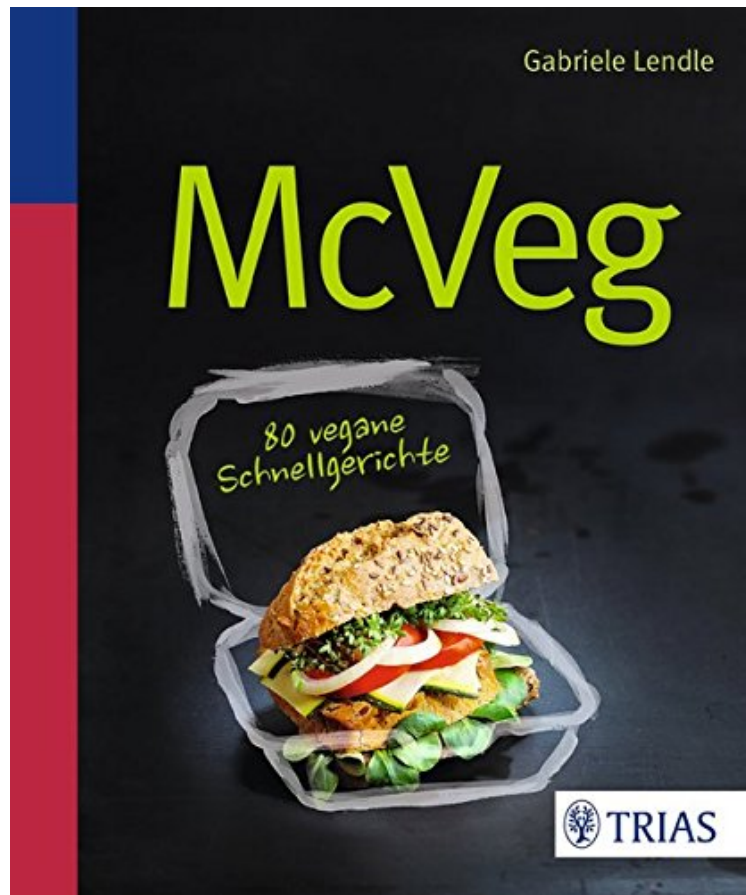


[DOWNLOAD] Mc Veg: 80 vegane Schnellgerichte

## Mc Veg: 80 vegane Schnellgerichte

Von Gabriele Lendle

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #131316 in BcherVerffentlicht am: 2013-06-12Erscheinungsdatum: 2013-06-12Abmessungen: 7.28 x .39b x 6.14l, Einband: Taschenbuch96 Seiten | File size: 77.Mb

**Von Gabriele Lendle : Mc Veg: 80 vegane Schnellgerichte** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Mc Veg: 80 vegane Schnellgerichte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super kleines KochbuchVon Monika Mhl nickelEine Bereicherung fr meine Kche. Bin Teilzeitvegetarier, jetzt auch Teilzeitveganer. Einfache schnelle Rezepte. Eigentlich leiht sich meine Mutter immer meine Rezeptbcher, aber dieses hat sie sich selbst auch gekauft. Empfehlen wir gern immer wieder weiter!39 von 41 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Klare Kaufempfehlung fr berufsttige VeganerVon Susanne K. (Literaturschock.de / Leserunden.de)Fast-Food vegan. Nach "Ab jetzt vegan" von Gabriele Lendle war ich sowieso auf alle weiteren veganen Kochbcher von ihr sehr gespannt.Und auch McVeg enttuscht mich bisher nicht. Im Gegensatz zu so manchen anderen Kochbchern sprechen mich hier unglaublich viele Rezepte direkt an. Dem Anspruch einer schnellen Zubereitung wird es jedenfalls schon mal gerecht. Am Anfang gibt sie eine bersicht, welche veganen Zutaten man am besten immer zu Hause hat. Z.B. Pasta, Bulgur, Tofu, Kokosmilch usw. Und natrlich kommen auch Gewrze und die Kchenklassiker (wie z.B. Salz) nicht zu kurz. Danach geht es aber direkt los mit den Turbo-Rezepten und diejenigen,

