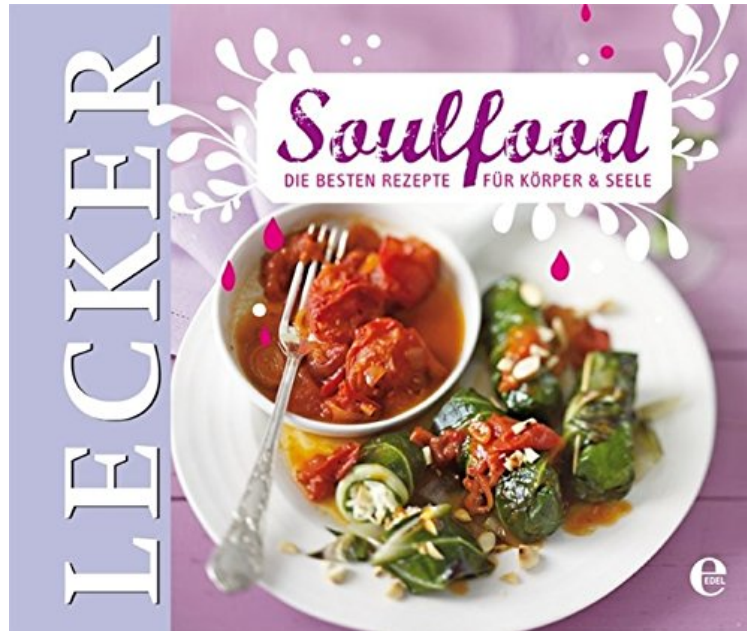


[Read and download] Soulfood: Die besten Rezepte fr Krper und Seele (Lecker)

## Soulfood: Die besten Rezepte fr Krper und Seele (Lecker)

Von Edel Germany

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



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #364896 in BcherVerffentlicht am: 2012-09-17Abmessungen: 10.51 x .79b x 8.46l, Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 47.Mb

**Von Edel Germany : Soulfood: Die besten Rezepte fr Krper und Seele (Lecker)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Soulfood: Die besten Rezepte fr Krper und Seele (Lecker):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein absolut empfehlenswertes Buch! Tolle und sehr abwechslungsreiche Gerichte, die wirklich Laune machen.Von touche--toutDie Rezepte im Buch sind eingeteilt in:- Low-Carb- Vegetarisch- Suppen- Rank schlank- Powerdrinks- Ses fr die SeeleWer jetzt aber denkt, es handelt sich hier um ein "knochentrockenes", liebloses und fades Dit-Rezept-Buch, der tuscht sich gewaltig!Beim Blttern im Buch bekommt man richtig Lust, sich durch smtliche Rezepte zu Schlemmen!Tolle Fotos von "hungrig machenden" Gerichten!Das Buch selbst ist farbenfroh und schn gestaltet.Sehr leicht nachzukochende Rezepte wie z.B.:Hack-Limetten-Pfanne mit Mungosprossen, Koriander-Erbsenpree mit Buttermhrchen und Hhnchen, gebackener Butterkrbis mit Rosmarin, Kohlrabi-Erbsen-Salat mit Hhnchenstreifen, Wildkrutersuppe mit Zucchini, Wassermelonen-Limetten-Granita, saftiger Apfel-Mhren-Gugelhupf usw.Die Zubereitungsdauer, die Kosten bzw. Fett, Eiwei, kcal, KH pro Portion, sowie der Schwierigkeitsgrad (einfach ganz einfach) ist bei jedem Rezept angegeben.Mit einer genauen Schritt-fr-Schritt-Anleitung kann wirklich nichts schief gehen!Jedes Rezept "enthlt" auch noch einen netten Tipp oder einen netten Spruch.Ich wrde am liebsten die nchsten Tage NUR aus diesem Kochbuch kochen, soviele Zettelchen habe ich gleich beim Schm kern reingeklebt!!!Fazit:Ein absolut empfehlenswertes Buch!Tolle und sehr abwechslungsreiche Gerichte, die wirklich Laune machen.Super frische Zutaten in kreativen Rezepten. Schon das Schnippeln und Kochen machte Spa.SOULFOOD eben :-)-14 von 15 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Endlich mal etwas Neues!Von WoGoSoul food, Seelenkost, darunter versteht man normalerweise die Kche der Afroamerikaner in den USA, hauptschlich in den Sdstaaten. Darum geht es

