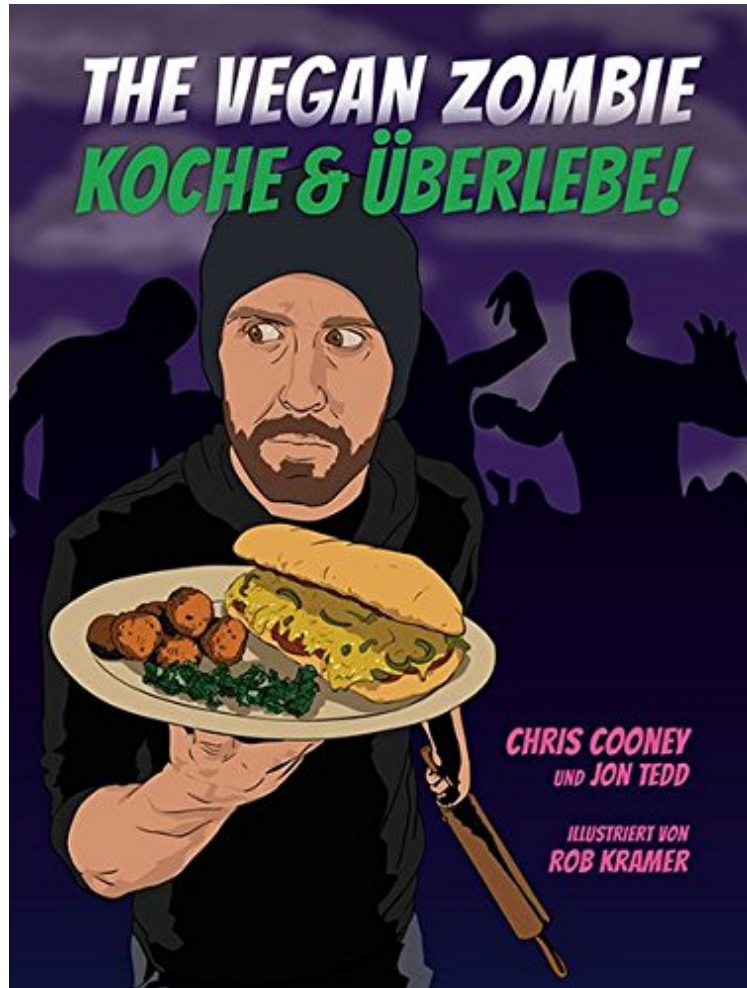


(Free download) The Vegan Zombie: Koche berlebe! (Edition Kochen ohne Knochen)

## The Vegan Zombie: Koche berlebe! (Edition Kochen ohne Knochen)

Von Chris Cooney, Jon Tedd

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



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #414372 in BcherVerffentlicht am: 2014-03-01Abmessungen: 8.90 x .79b x 6.65l, Einband: Taschenbuch180 Seiten | File size: 19.Mb

Von Chris Cooney, Jon Tedd : The Vegan Zombie: Koche berlebe! (Edition Kochen ohne Knochen) before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised The Vegan Zombie: Koche berlebe! (Edition Kochen ohne Knochen):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen14 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Zombies need grainsVon PhosphorIch bin ein wenig hin und hergerissen in meiner Bewertung. Aber erst einmal der Reihe nach.Wer sich als vegan interessierter Mensch durch das Medium Internet bewegt, der wird frher oder spter auch mal ber The Vegan Zombie gestoen sein, einem Rezeptevlog (wie es so schn heit) indem die Jungs jede Pause neben Zombieangriffen fr einen veganen Snack nutzen. Das ist natrlich ganz schn cool.Mit dem mittelprechtigen Comic, der zu Beginn als Intro ein bisschen Stimmung machen soll, werden auch die Rezepte quasi in diese Geschichte eingebunden und geben dem Buch auf jedenfall seinen Charakter. Allein fr den Comic htte der Kauf sich

jedoch nicht gelohnt ;-). Das verluft sich spater zum Glck ein bisschen, da es mir auf Dauer sicher auch zuviel wre mir zig mittellustige Namenszombifizierungen anzutun. Aber die Zombieksefinger gehen klar. Im Buch selbst wird man dann mit Rezepten (Beispiele in Klammern) in den Kategorien:- Frhstck (mit Zomblette und Zombiefreier French Toast ;-)- Salate Suppen (mit Kartoffelsalat und sehr Krbislastigen Suppen und Eintpfen)- Vorspeisen Beilagen (besagte Zombieksefinger, Baked Beans, Killer- Zucchini- Brot...)- Hauptgerichte (No Killly Philly Sandwich, Shepherd's Pie, Seitan- Pilz- Hackbllchen)- Desserts Drinks (Mousse au chocolat, Erdnussbutter- Chocolate- Chip-Cookies, Krbisbiskuitrolle, Beeren- Smoothies)- Grundrezepte Mehr (Gemsebrhe, Seitan, Kokosspeckstckchen, Vegane Mayonnaise, Indys Hundeleckerli, Indys Krbisekese...Indy ist der Hund by the way)verwhnt, was auf jeden Fall ein reichhaltiges Repertoire darstellt. Alles in allem wrde ich sie als 'australisch' einstufen ohne jetzt genaueres ber die australische Kche zu wissen. Die Rezepte nehmen eine Doppelseite ein und sind an sich grundstzlich mit einem weichgezeichneten aber hbschen Bild des Gerichtes (in der Regel ein Ausschnitt) versehen, sowie den dazu gehrigen Informationen. Hierzu gehen neben der Portionsgre, dem Zeitbedarf, der exakten Anleitung in Abschnitten und den Mengenangaben auch farblich abgegrenzte Kommentare zu den Zutaten, welche die Verarbeitungsform noch einmal verdeutlichen oder auch ihre Optionalitt herausstellen (WER MAG). Die Mengenangaben sind eine bunte Mischung aus 'Tasse' (im englischsprachigen Raum sind cups eine beliebte Maeinheit) und Gramm, wobei diese bei den 'Tassen' ergnzt worden ist. Knnte verwirrend wirken, aber eigentlich ld es eher zum unbedarfteren Kochen ein und im Falle einer Zombieattacke hat man bestimmt