

(Get free) Grner kochen! - Weniger Fleisch - mehr Genuss

Grner kochen! - Weniger Fleisch - mehr Genuss

Von Juliana Neumann, Alexandra Medwedeff
DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #804595 in BcherVerffentlicht am: 2013-02-19Abmessungen: 10.08 x .79b x 8.74l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 30.Mb

Von Juliana Neumann, Alexandra Medwedeff : Grner kochen! - Weniger Fleisch - mehr Genuss before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grner kochen! - Weniger Fleisch - mehr Genuss:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Nachkochen lohnt sich!Von A. JrgensWhrend Julia Neumann gerne in ihrem Obst- und Gemsegarten arbeitet, wandert und auf Reisen nach alt bewhrten Rezepten und neuen Geschmackserlebnissen sucht, arbeitet Alexandra Medwedeff im Management und erholt sich bei der Ausbung ihrer Hobbys (kochen, Rezepte kreieren und fotografieren). Die beiden Freundinnen, die ihre Familien ebenso gerne wie Nachbarn, Kollegen und Bekannte als Testesser einspannen, haben bereits ein Kochbuch verfasst (Jahreszeitenkche frisch vom Markt, Thorbecke 03/2011), das 2012 mit dem Gourmand Cook Book Award ausgezeichnet wurde.Nichts davon hat mich dazu bewogen, einen nheren Blick in das gerade aktuell vor mir liegende Grner Kochen mit dem Untertitel Weniger Fleisch - mehr Genuss zu werfen. Das lag eher daran, dass ich zwar gerne koche, ohne Rezepte jedoch vollkommen aufgeschmissen bin. Darum bin ich immer mal wieder auf der Suche nach neuen Ideen. Einen Teil finde ich auf einschlgigen Seiten im Internet, einen weitaus greren jedoch in Bchern, wie etwa dem zweiten Kochbuch von Neumann und Medwedeff.Das enthlt auf den Seiten 156 und 157, vor Register und Danksagung bzw. Informationen ber die Autorinnen auch vier jahreszeitliche

