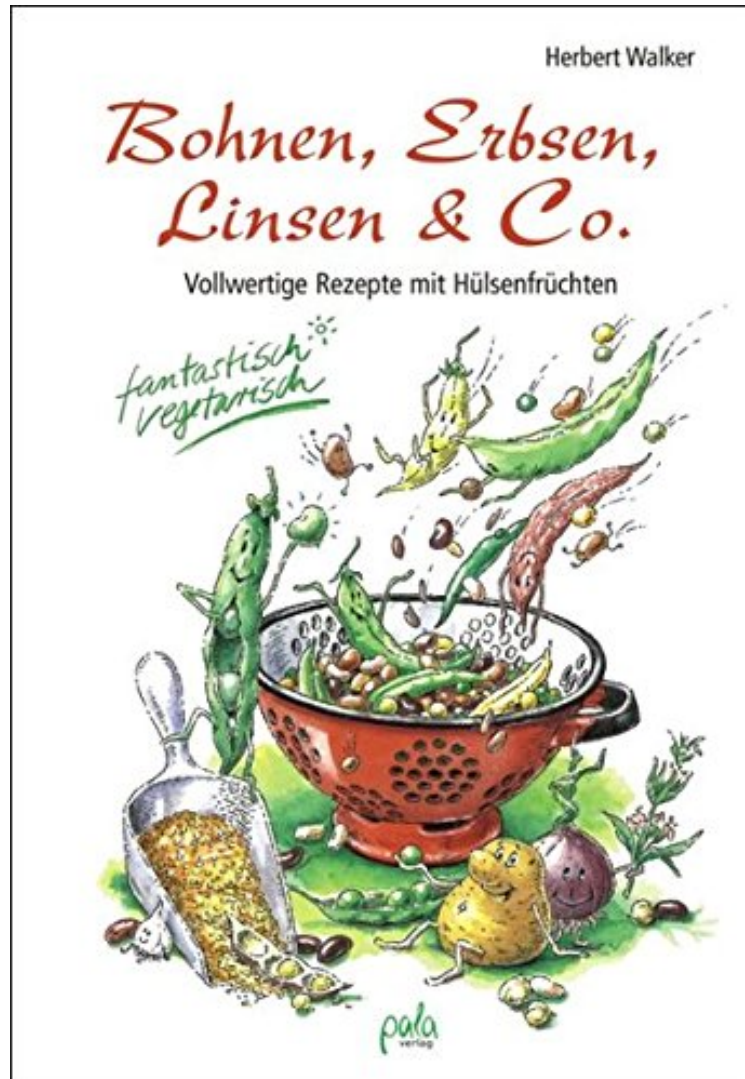


[Library ebook] Bohnen, Erbsen, Linsen Co. Vollwertige Rezepte mit Hülsenfrüchten. Fantastisch vegetarisch

Bohnen, Erbsen, Linsen Co. Vollwertige Rezepte mit Hülsenfrüchten. Fantastisch vegetarisch

Von Herbert Walker

*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #52321 in BcherVerffentlicht am: 2015-05-27Abmessungen: 6.81 x .55b x 4.76l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 23.Mb

Von Herbert Walker : Bohnen, Erbsen, Linsen Co. Vollwertige Rezepte mit Hülsenfrüchten. Fantastisch vegetarisch before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Bohnen, Erbsen, Linsen Co. Vollwertige Rezepte mit Hülsenfrüchten. Fantastisch vegetarisch:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen11 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hülsenfruchte in aller Munde!Von Andrea W.Das Buch liefert eine bunte Vielfalt an verschiedenen Gerichten aus wertvollen Hülsenfrüchten, die manchmal berraschen und manchmal noch Platz fr die eigenen Kreativitt lassen.Ich habe

