

Eat this! - "Vegan kann jeder" - nachgelesen & nachgekocht

"Vegan kann jeder" ist das erste Kochbuch von Nadine Horn und Jörg Mayer, Blogger des bekannten und beliebten Vegan-Blogs [Eat this!](#) Schon seit 2011 machen sich die Beiden im Web mit leckeren, alltagstauglichen Gerichten, ansprechenden Food-Fotos sowie einem generell schön gestalteten Blog einen Namen. Dass sich die beiden Blogger aus Ulm in ihren Beiträgen gleichzeitig unkonventionell, herrlich locker und unkompliziert präsentieren, macht sie um so sympathischer. Mit ihrem ersten Kochbuch, das "100 unkomplizierte Rezepte für jeden Tag" verspricht, wollen Sie nun also auch den veganen Kochbuchmarkt rocken. Das durfte ich mir natürlich nicht entgehen lassen. Hier kommt meine Rezension. Jörg Mayer & Nadine Horn von Eat this! "Vegan kann jeder" ist im November 2014 im Berliner [Neun Zehn Verlag](#) erschienen. Das Hardcover-Buch wirkt bereits auf den ersten Blick ansprechend: Das ausgewählte Titelgericht - "Venice Beach-Waffeln" ist frisch und farbenfroh, das Papier wertig, der Einband in freundlichem Türkis gehalten und auf der Buch Rückseite albern sich Nadine & Jörg durch vier sehr sympathische Fotos. Das macht neugierig auf mehr. Frisch und bunt geht es dann durch über 200 Seiten voller farbenfroher Fotos von kreativen und vorwiegend leicht nachzukochenden Rezepten mit überschaubarer Zutatenliste. In "Vegan kann jeder" findet man vegane Rezepte ganz so, wie man sie wohl seinen besten Freunden gerne präsentieren würde: praktisch, übersichtlich und mit Liebe zum Detail. Es gibt Rezepte für einen leckeren Tagesstart, "20 Minuten-Los geht's-Gerichte", "One Pot-Wonders" sowie vegane Party Hits, Brot & Gebäck, Dips & Pestos, Gerichte für Familie und Freunde oder eine Auswahl an leckeren "Dinner for Two-Rezepten" und last but not least: köstlich veganen Naschkram. Besonders positiv fiel mir darüber hinaus auf, dass die Einleitungskapitel "Richtig Einkaufen", "Vorratsschrank" und "Küchenhelfer" kurz, knackig und auf den Punkt sind. Ich weiß ja nicht wie es Euch geht, aber das sind genau die Kapitel, die mich in vielen Kochbüchern bereits ausbremsen, bevor es richtig los geht. Dem ist hier nicht so und auf Seite 20 geht es dann auch schon richtig los. Spätestens jetzt bekommt man beim Anblick der wunderschönen Foodfotos Lust schnurstracks in die Küche zu gehen, um mit Kochen und Futtern loszulegen. Gesagt - getan! Ein Rezept für "Fenchelgemüse mit Couscous und Zitrone" hat es mir auf den ersten Blick angetan. Doch die kurze Liste von gerade einmal sechs Zutaten zzgl. Salz und Pfeffer hat mich verblüfft. Schmeckt das? Also ran an die Töpfe und gerade einmal 17 Minuten später stand das Fenchelgemüse mit Couscous, Bohnen, frischer Petersilie und reichlich Zitrone vor mir. Und was soll ich sagen: es hat mir und meinen "Test-Essern" ganz hervorragend geschmeckt. Weniger ist eben oft mehr. Und das gilt quer durch das Buch. Besonders positiv sind mir im Buch auch die Hinweise zu weiteren Rezeptvariationen einzelner Gerichte auf [Eat this!](#) aufgefallen, wo man dann weiter schmökern kann. Darüber hinaus werden viele Tipps gegeben, wie man einzelne Gerichte noch zusätzlich variieren und neu kombinieren kann, damit keine Langeweile aufkommt. Würzige Kale Chips, Spinat Falaffel mit Minz-Joghurt, Winter-Minestrone, Mexiko Paella, Super Bean Burger, Herzhafte Scones, Mangold Pie, Bombastische Pestos oder Berry Cheesecake - dies ist nur eine klitzekleine Auswahl von 100 kreativen veganen Gerichten, die ihr in diesem Kochbuch finden werdet. Nadine und Jörg machen ihrem Ruf alle Ehre - "Vegan kann jeder" kann was! Ein Blick in das Inhaltsverzeichnis.... ...macht Lust auf mehr! Auf

Nachfrage hat mir Jörg bestätigt, dass alle Rezepte, Fotos, Foodstyling, Layout und Texte ausschließlich von den beide Bloggern selbst stammen. Die zahlreichen Illustrationen hat Nadines Schwester beigesteuert. Eine große Leistung, ein tolles Eigenwerk und die erste rein vegane Produktion des Neun Zehn Verlages dieser Art. Denn normaler Weise wird bei Hardcover-Büchern immer noch Knochenleim zum Binden verwendet. Doch im Gespräch mit dem Verlag konnte Jörg eine 100% vegane Produktion erreichen. Klasse!

Mein Fazit

Ich kann "Vegan kann jeder" wirklich uneingeschränkt empfehlen. Denn die meisten Rezepte sind so einfach, dass sie selbst Kochanfängern und Menschen gelingen, denen veganes Kochen noch fremd ist. Gleichzeitig ist es jedoch inhaltlich so kreativ und vielfältig, dass es auch für erfahrene (Vegan-) Köche viele Inspirationen und neue Ideen bereit hält. Mich persönlich haben darüber hinaus die wirklich schönen Rezeptfotos und das stringente schnörkellose Layout angesprochen. Denn das Auge isst schließlich mit und man bekommt schon beim Durchblättern von "Vegan kann jeder" richtig Lust zu kochen. Nadine & Jörg, ich kann Euch zu diesem Kochbuch nur gratulieren! Es ist in jeder Hinsicht eine Bereicherung des veganen Kochbuchmarktes und wird hoffentlich zahlreich unter den Weihnachtsbäumen der Republik landen. "Vegan kann jeder" ist für 19,95 EUR im Buchhandel und [über amazon](#) erhältlich.