

Simply Vegan - Das vegane Kochbuch zum Blog von Tamara & Sebastian

"[Simply Vegan](#)" heißt der vegane Foodblog von Tamara und Sebastian aus Aachen. Schon seit 2012 begeistern die Beiden Menschen im Internet mit einfachen, aber leckeren veganen Rezepten und super schönen Foodfotos. Auf ihrem Blog zeigen sie, wie vielfältig die vegane Küche ist und dass man kein Profikoch sein muss, um sich gesund und abwechslungsreich vegan zu ernähren. Die Rezepte der beiden halten immer, was schon der Name des Blogs verspricht: Die Gerichte sind einfach nachzukochen und man braucht keinerlei komplizierten oder exotischen Zutaten oder große Küchenkenntnisse. Das ist ihr Erfolgsrezept! Jetzt haben Tamara und Sebastian ihr erstes Kochbuch auf den Markt gebracht: "[Simply Vegan - 90 einfache vegane Rezepte für jeden Tag](#)". Als das Buch der beiden Blogger-Kollegen vor wenigen Tagen zur Rezension in meine Wohnung flatterte, habe ich mich riesig gefreut. Ich war schon ganz gespannt, das Erstlingswerk von Tamara und Sebastian genauer unter die Lupe zu nehmen.

Der erste Eindruck

Als Erstes fällt natürlich die schöne Aufmachung des Hardcover-Buches, sowie das ungewöhnliche, handliche DIN A5-Format ins Auge. Das Layout ist klar, freundlich und angenehm schnörkellos. Ganz toll finde ich außerdem die wunderschönen Foodfotos, die schon beim ersten Durchblättern Appetit machen. Positiv aufgefallen ist mir außerdem das Lesezeichen-Band, mit welchem das Buch versehen ist. Die Aufmachung des Hardcover-Kochbuchs SIMPLY VEGAN im DINA5-Format ist hochwertig und alle Rezepte sind wunderschön bebildert. Schnell wurde mir beim ersten kurzen Schmöckern klar: "Simply Vegan" ist ein Kochbuch ganz nach meinem Geschmack. Und das gleich in mehrfacher Hinsicht. Es beinhaltet 90 einfache, kreative und leckere vegane Rezepte, die alle mit wunderschönen Rezeptbildern präsentiert werden. Das liebe ich ja - Rezepte brauchen meiner Meinung nach immer(!) ein tolles Foodfoto, welches einem eine Vorstellung des fertigen Gerichts gibt und Lust aufs Nachkochen macht. Außerdem bleiben die Zutatenlisten der Rezepte selbst bei aufwändigeren Gerichten immer übersichtlich und auf das Wesentliche beschränkt. Wer viel kocht, weiß, dass das eine große Kunst ist. Alle Foodfotos und das Layout haben Tamara und Sebastian übrigens selbst gemacht und gestaltet. Als Kommunikationsdesigner und inzwischen sehr professionelle Foodfotografen ist ihnen das wunderbar gelungen. Austernpilzschnitzel im Salatbett - ein Rezept aus dem Kochbuch Simply Vegan von Tamara und Sebastian - sieht das nicht super lecker aus... ich sabbere schon auf die Tastatur :-). Einen großen Pluspunkt gibt es von mir außerdem, weil das Buch bis auf ein kurzes Vorwort der beiden Autoren, keinerlei lange Texte zu Küchenutensilien, veganer Ernährung im Allgemeinen oder sonstige Erläuterungen enthält. Das ist natürlich Geschmacksache, aber mich langweilen solche Texte in Kochbüchern meistens nur. Tamara und Sebastian machen kurzen Prozess und starten sofort mit dem Wesentlichen: leckeren veganen Rezeptideen, die einfach umzusetzen sind.

