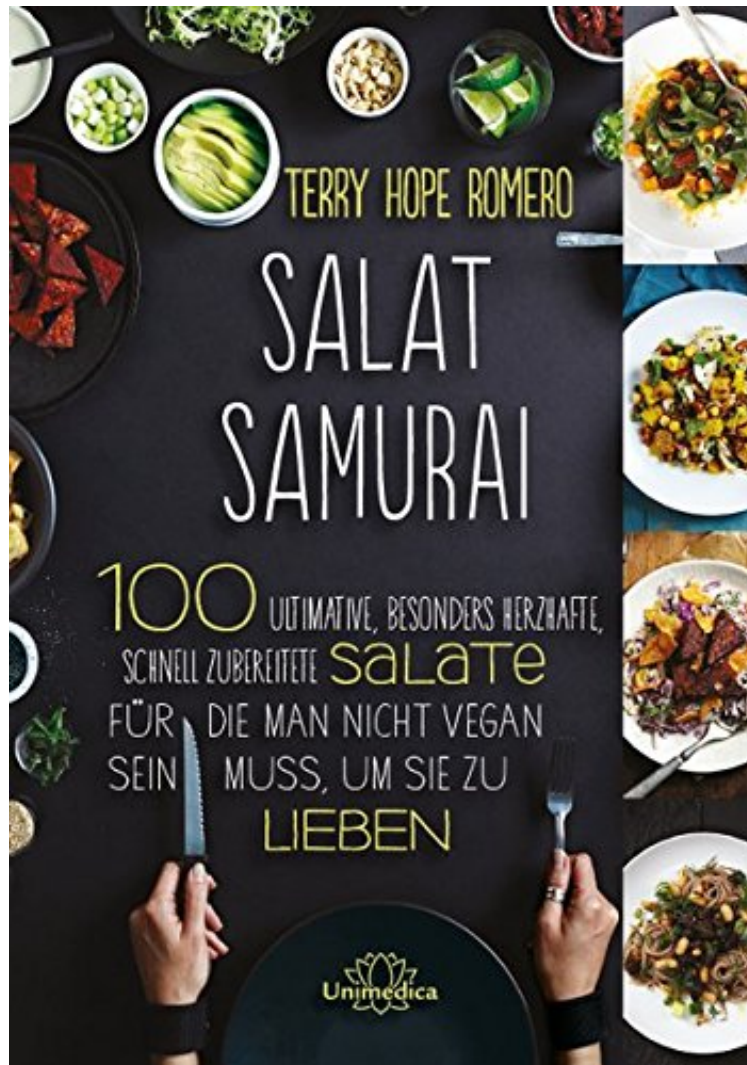


[Download pdf] Salat Samurai: 100 ultimative, besonders herzhafteste, schnell zubereitete Salate, für die man nicht vegan sein muss, um sie zu lieben

Salat Samurai: 100 ultimative, besonders herzhafteste, schnell zubereitete Salate, für die man nicht vegan sein muss, um sie zu lieben

Von Terry Hope Romero

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



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation - Verkaufsrang: #53619 in BcherMarke: Narayana; UnimedicaVerffentlicht am: 2016-02-12Abmessungen: 9.69 x .67b x 6.97l, Einband: Gebundene Ausgabe192 Seiten | File size: 30.Mb

