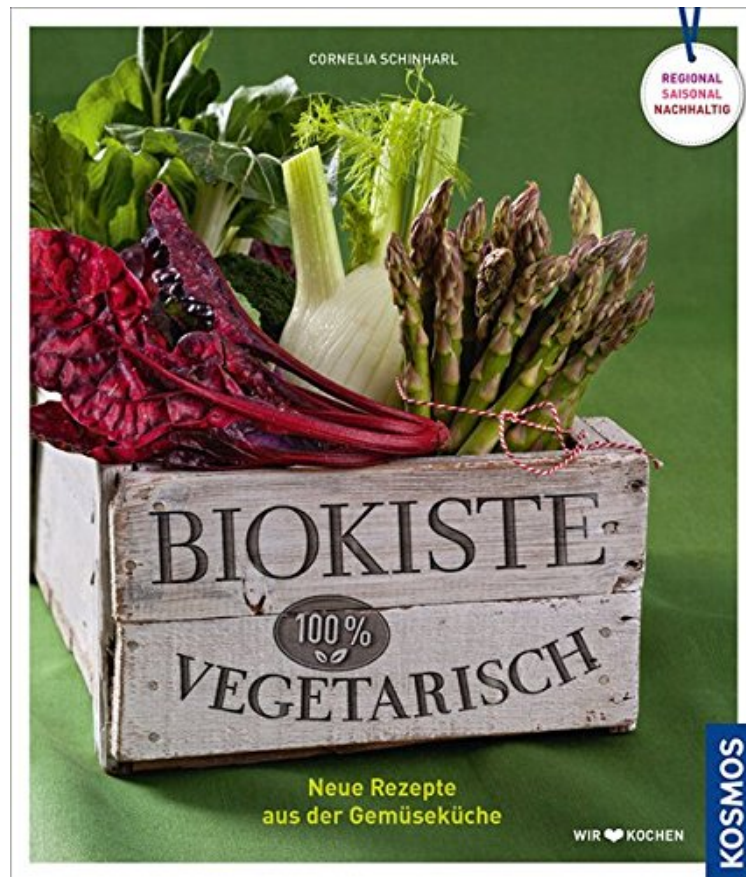


[Free] Biokiste vegetarisch

Biokiste vegetarisch

Von Cornelia Schinharl

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #70345 in BcherVerffentlicht am: 2013-08-02Abmessungen: 8.66 x .59b x 7.68l, Einband: Gebundene Ausgabe144 Seiten | File size: 49.Mb

Von Cornelia Schinharl : Biokiste vegetarisch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Biokiste vegetarisch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Alles ohne FleischVon Simi159Bio- und Gemsekisten werden immer beliebter. Doch was zaubert man, sofern man die Gemse kennt, aus dem selbigen.Antworten darauf und viele Tipps und Tricks rund um denInhalt der Kiste findet man in dem Kochbuch Biokiste 100% vegetarisch von Cornelia Schinharl.Darin findet man auf 145 Seiten neue Rezepte aus der Gemsekche, die nach gibt Jahreszeiten sortiert und damit saisonal sind.Es gibt Klassiker wie Erbsen-Risotto, geschmorte Gurke, Krbissuppe und Spinat - Semmelknidel. Neues und unbekanntes wie Spargel - Pilz Gemse, Mangoldstrudel, gebackener Chicore und Schwarzwurzel Gratin.Zudem gibt es Tipps frs Einmachen und haltbar machen in Form von Krbis - Orangen Marmelade, Mhren in Zitronenl, Kruter Pesto oder Tomatensugo.Ein ausfhrlicher Saisonkalender, Tricks fr einzelne Gemse runden dieses Kochbuch neben ansprechenden Fotos der Gericht ab.Alle Rezepte sind rein vegetarisch und auch Esser, die schon lange fleischfrei leben, werden neue und interessante Rezepte entdecken. Und alle anderen Esser werden das Fleisch nicht vermissen. Von mir gibt es 5 STERNE.2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fr mich leider zu ei- und tofulastigVon

