



Leseprobe

Sebastian Copien

Heftig deftig vegan

Grillen, Rösten, Schmoren,
Räuchern & Braten

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 26. April 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Herzhaft-intensiver Genuss!

Herzhaft-intensiv schmecken die über 75 pflanzlichen Rezepte von Vegan-Koch Sebastian Copien. Geschmortes, Geröstetes und Gebratenes, Frittiertes, Geräuchertes und Gegrilltes – hier zählen Würze, Aroma und Biss. Man genießt das wohlige Gefühl zu schlemmen und richtig satt zu werden. Mit diesem veganen Kochbuch setzt Sebastian Copien neue Maßstäbe in der pflanzlichen Küche und begeistert so nicht nur Veganer und Vegetarier. Neben den vielen wundervollen Rezepten gibt der Profikoch sein Wissen über richtiges Abschmecken und die wichtigsten Kochtechniken weiter. Die Rezepte im Buch sind alle handwerklich gut gekocht mit vielen traditionellen Zubereitungen aus der ganzen Welt. Ein Buch für viel Geschmack auf dem Teller aber kein Buch für die schnelle Küche – denn manchmal braucht deftige Wohlfühlküche einfach etwas Zeit. Das 2018 erstmals publizierte Buch erscheint jetzt in kompletter Überarbeitung mit neuem Layout, zahlreichen neuen Fotos und einem Vorwort von Niko Rittenau.



Autor

Sebastian Copien

Sebastian Copien ist weltbereister Kochlehrer, Kochbuchautor, Surfer und Gemüsegärtner. Als Meister der veganen Küche vermittelt er seit über 10 Jahren in seinen Events die Einfachheit und Freude des bewussten Kochens. Von deftigem Wohlfühlessen bis hin zu Fine Dining und gesunder Alltagsküche deckt Sebastian Copien jede Disziplin der veganen Küche ab. Zur neuen pflanzlichen Küche hält er in seiner Münchner Location Seminare, Showkochevents sowie Kochkurse ab und berät

INHALT

VORWORT → 6

VORWORT VON SEBASTIAN COPIEN →6

VORWORT VON NIKO RITTENAU →9

DIE PFLANZLICHE UMAMI-KÜCHE → 11

WIE ENTSTEHT GESCHMACK? →12

KOCHEN, DÜNSTEN, BRATEN & CO. →15

MESSER & SCHNEIDETECHNIK →18

MISE EN PLACE & MENGENANGABEN →20

K WIE KOCHEN UND KREATIVITÄT →21

BASISREZEPTE →22

GESCHMORT → 25

GERÄUCHERT → 47

GERÖSTET & GEBACKEN → 59

GEKOCHT → 81

GEDÄMPFT → 103

GEGRILLT → 125

GEBRATEN → 147

FRITTIERT → 169

REZEPTREGISTER → 190

IMPRESSUM → 192

