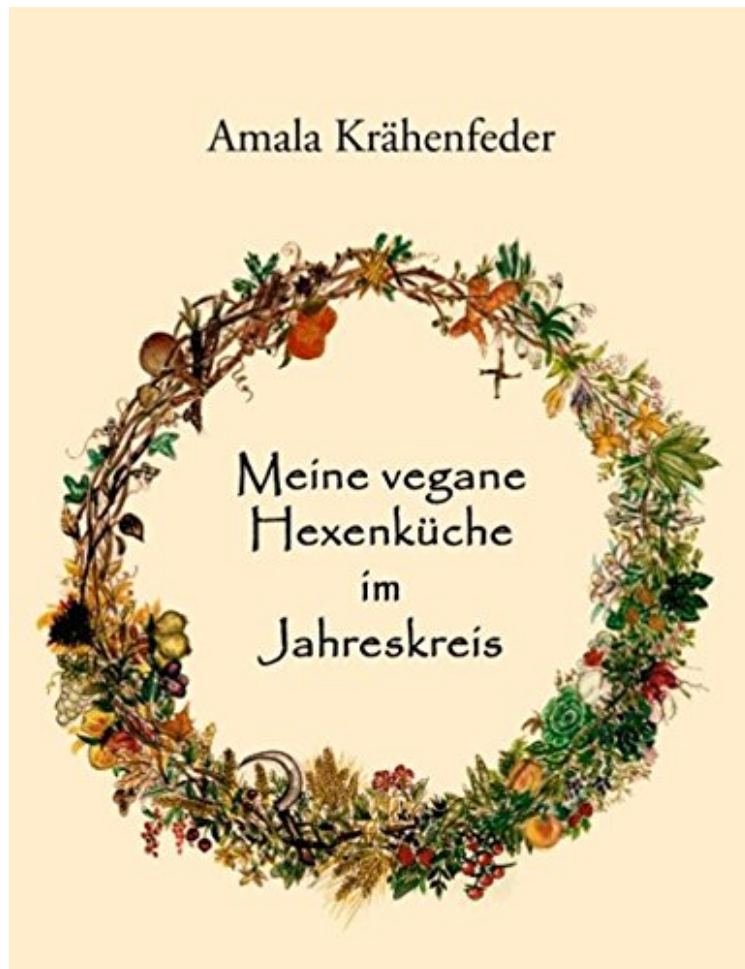


## Meine vegane Hexenküche im Jahreskreis

Von Amala Krhenfeder  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #341248 in BcherVerffentlicht am: 2013-03-22Abmessungen: 9.69 x .63b x 7.44l, 1.19 Pfund Einband: Taschenbuch300 Seiten | File size: 75.Mb

**Von Amala Krhenfeder : Meine vegane Hexenküche im Jahreskreis** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Meine vegane Hexenküche im Jahreskreis:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. vegane Leckereien fr Jedermann im Lauf der JahreszeitenVon kleineeuleAmalas vegane Hexenküche ist ein sehr liebevoll gestaltetes Kochbuch, das auch Nichtveganern wie mir Lust auf vegane Küche macht! Besonders schn finde ich auch die Aufteilung der Rezepte in Anlehnung an den Jahreskreis - so finden sich zum saisonellen Angebot auf einen Blick viele Anregungen und Vorschläge.Toll finde ich auch da viele Rezepte mit Zutaten nachgekocht werden können die sich in (fast) jedem Haushalt finden, so dass man eben auch als nicht Veganer ohne große Planung einfach mal das ein oder andere ausprobieren kann.Ich (und mein bekochter - ebenfalls omnivorere Mann) fand auch alles bislang nachgekochte sehr, sehr lecker... und wir haben definitiv Lust auf "mehr" bekommen!12 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Leckere Rezepte mit Zutaten, die man auch im Laden bekommtVon YvonneEndlich mal ein Buch