keine Waage. Ansonsten sind die Rezepte auch noch einmal unterteilt, wenn es um Teig und Fllung geht. Da wei man also quasi immer was man tut. Nun zu den Rezepten. Habe ich welche ausprobiert? Ja! :-). Zu den Auserwhlten gehren die gefllten Paprikaschoten, der zombiefreie French Toast und Jons hausgemachtes Chili. Die gefllten Paprikaschoten waren einfach zu machen und erfflen leider nur bedingt meinen hohen 'Gefllte Paprikaschoten'-Standard. Das liegt aber daran, dass in meinem Kopf immer noch die Paprikaschoten meines Vaters auf einem Podest stehen und ich seit dem eigentlich immer nach etwas suche, das dem nahe kommt ohne Fleisch zu enthalten. Anders sieht es mit dem Chili aus. Ich bin ja selbst eine passionierte Chilikchin und schleppe Chilis zu Geburtstagspartys, die man mir spater total baff unter die Nase hlt und sagt "Kannst du glauben, dass das ohne Fleisch ist?" (Ja. Ich habe es gekocht!). Das Chili von Jon ist aber anders als meine Chilis. Durch Zucker und Ahornsirup ist es nmlich slicher und das ist zusammen mit der Schrfte echt mal speziell und sehr, sehr lecker. Wahrscheinlich aber auch kalorienreicher. Eben was fr Leute, die vor Zombies flchten. Dann habe ich noch die Zombiefreien Frenchtoast ausprobiert um Altbrot aufzubrechen. Lecker! Ich stand kurz davor Brot irgendwo zu verstecken, damit ich daraus wieder Frenchtoast machen kann. Frenchtoast ist quasi der kosmopolite Arme Ritter (ich lese gerade, dass man die auch Fotzelschnitten nennen kann. Der Name ist ja famos). Also die Rezepte sind machbar, sie sind einfach und sie sind bis jetzt (haha) lecker. ALLERDINGS braucht man einen besseren Supermarkt um die Ecke, denn hier wird ganz unbekmmert mit veganem Kse gearbeitet und damit ist in der Tat das Kseimitat gemeint. Aber inzwischen findet man das zumindest in der Stadt in besseren Supermrkten (Rewe \*hust\*). Spezialitt wie Mesquite und Liquid Smoke sind jedoch in der Tat auch noch einmal spezieller. Ich mchte an dieser Stelle auch noch einmal betonen, wie schn ich die Grundrezepte-Kategorie finde mit dem Rezept fr sen Seitan, Kokos'speck'stckchen, Gemsebrhe, Ksesauce (aus Hefeflocken, also der Klassiker ;-)) und auch Vegane Mayonnaise, da diese mein 'Selbermach'-Bedrfnis noch prima erfflen. Man muss ja nicht alles im veganen Supermarkt kaufen gehen, auch wenn es einen geht. FAZIT: Fr wen ist das Buch geeignet? In der Tat fr Leute, die einen gut sortierten Supermarkt in der Nhe haben, die wissen was vegan ist und was nicht (keinerlei Basicerluterungen wie 'Was statt Milch? Was statt Ei?') und die einfach (speziellere) Rezepte fr den Alltag suchen, denn das bietet The Vegan Zombie. Fr Fans der gehobenen, exquisiten und gesunden Kche ist das Buch eher nichts. 8 von 8 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Lasst ES euch schmecken - und lasst EUCH NICHT schmecken! Von KrinkDie beiden New Yorker Chris Cooney und Jon Tedd, die bereits seit fnf Jahren uerst erfolgreich einen YouTube-Koch-Channel und eine dazugehrige Website mit apokalyptischen Flair betreiben, haben eine hbsche Auswahl ihrer (im Falle einer Zombie-Welle berlebensnotwendigen) Rezepte zusammengestellt und in Buchform herausgebracht - und dabei sind alle Gerichte nicht nur lecker, sondern auch noch vegan. Der Ventil Verlag aus Mainz hat