Inhalt und Aufbau

Das Kochbuch Simply Vegan enthält 90 alltagstaugliche Rezepte. Da ist für jeden Anlass

und Geschmack etwas dabei. Hier findet man auf rund 200 Seiten Rezepte für leckere Aufstriche, warme Suppen, kleine Snacks, Hauptgerichte, Smoothies, Salate, Gebäck und sehr leckere Desserts. Das Buch setzt sich aus den Lieblings-Blogrezepten von Tamara und Sebastian und vielen neuen Rezepten zusammen. Nachfolgend seht Ihr eine Abbildung des Inhaltsverzeichnisses. Das Buch gliedert sich in neun Kapitel zuzüglich Vorwort, Glossar und Danksagung. In "Simply Vegan" gibt es Dips, Aufstriche, Suppen und Salate... ..Snacks, Hauptgerichte, Süßes, Gebäck sowie Smoothies und Basics der veganen Küche. Da alle Rezepte einfach und übersichtlich gehalten sind, kann man das Buch ganz besonders gut für Kochanfänger sowie Menschen empfehlen, die noch nicht viel Erfahrung mit veganem Kochen gemacht haben oder einfach nicht gerne lange in der Küche stehen. Aber auch ich, als veganer Küchenprofi, finde hier viele tolle Anregungen und es ist schon alleine ein Genuss, durch die schönen Foodfotos zu blättern und sich inspirieren zu lassen. Nachfolgend noch ein paar Impressionen. Ein Frischkäse-Dip aus Cashewkernen mit Schnittlauch aus dem Buch Simply Vegan von Tamara und Sebastian Diese Kirsch-Blätterteigtaschen mit Marzipansoße aus Simply Vegan haben es mir besonders angetan... Virgin Colada mit Kokos aus dem Kochbuch Simply Vegan

Zum Verlag

Gerne möchte ich noch kurz ein Wort zum Verlag sagen. Das Kochbuch Simply Vegan ist im [GrünerSinn-Verlag](#) erschienen. Das 15köpfige Verlagsteam ist ebenso wie ihre Arbeitsweise komplett vegan. Vom Papier über den Druck bis hin zur Bindung ist das Kochbuch gänzlich ohne tierische Zusatzstoffe und frei von giftigen Chemikalien hergestellt. Und wie der Verlag selbst schreibt: "Und natürlich steht auch im Lektorat, Marketing und Versand nur Kaffee mit Pflanzenmilch auf dem Schreibtisch." Das finde ich nun wirklich super cool! Diese Tatsache und dass Tamara und Sebastian das Buch komplett in Eigenregie herausgebracht haben, um in schönster Weise zu zeigen, dass vegane Ernährung einfach, lecker und gesund ist, finde ich extrem unterstützenswert. Super gemacht Ihr Beiden! Simply Vegan ist im komplett veganen Verlag "GrünerSinn-Verlag" erschienen und somit nicht nur vom Inhalt her sondern auch in Bezug auf Druck, Papier und Bindung tierleidfrei!

Resümee

Ich bin vom ersten Kochbuch meiner Blogger-Kollegen [Tamara Münstermann-Pieta und Sebastian Schwarz](#) sehr begeistert. Es ist praktisch im Format (kann man auch Mal mitnehmen), wunderschön gemacht, mit tollen Rezeptideen versehen und durch und durch vegan! Wie der Name des Buchs (und des gleichnamigen Blogs) sind auch die Gerichte: einfach aber kreativ, super lecker und immer auch raffiniert kombiniert, ohne unnötigen Schnickschnack und super schön fotografiert. Einfach: SIMPLY VEGAN. Tamara & Sebastian, danke Ihr zwei und weiterhin viel Erfolg mit Eurem Buch und Eurem Blog! Eure Lea Das Kochbuch Simply Vegan sollte in keinem veganen Haushalt fehlen. Es ist außerdem ein super Geschenk für vegan-Neulinge und Kochanfänger! Simply Vegan - 90 einfache vegane Rezepte für jeden Tag

Preis und Bestellmöglichkeit

Simply Vegan ist im GrünerSinn-Verlag erschienen und kostet 24,95 Euro. Ihr erhaltet es im Buchhandel oder über [amazon](#).

Hinweis: Das Kochbuch "Simply Vegan" wurde mir zur Rezension vom GrünerSinn-Verlag kostenfrei zur Verfügung gestellt. Was Ihr hier gelesen habt, ist aber nichts anderes als meine eigene, ehrliche Meinung. Das Kochbuch ist klasse!