

(Mobile pdf) Das Veggie-Familienkochbuch: Vegetarische und vegane Rezepte für die ganze Familie.

Das Veggie-Familienkochbuch: Vegetarische und vegane Rezepte für die ganze Familie.

Von Sara Ask, Lisa Björbo
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #122002 in BcherVerffentlicht am: 2015-09-15Abmessungen: 10.47 x .59b x 8.54l, Einband: Gebundene Ausgabe152 Seiten | File size: 45.Mb

Von Sara Ask, Lisa Björbo : Das Veggie-Familienkochbuch: Vegetarische und vegane Rezepte für die ganze Familie. before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Das Veggie-Familienkochbuch: Vegetarische und vegane Rezepte für die ganze Familie.:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. top!Von CustomerDie Rezepte sind einfach nahzukochen und sehr lecker! Bietet grosse Vielfalt und schoene Inspiration! Bin wirklich sehr begeistert! Ausserdem ist das Buch schoen gestaltet!3 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Volltreffer!Von Sieglinde RothFnf Sterne sind mir fast schon zu wenig, um dieses Kochbuch zu bewerten - ein echter Glcksgriff!Also bibliophiles Wesen mag ich das Buch schon wegen seiner wunderschnen Gestaltung.Ich habe einiges nachgekocht und muss sagen, es schmeckt alles wunderbar, sogar meine zwei Fleischtiger (Tochter, 12, Ehemann, 47) futtern begeistert drauflos und verzichten - etwa bei der orientalischen Linsensuppe - vollkommen auf die sonst bei vegetarischen Gerichten bliche Frage, ob man da nicht noch Wrstchen reinschneiden knnte oder

Speckwürfel :-)) Extrapunkte gibt es für die originelle und alltagsnahe Kapiteleinteilung in "Chaos", "Normaler Alltag" und "Endlich Wochenende" sowie für die humorvollen Texte, die jedes Rezept einleiten. Da fühlt man sich als Mama schon mal ertappt ("Iss die Suppe, dann gibt's danach Pfannkuchen!") oder verstanden etwa beim "Einschmuggeln" von Gemüse in gern gegessene Liebesspeisen... Unbedingte Kauf- Koch und ESS-Empfehlung! 16 von 17 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Für Große und Kleine, für Alte und Junge, für Allesesser, Vegetarier und Veganer! Von Jana Münnig Heute hat es das Veggie-Familienkochbuch nach einigen Tagen in der Küche bis auf meinen Schreibtisch geschafft für eine Buchbesprechung. Unsere erste Begegnung fand an einem Sonntagmorgen statt als der Rest der Familie, die schon seit geraumer Zeit von mir vorwiegend vegetarisch bekocht wird, noch schlief und wir es uns gemeinsam auf dem Sofa gemütlich machten. Das Coverfoto frisches Gemüse, roh und verarbeitet wie absichtslos verstreut auf groben Holzbrettern gefällt mir fast so gut, wie das Bild der beiden Autorinnen Sara Ask und Lisa Björbo im Innenteil. Freundlich, offen und vielleicht sogar ein wenig verschmitzt schauen sie mich an, und genauso lesen sich auch ihre Texte, die den einzelnen Kapiteln vorangestellt sind und die Rezepte begleiten ganz ohne erhobenen Zeigefinger und Besserwisserei. Wenngleich es sicher ein Verdienst der Übersetzerin Christine Heinzl ist, den sympathisch-lockeren Plauderton der beiden Schwedinnen auch im Deutschen erlebbar zu machen. Nach den sehr einleuchtenden 9 Gründen häufiger vegetarisch zu essen (Wie sympathisch, nicht auf Teufel komm heraus noch einen 10. erfinden zu wollen ;)) gibt es Fragen und Antworten zum Buch, die mir persönlich besonders in Hinblick auf Proteine einen Menge Erkenntnisgewinn brachten. Dann folgen die einzelnen Kapitel, die sich praktischerweise genau am Familienalltag orientieren, der wie wir alle wissen, im Grunde aus vier Komponenten besteht: 1. Chaos (schnelle Rezepte), 2. Normaler Alltag (Alltagsrezepte), 3. Endlich Wochenende! (Wochenendrezepte) und 4. Ses und Fingerfood. Den einzelnen Kapiteln sind zauberhafte Bildcollagen vorangestellt, auf denen man immer wieder Neues entdeckt. Das trifft im Übrigen auch und besonders auf die Rezepte zu. Kokosmilch, so Chilisaucen oder Garam Masala fanden sich bisher in unserem Vorratsschrank nicht und kamen sofort auf die Einkaufsliste. Das Kichererbsencurry mit Erdnussbutter und Limetten hat es mir sofort angetan, wie auch das Cremige Masala, ein würziger indischer Eintopf mit Bohnen, oder die Schokoladenmousse auf der Grundlage von reifen Avocados. Probiert haben wir bereits Apfelpfannkuchen mit einer interessanten Mischung aus 60 % Weizenmehl Typ 1015 und 40 % Roggenmehl Typ 1150, die ausgesprochen lecker waren, sich in der Pfanne allerdings recht ströbisch verhielten. Möglicherweise lag das am Honig, den ich, entgegen der Rezeptangaben, mutig untergemischt hatte. Die Nusspasta mit Mandeln hingegen erfreute nicht nur die Esser, sondern auch die Kinder. Apropos Freude, die werden auch jene Zeitgenossen am Veggie-Familienkochbuch haben, die sich für eine vegane Lebensweise entschieden haben, denn sämtliche Rezepte sind mit Hinweisen für eine vegane Zubereitungsvariante versehen. Im Übrigen scheint die Rezeptauswahl weniger schwedisch als vielmehr ausgesprochen international. So finden sich neben einigen Pasta-Rezepten auch orientalisches anmutende Gerichte, Frühlingsrollen, Tacoburger, Meze, Pad Thai und Chili. Mit diesem bunten und fröhlichen Kochbuch in der Hand kann der Herbst gerne kommen. Wir begegnen ihm hier mit Rotebeeterisotto, mit Mandelklößen und Kartoffelpfannkuchen aus dem Ofen.

Kurzbeschreibung Vegetarische Küche ist etwas für die ganze Familie das zeigen die Autorinnen Sara Ask und Lisa Björbo in ihrem gemeinsam kreierte Familienkochbuch. Von den Grundlagen für die verschiedenen Jahreszeiten zu einfachen, schnellen und frischen Rezepten, die in jeden zeitlich chronisch knappen Familienalltag passen, zeigt dieses Buch, wie gut Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreide auch den Kleinsten prima schmecken. Für viele Rezepte haben die zwei zudem vegane Alternativen hinzugefügt. Gemüsegenuss rund ums Jahr für kleine und große Scheunendrescher.