nun im Mrz eine deutsche Ausgabe verffentlicht, die das Umrechnen der amerikanischen Zutatenangaben erspart. Mit der Kombination aus Zombies, fleischlosen Gerichten und Comicstil liegen die beiden Autoren-Jungs also voll im Trend: Die Veganer hinter der Zombie-Kochshow Seit 2010 betreiben die beiden Horrorfans Chris Cooney und Jon Tedd ihren YouTube-Channel, auf dem sie vegane Gerichte zubereiten und dies fr die (apokalyptische) Nachwelt festhalten. Chris, der bereits seit ber 20 Jahren vegan lebt und immer schon ein Faible fr Horror hatte, ist der Schpfer, Regisseur, Produzent und Herausgeber von The Vegan Zombie und denkt sich nebenbei so manches Rezept aus, whrend Jon als Host der Sendung die Kochffel schwingt. Und - last but not least - wre da noch Jons Hund Indy, der gerne mal im Weg herumliegt und seine veganen Hundeleckerli herunterschlingt, bzw. die beiden Jungs todesmutig untersttzt. Die Geschichte hinter der Kochshow - die brigens bald auch in filmischer Form vorliegen soll - ist folgende: Eine Zombie-Welle berflutet die Erde, wobei der tdliche Virus durch Fleisch- und Milchbakterien bertragen wird. Wer also nicht als gehirnschrlfender Leichnam enden will, muss auf vegane Ernhrung zurckgreifen und sollte sich keinesfalls von verwesenden Fremden beißen lassen. In der Kochshow gibt Jon deswegen nicht nur hilfreiche Tipps und Tricks rund

um das Berleben bei einer postapokalyptischen Zombie-Invasion, sondern bereitet nebenher leckere vegane Kost zu. Mit über 43.000 Abonnenten und mehr als 2 Millionen Klicks sind Channel und Website so erfolgreich, dass die beiden sympathischen Jungs aus Liverpool, NY, nun dank Kickstarter das erste vegane Zombie-Kochbuch der Welt herausbringen konnten. Das apokalyptische Cookbook 85 Rezepte im graphic novel style mit herzhaften und sen-, leichten und schweren, einfachen und raffinierten Speisen garantieren, dass für jeden Geschmack und jede (ber-)Lebenslage etwas dabei ist. Das Repertoire umfasst altbekannte Klassiker, die ohne besondere vegane Zutaten und Hilfsmittel zubereitet werden können, wie Ofenkartoffeln oder Salat. Aber auch aufwendigere Gerichte, wie Vegan Zomblette oder Cajun-Risotto-Kugeln, die eine Internet-Bestellung oder zumindest einen Gang zum örtlichen Alnatura voraussetzen, zählen zum Inhalt. Somit ist für Vielfalt und Abwechslung gesorgt und das Vorurteil, vegane Ernährung bestünde aus einer Möhre und einer handvoll Samen, einmal mehr widerlegt. Tatsächlich werden alle kochbuch-typischen Kategorien bedient: Frühstück, Salate, Suppen, Vorspeisen, Beilagen, Hauptgerichte, Desserts, Drinks sowie Grundrezepte laden zum Schmecken und Schlemmen ein. Einige Rezepte sind dem Endzeit-Szenario der Kochshow auch im Titel nachempfunden wie beim "Killer-Zucchini-Brot", "Post Apocalyptic Pot Pie", "Zombiefreier French Toast" oder bei den "Zombieksefingern". Ob fancy oder simpel - alle Gerichte sind anschaulich erklärt und (nahezu immer) durch ein Bild ergänzt, weswegen ein Nachkochen schnell gelingt. Tipps, Tricks und Alternativen werden oft angebracht und Grundlagenrezepte wie Pizzateig, Tomatensoße, Mandelmilch, etc. in einem Extraabschnitt vorgestellt, sodass dieses Kochbuch auch Anfängern oder Fertig-Food-Verweigerern empfohlen werden kann. Schön ist, dass man wirklich alles