Wochenmens. Die verweisen auf einen Teil der davor beschriebenen leckeren und nachahmenswerten Rezepte, die sich mit ganzseitigen, appetitanregenden Farbfotos abwechseln und zudem mit kleineren Detailfotos oder Strichzeichnungen von Küchenutensilien bebildert sind. Während ich mich in vielen meiner Kochbücher des Eindrucks von gekünstelten Hochglanzaufnahmen nicht erwehren kann, wirken die Abbildungen in Grüner Kochen wohlthuend normal und echt. Nach kleinen Kostlichkeiten widmet sich das Autorenduo Hauptgerichten mit Gemüse bzw. ihren Varianten. Danach wenden sie sich Rezepten für Fischgerichte und Beilagen für den Freitag zu, bevor sie sich mit solchen für Sonntagsbraten und deren Beilagen befassen. Auch Se Gensse und ihre Variationen finden in dem Buch Platz. Die Idee hinter den Rezepten ist es, unter der Woche auf Fleisch zu verzichten, sich am Wochenende bzw. Sonntag jedoch durchaus ohne schlechtes Gewissen solches zu gönnen. In Zeiten von Massentierhaltung und Lebensmittelkandalen sicherlich nicht die schlechteste Idee. Wer nicht ganz vegan leben möchte, kommt mit diesem Buch auf seine Kosten. Obwohl die Gerichte teilweise durchaus nicht durchweg ganz alltäglich für die Meisten sein dürften, benötigt man dafür keine exotischen Zutaten. Sie eignen sich sowohl für größere wie auch für kleinere Geldbeutel. Die Fischgerichte werden mit Süßwasserfischen zubereitet, die Fleischgerichte mit Lamm, Geflügel, Rind, Schwein und Wild. Obst, Beeren und Gemüse sind ebenfalls leicht und überall erhältlich, sei es saisonal frisch oder notfalls gefroren. Lediglich bei der gestrigen Kondensmilch, die ich demnächst für die Schokoladen-Karamell-Tarte mit Walnüssen benötige, kam ich kurz ins Stolpern, doch glücklicherweise kann man die auch selbst herstellen (das Rezept habe ich im Internet gefunden). Bereits das Durchblättern sorgte für Appetit bei mir und der Speiseplan für die anstehende Woche war mit dem Buch schnell erstellt. Bisher ausprobiert habe ich das Kartoffel-Blumenkohl-Curry, die Zucchini-Quiche, den marokkanischen Karottensalat, die Blinis mit Zwiebelconfit und den Auberginen-Dip (den ich als Brotaufstrich verwendet habe) sowie das Tomatenkompott mit Basilikumhübschen und den Rindsbraten mit Schokoladensauce. Das alles fand ebenso Anklang wie die Vanillecreme mit Rosmarin Heidelbeeren. Und zwar nicht nur bei mir, sondern auch bei zwei ansonsten recht überzeugten Fleischessern. Der Aufbau der abwechslungsreichen Speisen ist leicht nachvollziehbar. Einfach nachzukochen sind sie auch, wobei Zeitangaben eine genauere Planung erleichtern. Es gibt schnelle Rezepte und solche, die einfach ihre Zeit brauchen. Was mir sehr gut gefällt, ist der Umstand, dass zwar durchaus bei einigen Rezepten Alkohol verwendet wird (etwa Portwein bei dem bereits getesteten Rindsbraten), jedoch nicht zwangsläufig in allen Verwendung findet, wie das heute immer häufiger zu werden scheint. Da wir zwei bis jetzt recht erfolgreiche Angler in der Familie haben, freue mich schon auf die Zeit, in der Rote Beete im Garten heranreifen, damit ich deren Blätter hoffentlich zu Flussbarsch zubereiten kann. Oder, wenn Rhabarber mit Ingwer zum Kompott verarbeitet zu Zanderfilets gereicht werden kann. Fazit: 100 wunderbare Rezepte für bewusste Genießer - das verspricht die Buchrückseite. Ob tatsächlich alle meinen Geschmack treffen, mag dahingestellt sein. Doch das, was ich bisher probiert habe, hat mich überzeugt. Deshalb werde ich Grüner Kochen sicher regelmäßig zur Hand nehmen. Die Gestaltung und der Aufbau des Kochbuches, bereits erfahrener Genuss durch nachgekochte Rezepte und die Vorfreude auf das Kommende - all das führt dazu, dass ich dem Buch fünf von fünf Punkten geben möchte. Nachkochen lohnt sich! 2013 Antje Jrgens (AJ) 3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. bewusst genießen, nicht rein vegetarisch. Von Norma Meine Meinung: Dieses Kochbuch erscheint in einem tollen Format und auch die Aufmachung überzeugt. Das Kochbuch beginnt mit einem tollen Inhaltsverzeichnis, welches in verschiedene Themen unterteilt ist, wie zum Beispiel Kleine Kostlichkeiten, Gemüse in der Hauptrolle, Freitagsfisch, Sonntagsbraten oder auch Se Gensse. Diese Themen sind teilweise wieder unterteilt. Schnell finde ich spezielle Symbole die Gerichte für die Sommer, Herbst, Winter und Frühjahr anzeigen. Es gibt ja immer mal Gerichte die im Sommer oder auch im Winter nicht so richtig schmecken oder aufgrund frischer Zutaten nicht machbar sind. Es fängt an mit einer kleinen Info zum Statussymbol Fleisch, aber auch zur Verantwortung Tierhaltung, sowie den Umweltaspekt. Die beiden Autoren versuchen an die früheren Essgewohnheiten anzuknüpfen und zwar bevor unsere Wohlstandsgesellschaft einzuging. Jedes Rezept startet durch eine schöne Info oder Empfehlung zum Gericht. Die Zutaten sind übersichtlich angeordnet, es gibt eine Zubereitungszeit und auch die Zubereitungsübersicht besticht durch Übersichtlichkeit. Alles in allem keine komplizierten oder schwere Zubereitung, die Rezepte sind für 4 Personen ausgelegt und die passenden Bilder zum Rezept sind sehr ansprechend. Hier und da findet man noch Tipps zum Rezept. Das Buch schließt mit 4 schönen Wochenmens, die jahreszeitlich angepasst sind, ein Register darf natürlich auch nicht fehlen und auf der letzten Seite bedanken sich die beiden Autorinnen nochmal und schreiben noch ein paar Zeilen über sich. Es gibt in diesem Buch ganz tolle Rezepte, die ich gerne alle ausprobieren würde, aber das geht ja nicht, also hab ich mich für einen "Fruchtigen Hühnersalat" entschieden und eines weiß ich ganz genau, ich kaufe keinen mehr, sondern mach mir lieber die Mühe den selbst zu erstellen. Fazit: Ein wirklich tolles Buch, in dem Gemüse ein Hauptbestandteil ist, allerdings es sich nicht um reines Vegetarierbuch handelt. Die Autorinnen haben Rezepte gewählt mit reduziertem Fleischgenuss bzw. bewussten Genuss. Das Buch hat mich durch seine Aufmachung sehr angesprochen und auch von den Rezepten bin ich nicht enttäuscht. Es gibt viele schöne Anregungen und diese entsprechend ansprechend verpackt. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr schmackhafte, variantenreiche Rezepturen - Klasse Buch. Von Seidi211012 Dem Untertitel "Weniger Fleisch - mehr Genuss" kann ich nur beipflichten: an fleischbetonter Kost wird hier in diesem ansprechenden Buch wahrlich gespart, stattdessen schwelgt des Koches Seele in einer sehr variantenreichen und ausgeklügelten Vielzahl an vegetarischen Speisen. Die Rezepte dazu sind allesamt sehr schön beschrieben, fallen teils