beinahe alle seiner Rezepte nachgekocht und ich muss sagen, dass es mir manchmal an ein wenig an "Geschmack" fehlt und ich das eine oder andere Gewürz hinzugebe oder weglasse, aber das ist natürlich sehr subjektiv. Nun, bisher klingt meine Rezension sehr negativ. Warum also die 4 Sterne? Ich habe mir dieses Buch vor etwa 2 Jahren gekauft, als ich damit begonnen habe mehr aus Hülsenfrüchten zu machen, als die jedem bekannten "Basics" wie Linseneintopf, Bohnensalat usw. Das Buch hat mir einen tollen Einstieg in das Zubereiten von Hülsenfrüchten beschert hat. Zudem findet man in den ersten Seiten, wichtig und allgemeine Informationen über das Kochen von Hülsenfrüchten - knapp und zügig zusammengefasst. Besonders gerne lese ich auch die witzigen Anmerkungen zu den einzelnen Rezepten, die das Buch zu einem sehr "persönlichen" Kochbuch werden lassen. Die Highlights dieses Buches sind meiner Meinung nach folgende Rezepte: Hülsenfrüchtebraten, der Linsenaufstrich, Sauerkrautauflauf, selbstgemachter Senf, Sahne Linsen mit Maronen, Schwabischer Linseneintopf. Strenge Vollwertkünstler könnten sich vielleicht an der Tofu-Lastigkeit des Buches streuen, doch wer Tofu mag, der findet auch hierzu abwechslungsreiche Gerichte, prima kombiniert mit LinsenCo. Fazit: Perfekt für Einsteiger, perfekt für Veganer (trotz der wenigen nicht veganen Rezepte die man ganz einfach abändern kann), perfekt auch für Tieresser, die durch dieses Buch die Erfahrung machen werden wie unnötig Fleischkonsum ist. ;)

22 von 23 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tolle Rezeptideen von Cyrene Ich kann dieses Buch nur weiter empfehlen! Habe selbst schon einige Rezepte, die alle gut verständlich beschrieben sind, ausprobiert. Tipps zum Abwandeln der Rezepte werden ebenso gegeben. Auch Informationen über die einzelnen Hülsenfrüchte kommen nicht zu kurz.

4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Andere Erwartung von Neumann An sich handelt es sich hier um ein gutes und gelungenes Kochbuch. Zum einen fehlen aber leider Bilder wie in der gesamten Pala-Reihe und zum anderen habe ich einfach irgendwie einen anderen Schwerpunkt erwartet. Das Kochbuch beinhaltet sehr viele Rezepte für Suppen, Eintöpfe und Salate. Dafür kommen Beilagen und Hauptgerichte meiner Meinung nach etwas zu kurz. Die Rezepte sind allerdings recht einfach und gut nachzukochen, ohne dass man spezielle Zutaten benötigt. Lobenswert finde ich auch den weitestgehenden Verzicht auf Tofurezepte!

Kurzbeschreibung Wertvoller Inhalt, hübsch verpackt: Hülsenfrüchte sind unter Genieuren längst kein Geheimtipp mehr. Ihre Sortenvielfalt kommt durch abwechslungsreiche Zubereitung am besten zur Geltung. Wie wäre es mit Apfel-Erbsen-Salat, Tofupizza, roten Kaki-Linsen mit Safran, ägyptischer Bohnensuppe, Kichererbsenkchle mit Johannisbeer-Chutney oder Polenta mit Salbei und roten Bohnen? Wertvolles pflanzliches Eiweiß, B-Vitamine, Eisen und wohltuende Vitalstoffe machen Hülsenfrüchte zu heimlichen Stars der vegetarischen Küche.

90 Rezepte vom Vollwertprofi Herbert Walker eine Liebeserklärung an Bohnen Co, mit Warenkunde, Grundrezepten und vielen Praxis-Tipps. Nahezu alle Rezepte eignen sich für die tierisch-eiweißfreie Ernährung.

Über den Autor und weitere Mitwirkende Der Diplom-Ingenieur und Betriebswirt (VWA) Herbert Walker, Jahrgang 1946, entschloss sich Mitte der 80er Jahre aus ethischen Gründen zur vegetarischen Lebensweise und fand dadurch den Weg zur Vollwertkost. Nach zwölfjähriger Tätigkeit im Baugewerbe absolvierte er bei Dr. Bruker seine Ausbildung zum Gesundheitsberater (GGB). Er betrieb von 1988 bis 1992 das vegetarische Vollwertrestaurant 'Salatschüssel' in Heidenheim und begann in dieser Zeit mit dem Schreiben. Seither ist er als Unternehmensberater für den Bau tätig und veröffentlichte insgesamt 6 Fachbücher über die Bauorganisation.