selbst machen kann (Beispiel: Tomatensoße), teilweise (statt Tomaten solche aus der Dose) oder ganz Fertigprodukte (Soße aus dem Glas) verwenden kann oder - als Nicht-Veganer - die veganen Zutaten (Agavendicksaft) durch tierische Produkte (z. B. Sahne) ersetzen kann. Das lässt viel Handlungsfreiheit je nach Gusto und Ernährungsweise. Weitere Gimmicks - ganz Vegan! Dem ganzen vorangestellt ist eine kleine Graphic Novel, die den Anfang der Zombie-Apokalypse darstellt. Die Comicstrips sind herrlich trashig und erinnern an B-Movies. Wer die Videos der Jungs ansieht, wird den besonderen Charme wiedererkennen. Superb! Außerdem gibt es ein paar Rezepte, die nicht für die menschliche Spezies erdacht wurden, sondern für Indy, bzw. Hunde im Allgemeinen interessant sind. Sie zeigen wie Hundefutter, Hundeleckerli und Hundekex vegan hergestellt werden können - und offenbar mit Erfolg, denn die Bilder protokollieren gewisse gierige Aufmerksamkeit seitens des tierischen Adressaten. Der Tauglichkeits-Test Natürlich ist eine Buchverstellung nur komplett, wenn man sich dem Inhalt auch angenommen hat. Leider konnte ich in bisher noch nicht alle Rezepte ausprobieren und habe mich daher auf ein süßes und ein herzhaftes Gericht beschränkt: Die Erdnussbutter-Chocolate-Chip-Cookies waren leicht und überraschend schnell zuzubereiten. Auch die Zutaten dafür habe ich fast problemlos im Bio-Supermarkt/Reformhaus bekommen können. Lediglich die veganen Schokotropfen konnte ich nicht finden und habe sie durch zerstörte vegane Schokolade ersetzt. Als sie im Ofen vor sich hin backten und nach 15 Minuten immer noch etwas weich waren, habe ich vorsichtshalber das dazugehörige Video geschaut und mir so die Sicherheit geholt, dass es mit dieser Konsistenz seine Richtigkeit hat. Praktisch, so eine passende Kochshow zum Buch! Und der Geschmack? Ich sage nur so viel: Jon warnt in seinem Video, dass der Konsum von zu vielen Keksen die Schnelligkeit beeinträchtigt und damit das Risiko eines Zum-Opfer-Fallens möglicher Fressfeinde erhöht. Ich hoffe also, dass ich heute keinen Zombieangriff mehr bestehen muss... Das zweite Rezept sollte die vegane Pizza sein. Hier war die Zutatenbeschaffung schon etwas schwieriger: veganen Frischkäse gab es nirgendwo und die empfohlene vegane Reibeksemarke ebenfalls nicht - ich habe mich gegen Frischkäse (der optional ist laut Rezept) und für eine Markenalternative entschieden - bis ich den Käse zuhause probiert habe... da mein veganes Experiment nicht auf andere Personen in meinem Haushalt ausgeweitet werden muss, habe ich daraufhin nur eine Ecke der Pizza mit dem veganen Käse belegt und für den Rest Mozzarella aus tierischen Erzeugnissen gewählt. Vielleicht ist die empfohlene Marke besser, dachte ich - dieser Käse schmeckte mir jedenfalls so wenig, dass ich mich - wie so oft bei Ersatzprodukten - lieber zukünftig dafür entscheide, das Produkt wegzulassen, als die gewohnheitsbedingte Alternative zu wählen. Veganer Reibekäse besteht hauptsächlich aus Kokosfett - und so schmeckt er auch. Das ist an sich nicht schlimm, passt aber nach meinem Empfinden nicht auf Pizza, sondern mehr auf Schokoladeneis oder so. Vielleicht streue ich ihn demnächst über meinen Nachtisch. Aber dann - die große Überraschung. Sowohl mir als auch den anderen Hausbewohnern