

[Ebook pdf] Kochen und backen mit Mohn: 75 Rezepte vegetarisch und glutenfrei, s und pikant

## Kochen und backen mit Mohn: 75 Rezepte vegetarisch und glutenfrei, s und pikant

Von Modesta Bersin

audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #673353 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-23Erscheinungsdatum: 2015-03-04Abmessungen: 9.69 x .79b x 6.971, Einband: Gebundene Ausgabe120 Seiten | File size: 39.Mb

**Von Modesta Bersin : Kochen und backen mit Mohn: 75 Rezepte vegetarisch und glutenfrei, s und pikant**  
before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Kochen und backen mit Mohn: 75 Rezepte vegetarisch und glutenfrei, s und pikant:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Schne Gestaltung, schlechtes LektoratVon WaldblumeAls mohnliebender Veggie war das Buch fr mich genau richtig und ich war sehr gespannt.Erstmal komme ich zum Negativen: Beim ersten Durchblttern fiel mir allerdings bereits auf, dass in einigen Rezepten schlichtweg der Mohn fehlte - Mohn-Ksekuchen mit Hirsegries und Feigen, aber in der Zutatenliste

und im Rezept kein Mohn? Das macht stutzig.... Nachdem ich den Verlag angeschrieben habe, sandte dieser mir unverzüglich für vier (!) Rezepte, bei denen der Mohn vergessen wurde, die entsprechenden Angaben zu - schnelle Reaktion, aber trotzdem bleibt die Frage: Wie kann sowas passieren?? Als Geschenk daher eher ungeeignet, wer will schon einen Ausdruck mit "was der Verlag vergessen hat" beilegen? Außerdem fehlen bei einigen Rezepten die Angaben dafür, welche Backform man benötigt, denn bei einigen Rezepten ist dies nicht die bliche Größe, sondern nur eine 17 cm-Backform, was einer halben Kuchenmenge entspricht. Teilweise sind die Zutaten etwas schwierig zu bekommen - Schafgarbe, ok, kann man ggf. einfach drauen irgendwo pflücken, aber auch nicht zu jeder Jahreszeit... Mohn und Weier Mohn sind auch nicht im Supermarkt um die Ecke zu bekommen. Diese Rezepte sind aber die Ausnahme, bzw. ich (habe keine Glutenunverträglichkeit) habe auch schon nicht auffindbaren Hirsegrie durch normalen Weizengrie ersetzt und es war trotzdem lecker. Gut finde ich hier auch die Alternativen, die im Rezept oft angegeben sind, also "Rohrohrzucker oder Honig" oder manchmal auch Angaben für Veganer oder sonstige Alternativen unter dem Rezept. Und damit sind wir schon beim Positiven und dem Grund, warum das Buch meiner Meinung nach trotzdem vier Sterne verdient hat. Erstmal ist trotz des schlechten Lektorats das Buch an sich schon anzuschauen und enthält gute Fotos und eine sehr abwechslungsreiche Auswahl an Rezepten vom Brotaufstrich über Salatsaucen über Hauptspeisen und Brote bis hin zu Nachspeisen, Gebäck und Kuchen. Prima! Die Rezepte sind einfach nachzubacken und zu kochen und bisher waren alle sehr lecker. Mein Favorit bis jetzt: Mohn-Birnen im Schmand, ein Blechkuchen, grandios einfach (10 Minuten Arbeitszeit) und superlecker! Manche Rezepte sind, wenn man erst einmal auf die Idee gekommen ist, mit Mohn zu kochen, nicht sonderlich originell, zum Beispiel der Mohn-Zucchini-Auflauf, ein sehr schlichter Auflauf, bei dem man am Ende einfach Mohn mit dem Kase hinzufügt - nicht "raffiniert", lecker war es aber und zudem wieder einfach zuzubereiten! Mohnliebhabern kann ich das Buch darum empfehlen und ich finde klasse, nun so viele vegetarische Mohninspirationen zu haben! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. viele Anregungen Von Schmid dieses Buch gibt viele Anregungen, was man mit den diversen Mohnarten bzw. Mohn alles herstellen kann. Mohn eignet sich nicht nur für die bekanntere Variante (Kuchen, Desserts, Gebäck, Aufstriche), sondern auch für pikantes wie Brötchen, verschiedenen herzhaften Gerichte wie Gnocchi..., Rohkost usw. Die 75 Rezeptideen sind zudem glutenfrei und vegetarisch, für Veganer wird manchmal eine Alternative angeboten (Eier durch Apfelmus ersetzen - interessant!). Auch wer nicht unbedingt glutenfrei essen will, findet hier viele tolle Ideen. Weizenmehl wird meist durch Buchweizen, Hirse oder Mais ersetzt, muss man sich ja nicht dran halten. Ich persönlich finde es super, Alternativen zu dem in Verruf gekommenen Weizen zu haben. Komischerweise fehlen bei einigen wenigen Rezepten die Angaben zu Mohn, er taucht in der Zutatenliste gar nicht auf - sollte nicht passieren. Für Mohnliebhaber wie mich eine unbedingte Empfehlung und auch für diejenigen, die es werden wollen - mit diesem Buch!

**Kurzbeschreibung** Mohn, eine der ältesten Kulturpflanzen, gewinnt in der glutenfreien, vegetarischen und veganen Küche zunehmend an Bedeutung. Ob milder Graumohn, wüchsiger Blaumohn oder nussiger Weimohn, sie alle geben Gerichten eine besondere Note: vom Frühstück am Morgen über Salate, Suppen und herzhaften Gerichte bis zu Desserts und Backwaren. Mohn und Mohnl sind reich an wertvollen Vitaminen, Fettsäuren und Mineralstoffen, ihr hoher Eiweißgehalt wird durch die Kombination mit Kartoffeln und Getreide optimiert. 70 einfache, innovative Rezepte zeigen die vielfältigen Möglichkeiten der Verwendung von Mohn in der modernen Küche. über den Autor und weitere Mitwirkende Modesta Bersin ausgebildete Ernährungsberaterin, Diabetesassistentin und Fastenleiterin, mit Zusatzausbildung in Prävention und Naturheilkunde. Sie leitet Fastenwochen, gibt Kurse und hält Vorträge zu Themen der Ernährung und Gesundheitsförderung. Fotos: Guy Wolff