

(Library ebook) Indisch inspiriert. Vegetarisch / vegan vollwertig kochen

Indisch inspiriert. Vegetarisch / vegan vollwertig kochen

Von Ute-Marion Wilkesmann

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #431760 in BcherVerffentlicht am: 2013-02-22Einband: Gebundene Ausgabe248 Seiten | File size: 16.Mb

Von Ute-Marion Wilkesmann : Indisch inspiriert. Vegetarisch / vegan vollwertig kochen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Indisch inspiriert. Vegetarisch / vegan vollwertig kochen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen34 von 35 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eierlegende WollmilchsauVon MarianIch besitze dieses Buch seit einer Woche und bin restlos begeistert. Dass ich bis heute keine Rezension geschrieben habe, hat seinen Grund darin, dass ich gar nicht wusste, wo ich anfangen sollte, weil bei diesem Buch fr mich einfach alles stimmt. Nun hat Fenriswolf eine Rezension geschrieben, der ich mich einfach nur aus vollem Herzen anschlieen kann.Wer meine Rezensionen kennt, wei, dass ich so gut wie immer ein Haar in der Suppe finde. Hier habe ich tatschlich auch eins entdecken knnen, und ich fische es am Anfang heraus, damit ich anschlieend im Lob schwelgen kann: In einem der Basic-Rezepte taucht Peperoniessig auf. Was ist Peperoniessig? Im Register ist er nicht zu finden. Ich habe unter Essig nachgeschaut, fand dort Essigpeperoni - das ist

ein Rezept für in Essig eingelegte Peperoni - und im dazu gehörigen Rezept heißt es: "In diversen Rezepten bezeichne ich diesen Essig als "Peperoni-Essig". Ich halte es für möglich, dass im Register (das ebenso zu loben ist wie das gesamte Buch) noch mehr solcher Fehlerchen zu finden sind, die der aufmerksame Leser der Autorin oder dem Verlag bemitteln möge, für eine perfekte zweite Auflage! Das Buch bietet in einem handlichen Format - für mich deutlich angenehmer zu handhaben als das vorige Buch der Autorin - an die 400 Rezepte, von denen viele ausgesprochen innovativ und kreativ sind, ohne dass sie deshalb ausgefallen und aufwendig zuzubereiten wären. Denn Ute Wilkesmann bleibt ihrem Anspruch treu, dass sie, abgesehen von Einweich- und Ruhezeiten, kaum einmal für ein Rezept länger als 30 Minuten in der Küche stehen möchte. Einschränkung muss ich sagen, dass Ute Wilkesmann die Arbeitszeiten leider nicht angibt, mit der berechtigten Begründung, dass Menschen sehr unterschiedlich schnell arbeiten. Auch wenn dies nicht zu bestreiten ist: Für mich wäre es ein guter Anhaltspunkt, wenn den protokollierten Arbeitsschritten die protokollierte Zeit vorangestellt wäre. Es gibt andere Kochbücher, die ebenfalls mit dem Anspruch einer "30-Minuten-Küche" auftreten; meist stellt sich dann heraus, dass Halbfertigprodukte wie tiefgekühlte Teigwaren oder Hlsenfrchte aus Dosen in den Kochprozess einbezogen werden. Bei diesem Kochbuch ist das nicht so. Alles wird aus frischen Zutaten zubereitet - für mich ungeheuer beruhigend angesichts der sich häufenden Lebensmittelskandale wegen falscher Deklaration, Zusatzstoffen, verdorbenen Zutaten. Wer nach diesem Kochbuch kocht, der kann sich je nach Temperament für die moderne Nahrungsmittelproduktion noch fremdschmen oder fremdaufregen, aber seine eigene Küche bleibt davon unberührt. Rezepte sind natürlich immer Geschmackssache. Für mich als Freund der indischen Küche hat dieses Buch von vornherein einen Bonus, den es aber auch ganz und gar einlöst: Ein perfektes Zusammenspiel von deutscher und indischer Küche, schnell zubereitet, phantasievoll gewürzt, gesund, vegetarisch, überwiegend vegan, ohne Tofu Co, vollwertig. Sehr glücklich bin ich zum Beispiel über das Rezept, mit dem Ute Wilkesmann ein veganes "Quasi-Grundjoghurt" herstellt, das nicht auf Sojabasis beruht - mein persönliches Highlight unter den veganen "Basics", den Grundlagenrezepten, zu denen neben weiteren Quasi-Milchprodukten auch diverse Nussmuse, -le, Cremes und Pasten gehören. Es gibt wirklich viel zu entdecken! Dem Verlag ist zudem das Kunststück gelungen, zwischen den über 400 Rezepten auch noch unglaublich viele - häufig kleine, aber immer deutliche - Fotos der Gerichte einzustreuen; "Schmuckfotos" von nicht zubereiteten Lebensmitteln sind selten und meist auch informativ, wenn sie etwa eine aufgeschnittene Kartoffel oder eine Schale unzubereiteter Augenbohnen zeigen. Nicht zuletzt ist das Preis-Leistungsverhältnis mehr als ausgewogen! 14 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolles Buch Von rene.26@gmx.de Vorweg - ich war bislang kein Fan der indischen Küche. Ich besitze das Buch nur, weil es von Frau Wilkesmann ist - und da weiß ich, dass es lecker schmeckt. So auch hier. Bislang war für mich indische Küche vor allem Fleischbröckchen und/oder Gemüse undefinierbarer Herkunft in einer berwürzten dicklich-braunen Soße. hm ja. Normale vegetarisch-indische Kochbücher sind für mich als Vollwertler umständlich, denn immer wieder gilt es Kochzeiten zu ändern (weiter statt Vollkornreis), Alternativen zum Joghurt zu finden u. s. w. Nun also indisch kochen mit Ute. Was für ein Unterschied! Leichte, bekömmliche Rezepte mit indischer Note, so, wie auch mir das schmeckt. Und reichlich von dem, was ich an der indischen Küche mag: Die vielen Hlsenfrchte, leckere Gemüse und die tollen Brote. Nicht abschrecken lassen darf man sich von den meist etwas längeren Zutatenlisten. Gewürze werden oft zunächst geröstet oder gebraten, das ist natürlich ein Arbeitsgang mehr als in der deutschen Küche. Aber es lohnt sich - und bereits nach zwei oder drei Rezepten hat man schon Freude daran, eigene Kombinationen zusammen zu stellen. Auch nach den vielen Jahren, die ich Frau Wilkesmanns Rezepte kenne, fragte ich mich wieder: Wo nimmt die Frau das her? Ich kenne keinen anderen Autor, dessen Kochbücher so viele eigene neue Ideen enthalten. Auch für den, der nicht buchstabengetreu nach Rezept kocht, findet sich hier (wie immer) ein wahrer Fundus von tollen Ideen, die einen fröhlich in die Küche ziehen und sagen: Los, mach' mal was! Mir persönlich gefällt übrigens gerade das Titelbild nicht so besonders. Bunt und indisch passt zwar gut zusammen, aber das Besondere dieses Buches kommt nicht so richtig heraus. Vermutlich sind das halt so die Zugeständnisse, wenn man mit einem richtigen Verlag zusammen arbeitet. Doch das schöne Format, die Bindung mit dem guten Papier und eine erfreulich übersichtliche Gestaltung sind allein schon 5 Sterne für Benutzbarkeit" wert! 29 von 29 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Eine wahre Bereicherung für die Vollwertküche Von Fenriswolf mit Maulkorb Was ist das Besondere dieses Kochbuchs für mich? Nun, die Rezepte sind weitgehend einfach gehalten, das heißt, sie lassen sich ohne großen Aufwand und in einem überschaubaren Zeitrahmen umsetzen. Wenn man berufstätig ist und wenig Zeit mit Küchenaktivitäten verbringen, aber trotzdem nicht auf 'Fertigfutter' von der nächsten Straßenecke zurückgreifen will, ist dieses Buch ideal. Es bietet eine Fülle an Rezepten, über 400 an der Zahl, die man außerdem auch als Küchennovize problemlos umsetzen kann. Dies ist besonders den exakten Rezeptangaben zu verdanken und den unkomplizierten Zubereitungsschritten. Denjenigen, die sich für alles andere als Küchennovizen halten und zudem gerne in der Küche experimentieren, bietet dieses Buch eine Vielzahl an Anregungen. An diesen kann angeknüpft werden oder sie können durch eigene Ideen auch erweitert werden. Dass dieses Buch an der indischen Küche inspiriert ist, merkt man meiner Ansicht nach vor allem an den Brot-, Hlsenfrchte- und Gewürzrezepten. Eine Bereicherung für alle, die gern indisch essen, sich aber noch nicht getraut haben, selbst indische oder indisch angehauchte Gerichte zuzubereiten. Nicht zuletzt finde ich an diesem Buch auch klasse, dass es die vegane/vegetarische Küche mit gesundheitsbewussten Aspekten koppelt. Denn das gegenwärtige Problem hier ist noch immer, dass Veganer und Vegetarier häufig zu denken scheinen, ihre Ernährungsweise sei so gesund, nur