schmeckte die Ecke mit Vegan-Käse besser als die tierische Variante! Geschmolzen und knusprig rundet er die Pizza eher salzig ab, als sie - wie Mozzarella - noch zusätzlich zu versenken. Was für eine Entdeckung! So oder so war die Kocherfahrung in jeder Hinsicht also horizontweiternd und teilweise richtig, richtig lecker. Ich werde definitiv noch weitere Rezepte nachkochen, die Kochvideos wachsam verfolgen und gespannt auf den angekündigten Film warten. Wer weiß? Vielleicht tauchen Tim Mälzer und Jamie Oliver ja eines Tages als Stargäste von Jon und Chris auf - als Zombiestatisten?! Bon Appétit! Pro: + geeignet für Anfänger + geeignet für Nicht-Veganer + geeignet für Hobby-Köche (keine Profiausstattung notwendig) + geeignet für Nicht-Amerikaner + Rezepte (nahezu immer) bebildert + dazugehöriger YouTube Channel (Videos der Rezepte) + moderne, jugendfreundliche Umsetzung + Comicprolog + Horror-Ambiente + keine Umrechnung der Mengenangaben notwendig Contra: - vegane Zutaten teilweise schwer erhältlich - Vorgehensweisen teilweise missverständlich (Beispiel Pizza: Soll der Teig oder die Schüssel mit Teig mit Klarsichtfolie umwickelt werden) - eine Abbildung aller Gerichte wäre wünschenswert gewesen 6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. 100% Vegan + 100% Zombie = absolute Kaufempfehlung Von

vegansuche.de The Vegan Zombie Koche berlebe Endlich ist es verfügbar, das neue Kochbuch von Chris Cooney und Jon Tedd nun auch auf deutsch. Der Vorteil ist, man muss die Maßeinheiten nicht umrechnen ;-)) So nun aber ein kleiner Vorgeschmack für euch: Erschienen ist die 1. deutsche Ausgabe im April 2014 vom Ventil Verlag in Mainz, das Design Layout gestaltete Justin P. Moore den ihr alle bereits von The Lotus and the Artichoke kennt. Das Vorwort stimmt einen schon perfekt ein auf leckere Rezepte. Wo bekomme ich schnelle, einfache und extrem leckere Rezepte her, die auch während der schlimmsten Zombie- Apokalypse mein Überleben garantieren? Eingeleitet wird das Buch von einer 13-seitigen Graphic Novel von Rob Kramer. Dann geht das Kochen um zu überleben schon los! Das Buch enthält über 85 Rezepte, die dein Überleben sichern. Es ist unterteilt in folgende Kategorien: Frühstück Salate Suppen Vorspeisen Beilagen Hauptgerichte Desserts Drinks Somit ist wirklich für jede Tageszeit von Frühstück bis Mitternachtsnack und von super simpel bis ausgefallen alles dabei. Es startet gleich mit einem super leckeren Rezept, dass einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt Apfelcidre-Pancakes, hmmm lecker und blättert man ein paar Seiten weiter findet man ein leckeres Rezept für einen Egg Trick Muffin. Bei so einem leckeren Frühstück ist man bestens gestärkt um es mit allen Zombies aufnehmen zu können. Was um die Mittagszeit lassen eure Kräfte schon wieder nach? Dann legen wir doch gleich noch ein bisschen nach mit Vorspeisen und Salaten um den Kraftspeicher wieder zu füllen. Was ist ein besseres Powerfood als ein gemischter Salat mit frischer Birne und Avocado, Pinienkernen, getrockneten Cranberries und Hanfsamen und das absolute Powerdressing mit Spinat, Petersilie, Basilikumblätter und dazu noch ein Cajun-Risotto-Kugeln. Wir brauchen noch mehr um die Zombies in Schach zu halten, dann kommt jetzt aber der Knaller. Corn-Dogs, Zitrus