für Vegetarier und Veganer, welches nicht irgendwelche exotischen Zutaten verwendet, von denen ich weder weiß, was es ist, noch wo ich sie bekomme. Die in dem Buch verwendeten Zutaten waren mir überwiegend bekannt und ich weiß, wo ich sie bekommen kann. Dafür hat das Buch schon einen dicken Pluspunkt von mir verdient. Das Buch ist nach den Jahreskreisfesten unterteilt und innerhalb der einzelnen Jahreskreisfeste nach Frühstück und Brunch, Suppen und Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts. Die Einteilung ist sehr übersichtlich und durch das alphabetische Stichwortverzeichnis am Ende findet man die einzelnen Rezepte sehr gut wieder. Ich habe schon hier und da gestöbert und viele Rezepte gefunden, die einfach zu machen sind und sich sehr lecker anfühlen. Wir werden jetzt also nach und nach diese Rezepte ausprobieren. Für mich ein Kochbuch, welches ich wirklich empfehlen kann, da die Zutaten auch für den Otto-Normal-Einkäufer besorgbar sind und das leckere Rezept enthält. Mit diesem Kochbuch wird es für uns sehr viel einfacher werden, für mal ohne Fleisch und andere tierische Zutaten zu kochen. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Vegan, lecker und ganz schnell gemacht Von baldrich der schlemmer Ich habe das Buch nun schon einige Zeit und die Sachen darin sind einfach genial einfach und schnell gemacht und dabei so schmackhaft. Einige der Rezepte sind so grundlegend, dass man mit nur wenigen Zutaten schon mehrere Tage etwas zaubern kann. Da wird Einkaufen auch gleich wieder einfacher. Für Veganer ist das ja oft eine ausufernde Jagd durch viele Märkte und Geschäfte bis man all die ungewöhnlichen Zutaten besammelt hat die in manchen veganen Kochbüchern so zu finden sind. In diesem Buch ist das nicht so. Prächtig! Besonders stehe ich auf die Aufstriche. So gut und einfach herstellbar, dass selbst renommierteste vegane Profi-Streichhersteller geschmacklich nichts dagegenzusetzen können. Wer sowas selbst schon versucht hat, weiß, dass das nicht so einfach ist, wenn man nicht weiß, wie es geht. Auch die Thematik des Jahreskreises hat mich sehr angesprochen und viele Rezepte haben mich zusehens immer bewusster in der konkreten Jahreszeit verortet, was für viele und auch für mich heute als stadtlebenorientierter Mensch nur schwer zu erfahren ist. Auch als urbaner Zeitgenosse kommt man auf diese Weise wieder mit der Natur und ihren Nahrungsmitteln wieder in direkteren Kontakt. Es macht dankbar. Sich mit dem selbstgemachten Essen im Jahreskreis einzuschwingen ist eine tolle Erfahrung. Pros: + einfach + total lecker + gutes Stichwortverzeichnis + kurze/einfache Zutatenlisten + wenig Convenience-Food lastig + viele Rezepte + sehr hübsche Illustrationen + gute Tipps + vernünftiger Preis Contras: - man braucht (so glaube ich) einen Blender, damit man die Sachen richtig toll hinbekommt, aber den sollte man als alternativer Esser sowieso haben :-)

**Kurzbeschreibung** In über 200 veganen Rezepten nimmt Amala Krhenfeder uns mit auf eine kulinarische Reise durch den Jahreskreis, in den meisten Fällen soja- und glutenfrei, oft vollwertig. Sie zeigt, wie aus saisonalem Obst und Gemüse unaufwendig die köstlichsten Speisen gezaubert werden: Brote und Aufstriche, Smoothies, Suppen und Salate, deftige Hauptgerichte und aromatische Speisen. Wildkräuter und alte Gemüsesorten kommen dabei genauso zum Einsatz wie ausgewählte Zutaten der indischen und asiatischen Küche. Neben Rezepten für eigene Gewürzmischungen gibt Amala auch Anregungen für das Gestalten eines veganen Adventskalenders. Hinweise zu den traditionellen Jahreskreisfesten und die liebevollen Illustrationen von Ori runden das Buch ab und machen es zu einem wertvollen Begleiter für das ganze Jahr. über den Autor und weitere Mitwirkende Amala Krhenfeder: Amala Krhenfeder lebt mit ihrer Familie und ihren vier Katzen in Nordbaden. Wenn sie nicht gerade kocht oder schreibt, macht sie Kundalini Yoga, befasst sich mit Naturspiritualität und nicht Patchwork-Quilts. Nachdem sie sich 13 Jahre lang vegetarisch ernährt hat, hat sie 2011 beschlossen, fortan vegan zu essen.