in diesem Buch jedoch nicht. Es handelt es sich auch nicht um ein normales Kochbuch mit Altbekanntem, sondern um eine Zusammenstellung ziemlich origineller Ideen für die leichte Küche. Beim ersten Durchblättern fand ich immerhin rund 80% der Gerichte so interessant, dass ich ernstlich ans Nachkochen denke - endlich mal etwas Neues! "Soulfood" hat man unterteilt in Low-Carb (also 'wenig Kohlenhydrate'), Vegetarisch, Suppen, Rank Schlank, Powerdrinks und Ses für die Seele. Das klingt zunächst nach spafreiem Dittfutter für verbiesterte Krümpicker, beinhaltet aber durch die Bank leckere und ausgefallene Gerichte, bei deren Verzehr man sicher nicht auf den Gedanken kommt, es ginge irgendwie ums Abnehmen. Genuss - auch fürs Auge - steht ganz klar im Vordergrund. Die einzelnen Rezepte sind trotz hübsch ausgewählter und unterschiedlicher Schriftarten sinnvoll und sehr übersichtlich dargestellt, inklusive genauer Garzeiten, Kalorien, anfallenden Kosten für den jeweiligen Lebensmittelkauf und gesamter Zubereitungszeit. Das angestrebte Endergebnis auf dem Teller findet sich farbig fotografiert immer auf der rechten Seite, persönlich bin ich mit den Bildern aber nicht glücklich. Sie weisen meistens nur einen kleinen Schrifbereich auf, in vielen Fällen sind drei Viertel des Fotos unscharf. Das mag avantgardistisch gemeint sein, vielleicht liegt auch Unvermögen des Fotografen vor. Ich jedenfalls schätze großformatige Unschärfe selbst dann nicht, wenn man sie mir absichtsvoll vorsetzt. Angesichts der ungewöhnlichen Rezepte ist ein vernünftiges Inhaltsverzeichnis unabdingbar. Man hat sich hier einige Mühe gegeben, der saftige "Apfel-Möhren-Gugelhupf" findet sich sowohl unter "A" wie "Apfel-Möhren-Gugelhupf" als auch unter "S" wie "Saftiger Apfel-Möhren-Gugelhupf". Ob aber wohl ernstlich jemand unter dem Begriff "saftig" sucht? Beim Durchblättern gefiel mir ein Nudelauf mit Penne und Blattspinat. Als ich den dann zubereiten wollte, fand ich im Register aber weder Nudel noch Auflauf noch Penne noch Blattspinat. Ich musste also das ganze Buch durchsuchen, bis ich dann "Torta mit Spinaci" fand - nicht eben hilfreich. Dafür war das Ergebnis dann aber sehr lecker. Insgesamt ein lohnendes und vergleichsweise günstiges Buch, wenn man in der Küche vom blichen Einerlei abweichen und nebenbei auch nicht gar zu deftig kochen möchte. Ob es denn letztlich wirklich "Essen, das glücklich macht" wird, wie der Verlag vollmundig behauptet, mag jeder für sich entscheiden. 2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Lecker Von Nico Wie fast immer bei den Rezepten aus dem Hause Lecker, sind diese einfach nach zu kochen und einfach lecker :-). Gerade die hier zusammengestellten Gerichte halten wirklich das, was der Name "Soulfood" verspricht; einen Stern weniger von mir gibt es, weil einem als passionierte Lecker Leserin das ein oder andere Rezept bereits bekannt ist.

Pressestimmen Ein Kochbuch, das Kochen als das begreift, was es ist: als sinnliches Vergnügen! Diva, Oktober, 2012

Kurzbeschreibung Essen und Trinken holt Leib und Seele zusammen, sagt ein Sprichwort. Stimmt Soulfood macht happy! Wenn wir genießen, was uns schmeckt und noch dazu gesund ist, geht es uns eben einfach gut. Für das neue Kochbuch Soulfood hat die Lecker-Redaktion über 60 der beliebtesten Rezepte für Körper und Seele herausgesucht. Von heißen Suppen, Gerichten, die gut schmecken und trotzdem rank und schlank machen, über originelles Vegetarisches, Low-Carb- und antistress-Rezepte bis hin zu Powerdrinks und Sem viel Gemüse, bunte Farben, raffinierte Kombinationen, Abstecker in die internationale Küche, ein bisschen Fisch oder Fleisch hier und da diese Rezepte machen einfach glücklich!