tofu, MacCheese oder mit einem ganz falschen Hasen. Viele Rezepte eignen sich auch super für ein Buffet oder einen Brunch wie z.B. die Corn-Dogs, Pizzarollen, Chili, Maisbrot, Seitan-Pilz-Hackbällchen... Um natürlich auch nachmittags nochmal volle Kraft zu tanken um gegen die Zombies zu überleben gibt es z.B. einen rohen Blaubeer-Cheesecake, absolut angetan hat es mir das Rezept mit dem Chocolate Wacky Cake. Mit diesen genialen Rezepten kann man bestens die schlimmste Zombie-Apokalypse überleben. Was ich ein super tolles Extra finde ist, dass am Ende des Buchs noch tolle Grundrezepte erklärt sind, wie man eine Gemüsebrühe selbst herstellt, eine Tomatensoße, gebackener Tofu (eine super Idee habe ich vorher auch noch nie getestet) . und damit auch die Hunde nicht zu kurz kommen gibt es noch ein paar Rezepte für Hundeleckerlis und Hundefutter ;-)) Die Rezepte sind alle super beschrieben, mit tollen Bildern. Ich bin einfach ein Fan von Kochbüchern mit Bildern ;-)) Besonders toll finde ich persönlich immer, wenn man vorab schon abschätzen kann wie lange man für das jeweilige Gericht benötigt und wie viele Portionen es werden. So steht bei den Burgern und Sandwiches immer die Stückzahl. Es ist absolut für jeden geeignet, für Anfänger, Hobbyköche, Veganer, Nicht-Veganer, es wird einfach jeder tolle neue Rezepte in diesem Buch entdecken. Man benötigt nicht erst dieses oder jenes spezielle Küchengerät und für viele Rezepte hat man die Zutaten sowieso schon zuhause, also kann es sofort losgehen. So nun aber genug getextet, am besten überzeugt ihr euch einfach selbst davon, es lohnt sich nämlich 100%ig. Und wollt ihr mal einen kurzen Blick ins Buch werden findet ihr hier noch einen kurzen Vorgeschmack. [...] Ich geh nun erst mal ab in die Küche um uns Mac Cheese zu kochen, ich will ja schließlich die Zombies heute in die Schranken weisen. Und wenn ihr nicht wisst wo ihr veganen Käse, veganen Frischkäse, Tofu oder Seitan-Fix bekommt, dann probiert doch mal [...] aus. Hier findet ihr alles was ihr benötigt.

Kurzbeschreibung Gegen Vampire hilft Knoblauch, gegen Zombies dieses Kochbuch! Stell dir vor, die Welt, in der du lebst, ist von Zombies bevölkert! Seien es nun kräuter- oder kräuterfressende. Und täglich werden es mehr! Nur mit diesen veganen Rezepten hast du eine Chance, dein Leben auf eine sowohl intelligente wie auch berausend leckere Weise zu retten. In den USA ist die Idee hinter dem Buch der Hit in der Webcommunity! Der Horrorexperte und Filmemacher Chris Cooney verfiel vor einigen Jahren auf die grandiose Idee, in einem eigenen YouTube-Kanal in betonte schauriger Atmosphäre mit seinen kulinarischen Visionen und einer Menge Humor gegen all die genauso blutrünstigen wie blutleeren Seditierten um ihn herum anzukochen. Mehr als eine Million Aufrufe auf YouTube, ein erfolgreicher Facebook-Auftritt, Fans, die fröhlich um dieses Buch bettelten, und eine durch die Decke gehende Crowdfunding-Aktion waren die Belohnung für Cooneys Little Horrorshow! "The Vegan Zombie" versammelt ein Best-of der Rezepte, vom "Vegan Zomblett" über "Cheesy Zombie Fingers" bis zum "Zombie Free French Toast". Ein verdammt leckeres Survival Kit für den Weg durch den alltäglichen Irrsinn. Eingeleitet von einer 13-seitigen Graphic Novel von Rob Kramer.