Von Terry Hope Romero : Salat Samurai: 100 ultimative, besonders herzhafteste, schnell zubereitete Salate, für die man nicht vegan sein muss, um sie zu lieben before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Salat Samurai: 100 ultimative, besonders herzhafteste, schnell zubereitete Salate, für die man nicht vegan sein muss, um sie zu lieben:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vegane Salate - Endlich nicht langweilig!
Von Elisa
Ich bin seit mehreren Jahren Veganerin und fand es von Anfang an schwierig, interessante Salatrezepte außerhalb des grünen Salat mit Gemüse, Körnern und Dressing :) Da wir Lust hatten, zuhause wieder mehr Salat zu essen, habe ich mir vor einigen Monaten das Buch "Salat Samurai" von Terry Hope Romero gekauft. Ich war beim durchschauen der Rezepte anfangs skeptisch. Zum einen, da die Rezepte nicht sehr einfach sind, bzw. viele unterschiedliche Zutaten pro Rezept benötigt werden. Auch war ich mir nicht sicher, ob die vielen Komponenten zusammenpassen würden. Jedoch wurde ich schon beim ersten Rezept (eine Art veganer Nizza-Salat) eines besseren belehrt - Das Rezept war zwar nicht Ruck Zuck gemacht, aber der Aufwand hat sich gelohnt - Es war seit langem der beste Salat, den ich gegessen hatte. Die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen haben wunderbar harmoniert. Man merkt, dass die Autorin die Rezepte genau auf den richtigen Geschmack ausgefeilt hat. Diese Erfahrung bestätigte sich mir auch in den weiteren Rezepten, seien es leichte Sommersalate oder herzhaftere Salate mit Reis oder Kartoffeln. Die Rezepte benötigen immer etwas Zeit und man muss meistens unterschiedliche Zutaten einkaufen. Aber der Geschmack holt den Aufwand wieder raus! Zu den Zutaten: Einige ausgefallene Zutaten ersetze ich, z.B. verwende ich normales Salz anstatt extra "koscherem Salz". Ich bin außerdem kein Tempeh-Freund, aber alle Tempeh-Toppings lassen sich auch wunderbar mit Tofu zubereiten. Fazit: Dieses Buch lohnt sich durchaus, wenn man als Veganer nicht auf interessante und gehaltvolle Salate verzichten möchte und man dafür gerne auch gewillt ist, etwas Zeit in die Einkaufsplanung und die Zubereitung zu investieren. Schnelle Gerichte sind jedoch eher nicht vertreten, wer also nicht gerne in der Küche steht, wird wohl weniger mit diesem Buch Freund werden.
0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super!
Von Hbsches Ding
Das ist das erste und einzige Rezeptbuch, aus dem ich bisher fast alles nachgekocht habe. Die Rezepte sind sehr lecker und originell und man wird wirklich satt von den Salaten (was ich von "normalen" Salaten nicht behaupten kann). Ich mache mir die Salate immer für die Arbeit und habe schon mehrere Arbeitskollegen mit dem Buch angesteckt. Absolute Kaufempfehlung!
1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Jedes Rezept ein Treffer.
Von Julia R.
So kommt Salat endlich raus aus seiner belächelten Langweiler-Ecke. Jedes der fünf Rezepte, die ich bisher ausprobiert habe, war ein Volltreffer und die Anzahl an bunten "to-make"-Zetteln ist ein guter Indikator dafür, dass ich noch ganz viele weitere Sachen ausprobieren werde. Interessante Kombinationen, sowohl geschmacklich als auch von der Textur her, die einen richtig satt machen und nebenbei auch noch vegan sind. Das nebenbei ist hier durchaus wörtlich zu nehmen, weil man nicht mal auf die Idee käme, dass so ein bisschen Käse, Ei oder Tier dem Salat noch gut tun oder mehr geben würde. Pro: + Abwechslung sowohl durch die fertigen Rezepte als auch durch die schnellen Grundrezepte, die es einem erlauben selber kreativ zu werden + Gute Erklärung der Zutaten wie Tempeh, Tamari, etc. + Neue, unbekannte Geschmackskombinationen (Salat mit Feigen, Ahorn-Orangen-Tempeh und cremigem Limetten-Koriander-Dressing jemand?) + Viele Rezepte, die ohne Tofu oder Tempeh auskommen + Saisonale Aufteilung nach Salaten für Frühling, Sommer, Herbst und Winter + Schöne Aufmachung (das Auge isst nicht nur mit, das fängt schon vorher an involviert zu sein) Contra: - Das Cover verspricht "ultimative, besonders herzhaft, schnell zubereitete Salate". Trifft quasi alles zu, nur schnell dürfte etwas Definitionssache sein. Viele Rezepte brauchen gerne mal 45min bis über eine Stunde, was mir doch etwas viel erscheint, um noch als "schnell" zu gelten. Mir persönlich macht das nichts aus, weil ich gerne koche und nebenbei ein gutes Hrbuch lese, aber ich verstehe, dass das manchen Menschen zu viel sein könnte, um als schnell zu gelten. - Kochzeitangabe und Inhalt passen manchmal nicht soooo genau zusammen. Ich nutze die Rezepte meist eher als Inspiration und koche dann drauf los, als mich minutenslang dran zu halten. Aber beispielsweise bei dem Betelblüchen--Pommes-Frites-Salat dachte ich mir beim Durchlesen, dass was nicht stimmen kann. 1 Stunde wird angegeben mit dem Zusatz "hauptsächlich Backzeit". Das erscheint mir aber vermessen, da erster Satz: "[...] und 35 Minuten [...] kochen lassen, bis die Linsen gar sind. Mit einer Gabel Bulgur unterrühren, Deckel auf den Topf setzen und 20min beiseite stellen." Und DANACH wird das ganze noch mal 30min gebacken. Generell ist das für mich persönlich aber nicht schlimm, weil ich beispielsweise den Bulgur parallel machen würde oder noch welchen von wann anders her habe, bzw. weil ich halt auch schon relativ kocherfahren bin und wenn ich Linsen und Bulgur brauche, weiß ich wie ich sie zu meiner Zufriedenheit in welcher Zeit zusammenbasteln kann. Ich möchte es aber an der Stelle doch erwähnen, weil das Leuten, die sich gerne exakt ans Rezept halten wollen, vielleicht einen weiteren Entscheidungsfaktor bietet. Für mich fallen diese Negativpunkte nicht wirklich ins Gewicht, deswegen 5/5