sabatayn76Ich bin Lakto-Vegetarierin mit Tendenz zum Veganismus, esse keinen Tofu und sehr wenig andere Soja-Produkte. Wir beziehen keine Biokiste, essen aber sehr viel Obst und Gemüse. Die Aufmachung des Buches mit den vielen schönen Bildern, den übersichtlichen Rezepten und den Hervorhebungen ('Das ist wirklich wichtig') gefällt mir sehr gut und lädt zum Schmökern und Nachkochen ein. Sehr schön ist auch, dass es Hinweise bezüglich Lab und Alternativen für Veganer gibt. Insgesamt finde ich die Rezepte bei näherer Betrachtung allerdings wenig spannend. Für viele Rezepte werden z.B. Eier benötigt, die wir nicht essen. Ob eine Quiche auch ohne Eier (also mit einem Austauschprodukt) gelingt, habe ich noch nicht ausprobiert. Da das Buch nicht speziell für Veganer ist, kann man der Autorin natürlich keinen Vorwurf daraus machen, dass sie Eier und Milchprodukte verwendet, ich hätte mir aber mehr Alternativen gewünscht. Da wir auch keine Soja-Produkte essen, sind die Möglichkeiten weiterhin eingeschränkt. Zudem werden viele Gemüsesorten verwendet, bei denen sich die Geister scheiden, z.B. Sauerkraut und Rosenkohl. Mein Resümee: Wer Eier und Soja-Produkte isst, kommt hier ganz auf seine Kosten. Für uns waren leider nur wenige Rezepte interessant. Die ausprobierten Rezepte sind aber hervorragend gelungen und haben sehr gut geschmeckt. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Gesund und Gut Von Karlheinz Ich ernähre mich sicher nicht vegetarisch, wei aber durchaus gute fleischlose Kost zu schätzen, manchmal sogar mehr als mit Fleisch. Da kommt ein Buch mit Ideen immer recht und weil Bio immer gefragter ist, sicherlich ein zeitgemäßes Buch. Es handelt sich um das zweite Buch der Autorin aus der Reihe Biokisten (Biokisten Kochbuch), das erste ist mir allerdings nicht bekannt. Als erstes beginnt das Buch mit einer kurzen Einführung mit Saisonkalender der die wichtigsten Gemüsesorten beinhaltet. Mit dem QR Code auf der Seite hat man die Möglichkeit den Saisonkalender auf ein mobiles Gerät zu spielen, damit man diesen immer und vor allem beim Einkaufen griffbereit hat. Die Rezepte sind nach Jahreszeiten aufgeteilt, zu den meisten Rezepten zudem ein Bild das einen schon einmal das Wasser im Mund zusammen laufen lässt. Die Rezepte sind ausführliche Schritt für Schritt erklärt mit der sogar ein Kochanfänger zu Recht kommen. Ein paar Rezepte sind ausgefallen, aber auch vieles alltägliches, für das man die Sache teilweise im Haus hat. Wie haben schon ein paar der Rezepte ausprobiert und bis jetzt sind alle gut und wir werden sogar unseren kleinen Garten im Frühjahr versuchen nach dem Buch auszurichten. Fazit: Cornelia Schinharl hat bereits über 50 Bücher veröffentlicht und man merkt ihr an, dass sie schon viel Erfahrung hat, denn dieses Kochbuch lässt keine Wünsche offen.

Kurzbeschreibung Ob aus der Biokiste oder vom Wochenmarkt: jede Jahreszeit hat eine große Auswahl an Gemüse zu bieten, die ganz natürlich Abwechslung in die vegetarische Küche bringen. Von Dicke-Bohnen-Suppe mit Salatstreifen über Auberginen-Bolognese bis zu Pastinaken-Zwiebel-Gulasch: So kochen Sie ganz einfach gesund, ausgewogen und lecker vegetarisch! Das Plus zum Buch: Saisonkalender und ausführliche Gemüseportraits per QR-Code oder Link abrufen.