebeilagen in der Einleitung, wobei ich erfreut feststellte, dass ich abgesehen von Amaranth alle genannten bereits jahrelang in meinem Speiseplan eingebaut habe. Was ich mir noch gewünscht hätte bzw. wo ich nach so vielen Jahren immer noch nachschlagen muss, ist das Kochverhältnis Getreide : Wasser, das bei diesen Produkten doch immer variiert. Obwohl ich schon einige Rezepte aus diesem Buch nachgekocht habe, und sowohl das Kochen selber, als auch die gemeinsame Mahlzeit danach sehr genossen habe, werde ich wohl noch viele weitere davon ausprobieren. Und es gibt bereits jetzt Rezepte, die wir als Fixpunkte in unserem Ernährungsalltag eingebaut haben. Das vegetarische Family Kochbuch ist mit Abstand eines der besten vegetarischen Kochbücher, das ich bislang in Händen hatte, und ich werde es gerne auch aktiv weiter empfehlen. Dieses Buch stellt meiner Meinung nach nicht nur für Vegetarier oder auch Veganer eine Bereicherung ihres täglichen Speiseplanes dar, sondern auch für überzeugte Fleischesser, die eine fleischlose Abwechslung in ihrer Ernährung suchen. FAZIT: Ein wirklich gelungenes Vegetarisches Kochbuch mit vorwiegend regionalen bzw. gut beschaffbaren Zutaten, praxistauglichen Rezepten, übersichtlicher Gestaltung und guter Kochanleitung, das von mir auf alle Fälle fünf Bewertungssterne erhält. Einziger Kritikpunkt: ich hätte mir zu jedem einzelnen Rezept ein Foto gewünscht! 12 von 13 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfache Zubereitung und wirklich lecker! Von krissy Das Kochbuch beinhaltet viele leckere vegetarische (und auch ein paar vegane) Gerichte, die man schnell und einfach für die ganze Familie kochen kann. Die verschiedenen Gerichte sind in die Kategorien "Suppen", "Salate", "Nudeln", "Aus Topf und Pfanne", "Pfannkuchen, Bratlinge, Puffer", "Aus dem Ofen", "Quiche, Pizza und Co.", "Grillen" und "Ses" eingeteilt. Ich habe nun ein paar der Gerichte nachgekocht und bin mit dem Ergebnis total zufrieden. Das ein oder andere Mal hätte noch etwas mehr Würze hinzugekommen, aber nachwürzen ist ja kein Problem. Besonders überrascht war ich, dass die Rezepte wirklich viel schneller und einfacher zuzubereiten sind, als ich angenommen hätte. Auch befinden sich keine orientalischen oder außergewöhnlichen Gewürze in den Rezepten, sodass ich auch in meiner Studentenküche alles hatte, was benötigt wurde. Für einen stressigen Familienalltag mit mehreren Kindern eignen sich die Gerichte daher auf jeden Fall. Und auch wenn man mal nur für sich allein kocht, ist das Buch zu gebrauchen, denn dann kann man ganz einfach die halbe Menge der Zutaten nehmen! Hat bei mir super geklappt. Besonders schnell fand ich auch die Vielfalt der Gerichte, von eher "gewöhnlichen" Rezepten wie Nudeln mit Tomatensauce oder Gemüsestrudel ist alles dabei, bis hin zu außergewöhnlichem wie ein leckerer Brotauflauf oder die pinkle Suppe. Die Rezepte wurden jeweils von Familien eingesendet und toll fand ich, dass viele der Familien noch einen Tipp zur Zubereitung oder wie man das Gericht kombinieren kann mitgegeben haben. So hatte das Ganze eine persönliche Note. Meine einzigen kleinen Kritikpunkte wären, dass leider etwas wenig Fotos vorhanden sind, bzw. die Fotos meist die Gerichte zeigen, die meiner Meinung nach zu den "gewöhnlicheren" gehören. Ich hätte es besser gefunden, wenn es Fotos zu Gerichten gegeben hätte, unter denen man sich nicht so viel vorstellen kann, wie z.B. dem Brotauflauf. Geschmeckt hat mir aber bisher alles und ich bin noch lange nicht fertig mit dem Nachkochen! Und auch den Fleischessern in der Familie hat alles geschmeckt, daher eignet sich das Buch auch prima für Familien, die einfach mal ab und zu auf Fleisch und Fisch verzichten möchten. 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Einfach und Lecker Von kathrin Ich habe mir dieses Kochbuch bestellt, um mehr Abwechslung in den Speiseplan zu bringen. Erfolg auf ganzer Linie!!! Die oft farbenfrohen Gerichte sind sehr gut angekommen. Außerdem lassen sie genug Spielraum nach eigenem Geschmack zu verfeinern! Der Aufbau des Buches ist gut strukturiert. Sehr gut gefällt mir die Optik des Buches und die vielen Bilder, die zeigen, wie die Gerichte am Ende aussehen, sodass man weiß, was das Ziel ist. Prima!

Kurzbeschreibung Familientauglich, alltagstauglich, vegetarisch! Alltagstaugliche Rezepte mit vielen Abbildungen für Familien, die Fleischalternativen suchen! Weniger Fleisch auf dem Teller ist nicht nur gesünder, es schont auch den Geldbeutel. Vegetarische Ernährung ist seit Jahren ein großes Thema. Aber welche Gerichte sind familientauglich, wenn das Lieblingsessen der Kinder eigentlich "Schnitzel" heißt? Leserinnen und Leser der Zeitschrift FAMILY haben ihre

alltagserprobten Rezeptsammlungendurchstbert und vegetarische Gerichte eingeschickt, die sich unkompliziert zubereiten lassen und der ganzen Familie schmecken. Infoseiten liefern darüber hinaus nützliches Hintergrundwissen rund um die vegetarische Ernährung. Für stressfreies Kochen ohne (oder mit weniger) Fleisch.