die ich bisher getestet habe, sind wunderbar alltagstauglich. Das Buch ist aufgeteilt in die Rezeptbereiche- Brotaufstriche und Dips- Salate- Suppen- Hauptspeisen- Desserts. Unter manchen Rezept findet man dann noch ein paar Tipps zu Einkauf, Lagerung oder auch mal Austausch Tipps. Getestet habe ich den Kichererbsen-Sesam-Aufstrich. Mal eine ganz neue Idee, Tahin mit hinein zu bringen (jedenfalls für mich). Mit Tahin kocht Gabriele Lendle hier für mal und dieser Brotaufstrich hat mir sehr gut geschmeckt. Aber Achtung: Durch dieses Tahin (Sesampaste) wird er schnell zu bitter. An einem Wochenende hatte ich Lust auf etwas deftiges und es gab vegane Wiener Schnitzel aus selbstgemachtem Seitan (hätte ich gewusst, dass paniertes Seitan SO lecker schmeckt). Dazu gab es ebenfalls sehr leckere Bratkartoffeln mit Sonnenblumenkernen. Also eher einfache Gerichte und diese sind laut Angabe alle in maximal 25 Min. Arbeitszeit zuzubereiten. Das Bonbon ist dann natürlich, dass man tatsächlich zusätzlich zum Vorrat nur maximal 3 frische Zutaten benötigt. Auch der Linsenaufstrich ist sehr lecker. Da ich aber keine Lust auf Brot hatte, habe ich einfach einen Hefeteig gemacht, diesen bestrichen und Linsenschnecken daraus gebastelt. Der Schokopudding ist denkbar einfach. Ganz ohne fertiges Puddingpulver, einfach nur mit Kakaopulver, Maisstärke, Pflanzenmilch etwas Ahornsirup. Was man hier allerdings nicht findet: Haute cuisine. Und genau das finde ich sehr gut. Diese ganzen neuen veganen Kochbücher mit Hochglanzbildern, für deren einzelnen Rezepte man fast einen Pferdefüßler zum Einkauf braucht, sind nett zum Angeben bei Familienfesten oder für Besuch. Aber nicht, dass man nachkochen würde, wenn man abends müde von der Arbeit nach Hause kommt und eigentlich so gar keine Lust mehr hat zu kochen. McVeg erleichtert den veganen Alltag in der Hinsicht sehr. Ein kleines Manko ist unter Umständen, dass mehr als die Hälfte der Gerichte Sojaprodukte enthalten (Tofu, Sojasahne, Sojamilch - wobei man die beiden letzteren recht gut mit Hafersahne und einer anderen Pflanzenmilch austauschen kann). Soja ist in Maßen zwar gesund, aber ich betrachte den exzessiven Genuss in veganen Kreisen inzwischen eher kritisch und mir selbst geht es ohne Soja auch erheblich besser. Gerade Ruchertofu ist mit Vorsicht zu genießen, denn beim Ruchern entstehen oft krebserregende Stoffe (hier wäre eine Produkthanfrage beim Hersteller, wie geruchert wird, ratsam). Trotzdem ist "McVeg" eine Kaufempfehlung für alle, die unter der Woche vegane Schnellgerichte zaubern möchten. 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hatte etwas anderes erwartet, sieht besser aus als es ist. Von anspruchsvollen Titel und Cover führen zu der Erwartung, dass man in diesem Kochbuch schnelle Gerichte in Richtung gesundem Fastfood findet, so z. B. einen veganen Burger. Aber das kleine, dünne Heft war ich beim ersten Blättern erstmal erstaunt. Beim näheren Hinsehen entpuppen sich die Rezepte zwar als relativ einfach, weil wenige Zutaten drin vorkommen (manchmal findet man weitere dann unten im Text, was irreführend ist), aber leider enttäuschend. Ich habe bis auf einen Aufstrich nichts gefunden, was ich unbedingt hätte ausprobieren wollen. Der Burger vom Titel kommt überhaupt nicht im Heft vor, was natürlich schade ist. Vielmehr sind es mehrheitlich irgendwie lieblos zusammengeworfene Rezepte für Koch-Einsteiger. Denn alle anderen brauchen dafür kein Kochbuch (bzw. in diesem Falle Heft), denn man kommt auf diese Rezepte entweder von selbst oder hat sie (mit ein paar mehr Zutaten) schon woanders gelesen.

Kurzbeschreibung 3 + 3 + 3 = 80 Mal vegan Nachmittags, halb 5 in Deutschland: Der Feierabend rückt in greifbare Nähe, der Magen beginnt schon einmal in freudiger Erwartung zu knurren. Und spätestens jetzt machen wir uns Gedanken: Was kommt heute Abend eigentlich auf den Tisch? Vegan muss es sein. Schnell sollte es gehen. Möglichst ohne Umwege über den Spezialitätenhändler. Mit exotischen Zutaten? - Nein, heute bitte ganz bodenständig. Könnte knifflig werden? Mit diesem Buch garantiert nicht! Einfach, schnörkellos - lecker! 3 + 3 + 3: Gabriele Lendles McVeg-Konzept ist bestechend einfach. Nehmen Sie: 3 Zutaten, die Sie bestimmt in Ihrer veganen Speisekammer zu Hause haben. Nudeln, Seitan oder Tofu zum Beispiel. Dazu 3 Gewürze. Und 3 frische Zutaten, die es in jedem Supermarkt gibt - etwa frisches Gemüse oder Kräuter. Gabriele Lendle arbeitet bei einer Versicherung, malt, läuft Halb-Marathon. Ihre Rheuma-Erkrankung hat sie zur veganen Ernährung gebracht, die sie seit mehreren Jahren konsequent lebt. Sie wohnt in Korntal-Münchingen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Gabriele Lendle arbeitet bei einer Versicherung, malt, läuft Halb-Marathon. Ihre Rheuma-Erkrankung hat sie zur veganen Ernährung gebracht, die sie seit mehreren Jahren konsequent lebt. Sie wohnt in Korntal-Münchingen.