

Ein Kochbuch mit hohem Genussfaktor

Vegan zu leben ist absolut im Trend. In den Kühlregalen der Supermärkte gibt es immer mehr Produkte ohne Fleisch oder tierische Zusätze. Aber Tofu auf Dauer kann langweilig sein. Für mehr Abwechslung auf dem Essteller sorgen Petra Kunze und Sarah Schocke. Die beiden Autorinnen haben mit "Vegane Eiweißwunder" ein Kochbuch geschrieben, das es so auf dem Buchmarkt noch nicht gibt. Die beiden zeigen, dass man keine Milch trinken oder Eier essen muss, um seinen Proteinspeicher aufzufüllen. Die Natur bietet eine reiche Auswahl an pflanzlichen Alternativen: allem voran natürlich Soja, dann aber auch Hülsenfrüchte, Seitan, Pilze, Nüsse und Lupinen. Wie sich aus diesen Eiweißlieferanten leckerste Gerichte kochen lassen, erfährt man hier.

Nach interessanten Eiweißfakten und einer ausführlicheren Beschäftigung mit diversen Eiweißquellen geht es auch schon los. 50 Rezepte fürs Frühstück, den kleinen und den großen Hunger entfachen beim Leser die Lust aufs Kochen. Auf 128 Seiten findet man Rezepte für Müslis und Smoothies, Suppen, Salate und Co. sowie Hauptgerichte. Die in "Vegane Eiweißwunder" stehenden Rezepte lassen den Leser das Wasser im Mund zusammenlaufen. Kaum aufgeschlagen, steht man kurze Zeit später vor dem Herd und tobt sich beim Zubereiten von Grün-weißer Bohnen-Minestrone, Gemüse-Amarant-Türmchen und Lupinen-Kürbis-Quiche aus. Kunze und Schocke bringen den Leser dazu, gerne den Kochlöffel zu schwingen. Selbst dann, wenn man erst spätabends von der Arbeit nach Hause kommt.

Langeweile in der Küche? Garantiert nicht mehr mit "Vegane Eiweißwunder". Die beiden leidenschaftlichen Vegetarierinnen Petra Kunze und Sarah Schocke beweisen, dass ein Kochbuch seinen festen Platz in keinem Bücherregal, sondern vielmehr direkt neben dem Herd haben sollte. Das vorliegende Kochbuch jedenfalls wird man immer wieder aufschlagen, um sich neue Anregungen zu holen und anschließend ein köstliches Gericht auf den Küchentisch zu zaubern. Positiver Nebeneffekt: Nach ein paar Wochen wird man sich um einiges wohler in seiner Haut fühlen. Und die Waage wird keinen Alarm mehr schlagen, wenn man sich draufstellt. Gesunde Ernährung ist alles, aber ganz sicher kein schwieriges Unterfangen. Also nicht länger gezögert und ab in die nächste Buchhandlung!

Kochen hat definitiv noch nie so viel Spaß gemacht! Dank Petra Kunze und Sarah Schocke lässt man der eigenen Kochphantasie mal so richtig freien Lauf. "Vegane Eiweißwunder" bietet eine Fülle an interessanten Fakten, wie man diese selbst bei Wikipedia kaum zu finden vermag, und an Rezepten, die leckerer und auch einfacher kaum sein könnten.

Susann Fleischer 19.09.2016

Quelle: www.literaturmarkt.info