weil sie beispielsweise auf Fleisch oder Kse verzichten. Trotzdem werden fleißig weiter Zucker (weißer Zucker, Vollrohrzucker u. .), Margarine (Industriefett oder Kunstfett) und Auszugsmehl konsumiert. Vegane und vegetarische Kochbücher sind bedauerlicherweise voll davon und ich als Kochbuchsammler wei leider, wovon ich da spreche. Da ist das vorliegende Buch eine echte Alternative. Es erweitert die vegane und vegetarische Küche um die vollwertigen und gesundheitsfördernden Aspekte, die bekannte vegane und vegetarische Kochbücher in der Regel vernachlässigen. Kurz gesagt: Die Rezepte sind einfach umsetzbar, unheimlich lecker, inspirierend und erfüllen darüber hinaus sowohl ethische als auch gesundheitsbewusste Ansprüche und das alles mit indischem Einschlag. Für den Einblick hier kurz die Rezeptkategorien, die einen im Buch erwarten: - Basics- Gewürze- Chutneys- Brote- Snacks- Suppen- Getreide- Gemüse- Hülsenfrüchte- Speisen- Getränke

Produktbeschreibung [Neuwertig und ungelesen, als Geschenk geeignet]

Kurzbeschreibung Ziel dieses Buches ist die Erweiterung der deutschen Vollwertküche. Die indische und die vollwertige Ernährung haben vieles gemeinsam: Getreide wie Reis, Hirse usw., die Vielzahl von Broten, die Bedeutung von Hülsenfrüchten. Ist einmal das indische Prinzip erkannt, kann mit kleinen Kunstgriffen eine neue Essenswelt erschaffen werden. Über den Autor und weitere Mitwirkende Ute-Marion Wilkesmann arbeitet seit über 25 Jahren als Fachübersetzerin in den Bereichen Medizin, Pharmazie und Chemie. Über die Liebe zur Vollwertkost entdeckte sie auch die vegetarische Ernährung, die sie in mehr als 7 Jahren vervollkommen hat. Sie betreibt eine beliebte Website und diverse Blogs und hat bereits etliche Bücher zu ihrem Lieblingsthema geschrieben.