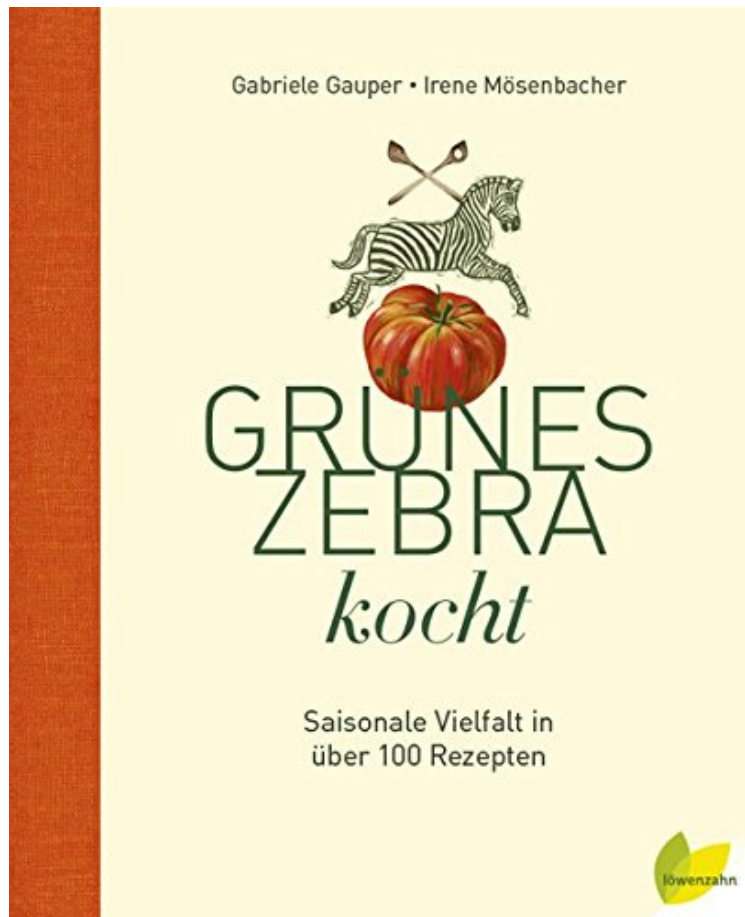


[Mobile ebook] Grnes Zebra kocht: Saisonale Vielfalt in ber 100 Rezepten

Grnes Zebra kocht: Saisonale Vielfalt in ber 100 Rezepten

Von Gabriele Gauper, Irene Msenbacher
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #719855 in BcherVerffentlicht am: 2015-08-10Abmessungen: 9.84 x 1.18b x 8.27l, Einband: Gebundene Ausgabe280 Seiten | File size: 35.Mb

Von Gabriele Gauper, Irene Msenbacher : Grnes Zebra kocht: Saisonale Vielfalt in ber 100 Rezepten before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Grnes Zebra kocht: Saisonale Vielfalt in ber 100 Rezepten:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. hochwertiges, saisonales KochenVon KafkaAus der Kochschule Grnes Zebra entstammt dieses tolle Kochbuch. Besonderen Wert wird bei den Rezepten auf Saisonalitt, hochwertige Lebensmittel und Nachhaltigkeit gelegt. Super fr Hobbykche die gern ihr eigenes Gemse verwerten wollen und Leute die gern Saisonal und bewusst Lebensmittel einkaufen.2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Kstliche saisonale Kche fr jeden Tag bringt frische Gerichte auf den Tisch!Von RJ + YDJDas Kochbuch grnes Zebra kocht von Gabriele Gauper uns Irene Msenbacher zeigt wie lecker und gesund es ist mit frischen Bio-Zutaten zu kochen, durch einfache und unkomplizierte Rezepte.Eine kstliche, vollwertige Kche fr jeden Tag. Hier steht frisches Obst und Gemse im Mittelpunkt und das Fleisch dient hier nur als Beilage.Oder besser gesagt ist Fleisch hier ein besonderes Highlight, was nur selten auf den Tisch kommt, dafr aber in hochwertiger Bio-Qualitt.Es ist eine neue zeitgemee und weltoffene Kche, nach lokalem

