

Jérôme Eckmeier

Das Rock 'n' Roll Veganer-Kochbuch

Leseprobe

[Das Rock 'n' Roll Veganer-Kochbuch](#)

von [Jérôme Eckmeier](#)

Herausgeber: compassion media



<http://www.narayana-verlag.de/b16495>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Wissenswertes	8
Begriffserklärungen	11
1. Grundrezepte	15
Béchamelsoße	17
Dunkle Soße	19
Schnelle Salsa	20
Knoblauch-Dip	21
Vegane Mayonnaise à la Eckmeier	23
Ei-Ersatz	24
Käsealternativen	25
Hefeschmelz	26
Cashewcreme	26
Cashewnuss-„Parmesan“	27
Veta - veganer Kräuterkäse	27
2. Kalte Vorspeisen	29
Rohe „Spaghetti Napoli“	31
Bayrischer „Worscht“salat	33
GeVügelssalat	35
Vleischsalat	37
Veganer Eiersalat	39
Frisches Fake-Zwiebelmett	41
Caprese	43
Rucolasalat mit Orangenfilets auf Rote-Bete-Carpaccio	45
3. Warme Vorspeisen	47
Gefüllte Champignons	49
„Rührtofu“ mit frischen Pilzen	51
Couscous auf gebratenem Chicoree mit Balsamico-Dressing	53
Krosse Kartoffelbällchen im Maismantel mit Rahmspinat und warmem Belugalinsen-Salat	55
Kürbissuppe mit karamellisiertem Ingwer	57

Kartoffelsuppe mit frittierten Räuchertofu-Streifen	59
Gefüllte Auberginenröllchen an Quinoasalat	61
Gebratenes Tempeh an Kräuter-„Joghurt“ auf buntem Linsensalat	63
Gebackener Spargel im Knuspermantel mit Knoblauch-Dip	65
4. Hauptgänge	67
Buletten aus Soja-Hackfleisch mit Bratkartoffeln deluxe	69
Gyros mit Zaziki	71
Makkaroni und „Käse“	73
Kartoffelburger mit Hollandaise auf Spargelbett	75
Hawaii-Schnitzel	77
Vegane Cevapcici mit Djuvec-Reis	79
Rahmedaillons an Nudeln	81
Pflanzensteak-Bagel	83
CornDogs mit Knoblauch-Dip	85
Stroganoff sans Boeuf	87
Geräucherte Tofufilets unter einer Kartoffelkruste, auf „Sahne“-Wirsing mit Dijonsenfsoße	89
Zwiebelkuchen	91
Pizza	93
Chili sin Carne	95
Nudeln mit Sojafleisch und „Käse“	97
Kohlrouladen	99
Knusper-„Schaschlik“spieße mit krossen Kartoffel-/Gemüsewedges und Salsa	101
Ungarische Gulaschsuppe	103
Zartes Geschnetzeltes an Safranreis	105
Omas Rouladen in Bratensoße mit Apfel-Rotkohl und Kartoffelknödeln	107
5. Desserts und Kuchen	109
Blitzschnelles, geeistes Himbeer-Cashew-Sorbet	111
Schnelle (Avocado-)Mousse au Chocolat	113
Blaubeerpfannkuchen	115
Vanillepudding	117
Zitronencreme.....	119
Tiramisu	121

Frozen Banana Ice	123
Gebrannter Apfelscheiterhaufen	125
Karamellsoße	125
Blätterteig-Törtchen mit Kirschen	127
Butterkuchen	129
Marmorkuchen	131
Käsekuchen mit Himbeer-Topping - „Austria-Style“	133
Russischer Zupfkuchen	135
Die Autoren	137



Jérôme Eckmeier

Das Rock 'n' Roll Veganer-Kochbuch

144 Seiten, geb.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de