

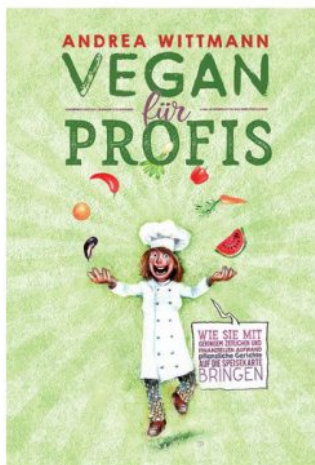
„Vegan für Profis“

OMG!

Die Vegane Gesellschaft Österreich erwähnt mein Buch!

<https://www.vegan.at/inhalt/vegan-fuer-profis>

Andrea Wittmann
Vegan für Profis
63 Seiten
ISBN 9798605681878
€ 16,05

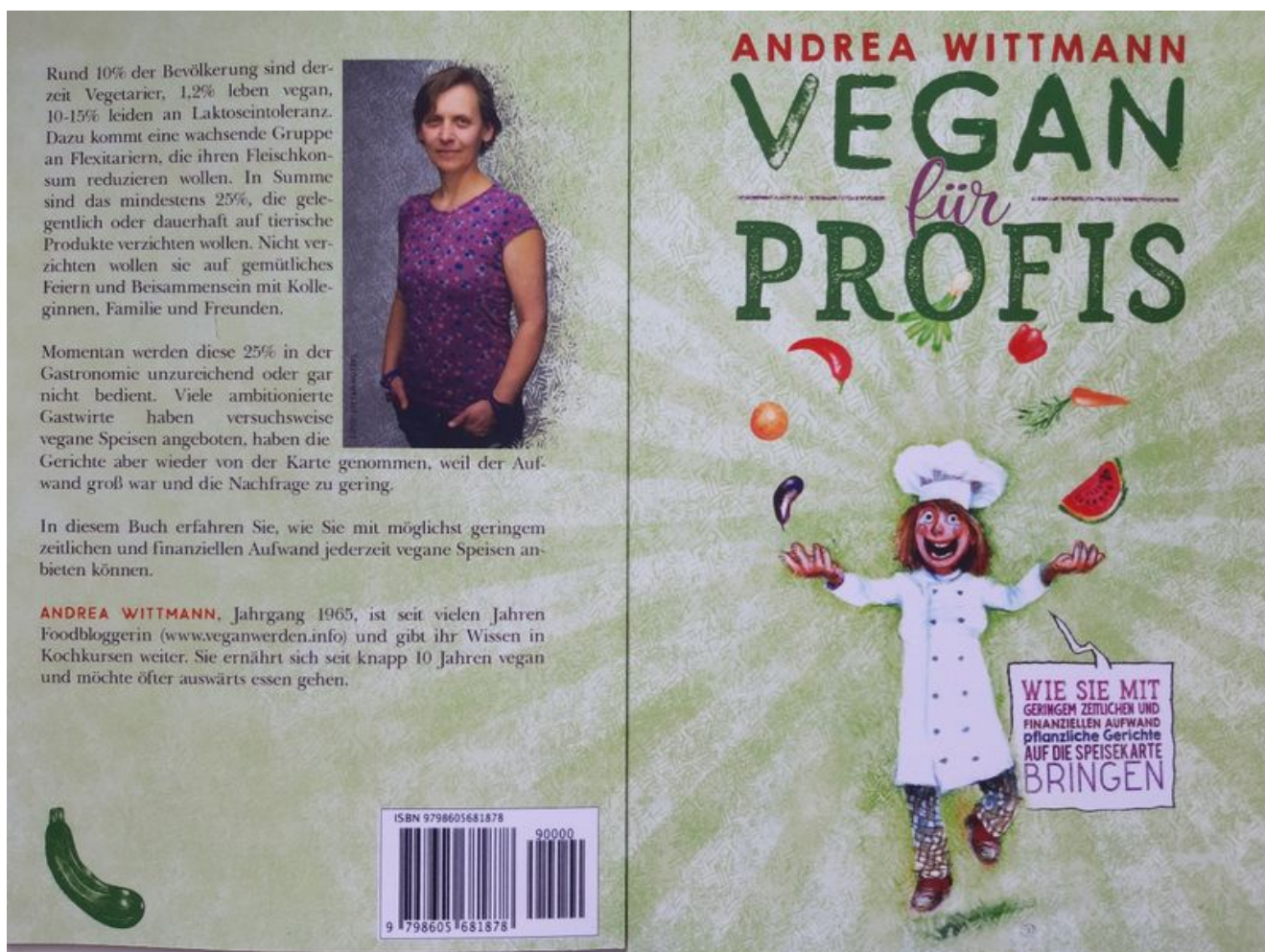


Oft wird die Zubereitung veganer Gerichte vor allem in der Gastronomie als sehr zeitaufwändig, kompliziert und teuer eingeschätzt und deshalb auch von vielen Gastwirt_innen nach wie vor noch zu wenig angeboten. Die Foodbloggerin und vegane Köchin Andrea Wittmann widerlegt dieses Klischee. Sie zeigt in ihrem Buch „Vegan für Profis“ auf, wie man mit möglichst geringem zeitlichen und finanziellen Aufwand vegane Speisen zubereiten kann. Das Buch ist primär eine Anleitung für Restaurants, Lokale, Kantinen, Hotels und Gasthäuser, enthält aber auch nützliche Informationen für all jene, die sich für die pflanzliche Küche interessieren. Zunächst erhält man praktische Ratschläge zur Erweiterung der Speisekarte. Andrea Wittmann zeigt Wege auf, wie man neue Zielgruppen erreichen und auch spontan auf Wünsche vegan lebender Gäste reagieren kann. Außerdem gibt sie allgemeine Tipps zu Einkauf, Lagerhaltung, Geschmack und Zubereitung pflanzlicher Kost.

Im Anhang befinden sich knapp 40 Rezepte. Diese reichen von diversen Frühstücksvariationen über klassische Vorspeisen wie Tomaten- und Gemüsesuppe, Hauptgerichte wie Linsenbraten und Gemüsecurry bis hin zu leckeren Desserts wie Bananen-Schoko-Taschen, Zitronenkuchen und Sachertorte. Bei den Rezepten wird auf fertige pflanzliche Fleisch- und Käsealternativen verzichtet, da diese für eine ausgewogene und gesunde vegane Ernährung nicht erforderlich sind. Viele weitere Kochrezepte von Andrea Wittmann findet man auch auf ihrem Foodblog www.veganwerden.info.

Hier eine kleine Auswahl diverser Rezepte aus dem Kochbuch „Vegan für Profis“:

- Haferflockenlaibchen
- Linsenbraten
- Gemüse-Linsen-Lasagne
- Mousse au Chocolat



Vegan für Profis