Angebot der Saison, mit vielen vegetarischen und veganen Gerichten. Hier werden saisonale Kräuter sowie internationale verwendet. Es sind Touren rund um den ganzen Globus, aus Ländern wo noch täglich gekocht wird und wo mit einfachsten Mitteln und wenigen Zutaten köstliche Gerichte zubereitet werden. Fast Food boomt. Durch von der Lebensmittelindustrie vorgegebenen Lebensideale, die durch millionenschwere Werbung in unsere Köpfe gezeichnet wird, driften wir immer mehr von einer natürlichen, gesunden Lebensweise ab. Beim Besuch im Supermarkt trifft man immer seltener Menschen die ihren Einkaufswagen noch mit unverarbeiteten Lebensmitteln füllen. Fertige oder halbfertige Lebensmittel sind schnell und einfach zubereitet, jedoch schädigen sie langfristig die Gesundheit, da zu viele Nährstoffe durch die Verarbeitung nicht mehr vorhanden sind. Mit ein paar Tricks und Tipps lassen sich auch frische Speisen einfach und schnell zubereiten, hierzu gibt es im Buch viele Beispiele und Anleitungen. Der Fokus liegt bei diesem Buch auf einem zeitgemäßen Kochen. Das heißt: Kochen mit saisonalen Bio-Zutaten die auf dem lokalen Markt leicht erhältlich sind. Pure, frische Zutaten: ohne künstliche Geschmacksverstärker, Aromen oder Farbstoffe. Wenig und hochwertiges Fett. Zucker in geringem Ausmaß. Vegetarische/vegane Gerichte, aufgelockert durch Fleisch als Beilage (1-mal pro Woche). Gewürze und ausgewählte exotische Zutaten aus fairem Handel. Einen guten Blick auf das Haushaltsbudget dank optimaler Planung. Die Autorinnen zeigen zudem, wie eine köstliche vegetarische bzw. vegane Küche gelingt und schmeckt. So hat das Buch für jede Ernährungsweise etwas zu bieten, mit neuen Lieblingsgerichten wie: Hirsewaffeln mit Birnen-Trauben-Kompott-Getreidesprossen-Beeren-Msli-Taliggen mit gedünsteten Pfennel-Blattsalat mit Erdbeerdressing-Bohnenschotensalat mit Tofunaise-Frühlingsrettichsalat-Karottensalat mit Fenchel-Chinakohlsalat mit Joghurdressing-Fischsuppe-Krbis-Kastanien-Suppe-Gefüllte Junge Kohlrabi-Getreide-Gemse-Laibchen mit Kirschsauce-Zitronengrasforelle und cremige Gewürzkarotten-Fladen mit Rindfleisch nach Art von Sabu Sabu-Kferbohneintopf mit Labneh-Paella- die steirische Variante-Polentapizza-Tajine mit Huhn-Tafelspitz unter der Karfiolhaube-Wraps mit Cashewcreme-Beeren-Trifle-Hirse-Ambrosia mit Erdbeeren-Frozer Joghurt vom Schaf-Schokoladenpudding-Rhabarberstrudel mit Chai-Vanillesauce und vielen weiteren leckeren Gerichten. Alle Zubereitungen sind Schritt für Schritt gut erklärt. Viele Rezepte haben vegetarische Varianten, oder Organisationstipps die das Zubereiten vereinfachen und das Gelingen garantieren. Aufgrund des saisonalen Gedankens sind die Rezepte nach Monaten gegliedert. Die schöne Aufmachung des Einbandes mit Textileinbindung ist sehr hochwertig. Die vielen tollen Fotos stellen jedes Gericht gekonnt in Szene, sodass es Spaß macht darin zu lesen. Ich finde Grnes Zebra kocht ist ein gelungenes Buch, mit seiner großen Vielfalt an Rezepten hat es für jeden etwas zu bieten, in einer perfekten Mischung an vegetarischen/veganen und Fleischgerichten. Zeigt es viele Tipps und Möglichkeiten für einen gesunden Speiseplan mit frisch er gekochten Gerichten für jeden Tag. Sehr empfehlenswert! 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Grnes Zebra kocht Von sima Ein sehr schnelles Kochbuch vom Verlag Lwenzahn! Gleich zu Beginn sieht man, worauf es in diesem Buch ankommt: saisonal kochen mit feinen frischen Zutaten; denn am Anfang findet man gleich ein Register, in dem die Rezepte nach Monaten geordnet sind: toll! Nach einem Vorwort gibt es zunächst Infos über Zucker, Fett, Getreide, Fleisch und Milch. Es lohnt sich, diese interessanten Infos zu lesen. Anschließend finden sich in der Einleitung Tipps zur Erstellung eines Wochenplans, Optimieren des eigenen Zeitplans, Interessantes über Gemüse mit Schale, Kräuter, Kreativität, Auswahl der Lebensmittel und Einiges über die beiden Gründerinnen der Bio-Kochschule Grnes Zebra. Dann geht es los mit den Innerezepten... im September gibt es übrigens auch Rezepte von Ketchup, Gemsesugo und Suppenwürze zum Selbermachen. Ausprobieren werde ich zuerst die cremigen Gewürzkarotten auf S. 259 und die Getreidelai bchen S. 143. Die verschiedenen Rezepte reichen von Frozer Joghurt über Knishes bis Krbisnuggets. Auch verschiedene Teige und auch die Zubereitung von Marzipan werden fein erklärt. Und zwischen den Rezepten finden sich auch zwei Portraits von Bio-Bauern. Ansprechende Aufmachung, wunderschöne Fotos, viele Tipps und Infos auch direkt bei den Rezepten. Sehr empfehlenswert!!