auf durch unbekannte, aber sehr schmackhafte Zusammenstellungen ("Reissalat mit Trauben und Feta", "Pastinakenpuffer" etc.) und bringen auf diese Weise sicherlich keine Eintnigkeit in die gute (Koch-) Stube. Zahlreiche Fotos fhren ebenso durch das Buch, wie auch jahreszeitenbezogene Symbole innerhalb des Inhaltsverzeichnisses zum schnelleren Auffinden der saisonalen Rezepte.

Produktbeschreibung Wir wissen es alle: Weniger Fleisch wre besser - fr die Gesundheit, fr die Tiere, fr das Klima. Aber den meisten schmeckt Fleisch viel zu gut, als dass sie ganz darauf verzichten knnten. Die Devise lautet daher: Weniger ist mehr, d.h. auf Fleisch zu jeder Mahlzeit verzichten, dafr einmal in der Woche ein Fleischgericht aus hochwertigem Bio-Fleisch, dazu ein weiterer Tag, an dem die Reste des "Sonntagsbratens" verwertet werden, einmal Fisch, und den Rest der Woche erfreuen wunderbar einfallsreiche Gemsegerichte der Saison. // Die Wochenvorschle der beiden begeisterten und kologisch engagierten Kchinnen lassen auch bei "eingefleischten" Genieern keine Wnsche offen, sie halten fit und schmecken himmlisch abwechslungsreich.

Kurzbeschreibung Wir wissen es alle: Weniger Fleisch wre besser - fr die Gesundheit, fr die Tiere, fr das Klima. Aber den meisten schmeckt Fleisch viel zu gut, als dass sie ganz darauf verzichten knnten. Die Devise lautet daher: Weniger ist mehr, d.h. auf Fleisch zu jeder Mahlzeit verzichten, dafr einmal in der Woche ein Fleischgericht aus hochwertigem Bio-Fleisch, dazu ein weiterer Tag, an dem die Reste des ""Sonntagsbratens"" verwertet werden, einmal Fisch, und den Rest der Woche erfreuen wunderbar einfallsreiche Gemsegerichte der Saison. Die Wochenvorschle der beiden begeisterten und kologisch engagierten Kchinnen lassen auch bei ""eingefleischten"" Genieern keine Wnsche offen, sie halten fit und schmecken himmlisch abwechslungsreich.