Produktbeschreibung
100 ultimative, besonders herzhaft, schnell zubereitete Salate, für die man nicht Veganer sein muss, um sie zu lieben
Gebundenes Buch
Vor Terry Hope Romero, mehrfach ausgezeichnete Chefköchin und Co-Autorin von Veganomicon, ist kein Gemüse sicher. Mit ihrem neuen Buch Salat Samurai weckt sie den Grünzeugkrieger in allen Geniefern und rettet mit ihren über 100 leckeren Rezepten, die nicht nur randvoll mit Energie, Frische und Geschmack sind, sondern auch noch satt und glücklich machen, den angekratzten Ruf der Salate dieser Welt, die oft zu einem kümmerlichen Dasein als langweilig-fade Beilage verdammt werden. Salat Samurai weiht alle Köchenhelden in die Erfolgstaktik ein, mit der unschlagbare Salatkreationen zum Leben erweckt werden: eine ordentliche Basis, ein grandioses Dressing und jede Menge fabelhafter Zutaten. Die abwechslungsreichen, nach Jahreszeiten geordneten veganen Gerichte sind nicht nur im Sommer, sondern auch im kältesten Winter unvergesslich gut und verwenden nur

vollwertige, natrliche und saisonale Zutaten. Krper und Seele werden von Delikatessen wie Frhlingskrutersalat mit Ahornsirup-Orangen-Tempeh, feurigem Caesar Salad mit Grnkohl, Farro-Seitansteak-Salat mit geschmorten Kichererbsen, Spinat und Grnem-Pfeffer-Dressing, Kruter-Erbsen-Ricotta mit Tomaten und Basilikum, Ernteschmaus aus Pilzen, Gerste und Rosenkohl, Tempeh-Rubenesque-Salat, Granatapfel-Quinoa-Tabouleh, Seitan-Bacon-Salat und vielen weiteren genialen Kreationen gegen die Widrigkeiten dieser Welt gestrktundkrftig verwhnt. Mit glutenfreien und rohen Optionen sowie schnellen Rezepten fr die Arbeit und zu Hause, die jede Menge Eiwei und kerngesunde Superfoods enthalten, fhrt Salat Samurai alle Liebhaber ausgefallener Gerichte auf den goldenen Pfad zu gesunder, sttigender und verwegener kstlicher Salatfinesse.

Kurzbeschreibung Salatschlacht vom Feinsten Terry Hope Romero ist Bestseller-Autorin von Kochbchern aus New York und hat fr ihre kulinarischen Meisterleistungen bereits so manchen Preis abgestaubt. Mit Salat Samurai kehrt sie zurck, um Sie in den Weg des Gemse-Kriegers einzuweisen. Sie befreit den Salat mit mehr als 100 wunderbaren, sttigenden Hauptspeisen von seinem Beilagen-Status und Ruf als langweilige Kummerkost. Mit deftigen Grundlagen, pikanten Dressings und Unmengen an mordsleckeren Toppings geleitet Sie dieses Buch zu einem wahrhaftigen Salat-Krieger. Die vielseitigen fleisch- und milchfreien Gerichte bedienen sich vollwertiger und saisonaler Zutaten und bilden, nach Jahreszeiten angeordnet, ein ganzes Jahr voller unvergesslicher Speisen (ja, Salat kann auch den tiefsten Winter aufheizen!). Probieren Sie: Frhlingskrutersalat mit Orangen-Ahorn-Tempeh Teuflischer Grnkohl-Caesar-Salat Haselnuss-Shiitake-Butternuss-Salat Seitan-Steak-Salat mit Pfefferkorn-Dressing Erbsen-Kruter-Ricotta zu Tomaten Basilikum Erntesalat mit Pilzen, Graupen Rosenkohl Tempeh-Reubenesque-Salat Ferientabouli mit Quinoa und Granatapfel Eisberg-Wedge-Salat mit Seitan-Speck . . . und viele andere leckere Rezepte! Salat Samurai macht Schluss mit faden Salaten und steckt voller Energie und Superfoods. Viele der Rezepte sind glutenfrei, haben Rohkost-Optionen und sind fr den Job oder Feierabend geeignet. Ein Kochbuch, das Sie den Weg des Salats lehrt: gesundes, verfrherisch leckeres Essen, das satt macht. Mit glutenfreien und Rohkost-Varianten, die sich schnell und leicht zubereiten lassen und jede Menge Eiwei und kerngesunde Superfoods enthalten, fhrt Terry uns in die kstliche Kchenkampfkunst des Salat Samurais ein: unschlagbare Gerichte, die gesund sind, fantastisch schmecken und satt machen. Fran Costigan Autorin von Vegane Schokolade