Kurzbeschreibung Die neue regionale Küche: Kreative Rezepte mit saisonalen Zutaten! Grnes Zebra kocht - das ist der Name der ersten Bio-Kochschule Österreichs, die von Gabriele Gauper und Irene Msenbacher ins Leben gerufen wurde. In ihrer Küche stellen sie die Vielfalt unserer heimischen Lebensmittel und das bewusste Genießen in den Mittelpunkt. Nachhaltigkeit trifft Genuss und Kreativität Ob Zucchini-Crumble mit Ribisel-Paradeiser-Sauce, Erdpfelkndel mit Topfen-Schwammerl-Fülle oder der Krbispudding - Gabriele Gauper und Irene Msenbacher beeindrucken zu jeder Jahreszeit mit ihren einzigartigen Kreationen. Die hier versammelten 100 Rezepte sind großteils vegetarisch und eine spannende Mischung aus vertrauten Geschmackern und Inspirationen aus aller Welt. Und sie alle haben das Zeug zu neuen Lieblingsrezepten! Biologisch und fair produzierte Zutaten sind den beiden Autorinnen ein Herzensanliegen. Bringen Sie mit den vielseitigen Rezepten Farbe in den Alltag und verwöhnen Sie sich und Ihre ganze Familie mit der bunten Vielfalt an gesunden, selbst gekochten Gerichten. In diesem Kochbuch finden Sie Monat für Monat und vom Frühstück bis zum Dessert erprobte Rezepte, die einfach umzusetzen sind und durch abwechslungsreiche und kreative Ideen begeistern! - für alle, die bewusst genießen und gerne kochen - viel frisches Gemüse, wenig Zucker und Fett - überwiegend vegetarisch und vegan, Fleisch und Fisch als "Beilage" - 100 raffiniert gewürzte, erprobte und leicht nachkochbare Gerichte vom Frühstück bis zum Dessert - mit zahlreichen Variationsmöglichkeiten für saisonales und

nachhaltiges Kochen - wertvolle Anregungen für den Einkauf und die Planung - von Sonja Priller farbenprächtig in Szene gesetzt - praktische Gliederung für die rasche Orientierung im Alltag

***** "Sehr zu empfehlen. Für Köchenrebelln mit Sinn für Genuss und Nachhaltigkeit." "Genial ist der Wochenplan und die Aufteilung der Gerichte nach Monaten. Eine absolute Bereicherung für mich und meine Lieben!" Ausgezeichnet mit der Silbermedaille beim 50. Literarischen Wettbewerb der Gastronomischen Akademie Deutschlands! Über den Autor und weitere Mitwirkende Gabriele Gauper und Irene Msenbacher leiten gemeinsam die Kochschule "Grünes Zebra kocht". Die erste Biokochschule Österreichs kocht konsequent mit heimischem Bio Gemüse der Saison und macht mit ihrem spannenden Kursprogramm Lust auf Vielfalt und Kreativität. Gabriele Gauper, Profiköchin und Pädagogin, serviert puren Geschmack mit regionalen, saisonalen, biologischen und fair gehandelten Produkten. Irene Msenbacher, Umweltsystemwissenschaftlerin und Bildungsreferentin, bringt Essen und globale Verantwortung in den richtigen Kontext.