

Buchvorstellung: „Pflanzenküche. Einfach, natürlich, köstlich –
Rezepte für jeden Tag“ von Beate Prader



Pflanzenküche

EINFACH, NATÜRLICH, KÖSTLICH
– REZEPTE FÜR JEDEN TAG

Beate Prader



Buchvorstellung: „Pflanzenküche. Einfach, natürlich, köstlich –
Rezepte für jeden Tag“ von Beate Prader

Heute gibt es noch mal neues Lesefutter – von einem Verlag, der mir bisher gar kein Begriff war. Der Freya-Verlag aus Österreich ist unabhängig, familiengeführt und werteorientiert. Thematisch deckt er einige spannende Bereiche ab. Für mich am spannendsten im aktuellen Programm ist allerdings die Pflanzenküche von Beate Prader.

Die Autorin befasst sich seit 15 Jahren mit veganer Kost, arbeitet als Trainerin für vegane Ernährung, und hat 2021 eine rein pflanzliche Kochschule gegründet, die Pflanzenküche.

Inhalt

Das Buch startet auch direkt mit nützlichen Infos zur veganen Küche. Denn: vegan ist nicht gleich gesund! Man kann auch vegan leben und sich furchtbar ungesund ernähren. Die Autorin geht also ein auf gesundes Kochen, auf Nährstoffe, Komponenten einer Mahlzeit, gute Fette/Öle und so weiter.

Dann folgen die 11 Rezeptkapitel. (Das Inhaltsverzeichnis ist über 3 Doppelseiten verteilt, deshalb gibt es nur ein Foto davon.)

In „Grundrezepte“ stehen unter anderem glutenfreie Mehlmixe, Gewürzmischungen, Suppenpulver oder Pflanzenmilch.

Die weiteren Kapitel lauten: Aufstriche, Frühstück, Kalte Salate, Warme Salate und Beilagen, Suppen, Aus dem Topf, Aus der Pfanne, Aus dem Ofen, Kuchen und Desserts, Brot und Gebäck.

KALTE SALATE 49		SUPPEN 101	
Kartoffel-Gurken-Salat	51	Buddha-Bowl	62
Tomaten-Radicchio-Salat	53	Winter-Bowl	63
Basilikum-Öl	53	Frühlings-Bowl	65
Grünkohl-Salat	55	Sommer-Bowl	67
Quinoa-Salat	57	Herbst-Bowl	69
Linsen-Gemüse-Salat	59	Brokkoli-Birnen-Salat	71
Rote-Rüben-Tatar	61	Chili-Öl	71
WARMER SALATE UND BEILAGEN 73		Spargelsuppe	103
Gegrillter Ananas-Salat	75	Karfiolsuppe mit Miso-Linsen	105
Fenchel-Grapefruit-Salat	77	Kohlsuppe	107
Chicorée-Apfel-Salat	79	Gemüsesuppe mit Quinoa	109
Melanzani-Rucola-Salat	81	Pilzsuppe	111
Brokkoli-Trauben-Salat	83	Karotten-Ingwer-Suppe	113
Lauwarmer Ratatouille-Salat	85	Kalte Gurkensuppe	115
Kürbis-Pflaumen	87	Kartoffelmilch	115
Spargel mit Bohnen	89	Tomatensuppe mit Oliven-Dukkah	117
Anis-Karotten	91	Rote-Rüben-Suppe	119
Süßkartoffel-Linsen	93		
		AUS DEM TOPF 127	
		Kürbisgulasch	129
		Süßkartoffel-Schmortopf	131
		Melanzani-Eintopf	133
		Semmelknödel	134
		Pilzsauce mit Knödeln	135
		Cremig-weiße Polenta	136
		Gemüse-Bourguignon	137
		Knoblauch-Quinoa	138
		Curry	139
			

Die Rezepte sind schön übersichtlich und appetitlich bebildert. Dazu gibt es „Nährstoff-Tipps“ oder „Aroma-Tipps“ mit Infos zu den Inhaltsstoffen der Zutaten, zur Zubereitung oder Tipps, wie man Zutaten ersetzen kann.

Buchvorstellung: „Pflanzenküche. Einfach, natürlich, köstlich –
Rezepte für jeden Tag“ von Beate Prader



Kostprobe?

Lecker klingen zum Beispiel die „Kartoffelwaffeln“ für ein herzhaftes Frühstück, die „Anis-Karotten“ aus dem Ofen, die „Lasagne mit Belugalinsen“ oder die glutenfreien „Brownies“ mit karamellisierten Nüssen. Aber ich finde, fast alles im Buch sieht richtig lecker aus! Die Rezepte sind nicht ellenlang, sind also meist alltagstauglich, was ich sehr schön finde.

Buchvorstellung: „Pflanzenküche. Einfach, natürlich, köstlich –
Rezepte für jeden Tag“ von Beate Prader



Das Buch lädt ein: „Lass dich inspirieren und entdecke, wie unkompliziert und genussvoll pflanzliche Küche sein kann. (...) Gekocht wird fettarm, ohne raffinierten Zucker, und auf Wunsch lassen sich alle Rezepte glutenfrei und sojafrei zubereiten.“
Ich werde sicher einiges ausprobieren, wenn ich aus dem großen Septemberurlaub zurück bin. Bis dahin bleibt das Buch bei den Naschkatzeneltern, die auch schon begeistert sind.
Euch wünsche ich viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!
Genussvolle Grüße,
eure Judith

Buchvorstellung: „Pflanzenküche. Einfach, natürlich, köstlich –
Rezepte für jeden Tag“ von Beate Prader



Beate Prader:
„Pflanzenküche. Einfach, natürlich, köstlich – Rezepte für jeden Tag“
Freya Verlag
28,00 €
ISBN: 978-3-99025-520-9



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email