

Rezensionen von Buchtips.net

Elisabeth Fischer, Irene Kühner: Soja - Der leichte Genuss

Buchinfos

Verlag: [Kneipp Verlag](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Kochbücher](#)
ISBN-13: 978-3-7088-0441-5 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 4,98 Euro (Stand: 30. April 2025)

Lust auf eine gesunde und leichte Küche? Wie wäre es mit Soja! In dem vorliegenden Buch „Soja - Der leichte Genuss“ steht die Sojabohne ganz im Zentrum der Aufmerksamkeit von Elisabeth Fischer, Kochbuchautorin und Univ.-Prof. Dr. Irene Kühner, Medizinerin. Sie haben die Sojabohne wissenschaftlich durchleuchtet und die Erkenntnisse in köstliche Rezepte verpackt. Kühner & Fischer verbinden auf eine einmalige Weise Wissenschaft mit Kochkunst und präsentieren LeserInnen Tipps und Tricks auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden, Schönheit und Gesundheit. Inhaltlich stellen die Autorinnen, neben zahlreichen Informationen zum wissenschaftlichen und gesundheitlichen Aspekt der Sojabohne, zahlreiche Soja-Rezepte vor. Von Drinks, Snacks, Brötchen, Wraps, Sandwiches & Dips (z.B. Erdbeer-Joghurt-Smoothie mit Haferflocken, Avocado-Dip, Tofu-Burger) über Salate, Dressings, mariniertes Gemüse & herzhafte Sattmacher (z.B. Cremiges Tofu-Dressing, Spinatsalat mit Orangen, Sprossen und gebratenem Räuchertofu, Tofu-Yaki) bis zu Suppen und Suppentöpfen (z.B. Kürbis-Paprika-Cremesuppe, Asia-Suppe mit Tofu, Nudeltopf mit Pilzen). Ebenso kommen Hauptgerichte wie Vegetarisches, Pasta, Wok-Gerichte (Thai-Tofu-Spießchen mit mariniertem Gemüse, Schmorrgemüse mit Sesam-Tofu, gegrillter Miso-Tofu), Fisch, Geflügel und Fleisch (Lachsfilet mit Miso-Marinade, Spaghetti mit Räucherlachs) sowie Desserts (Mousse au Chocolat, Grapefruit-Heidelbeer-Salat) zur Geltung. Mit diesem Kochbuch können sie genussvoll Essen und dabei nicht nur schlank bleiben, sondern auch ihre Gesundheit stärken.

Das große Kochbuch über die kleine Bohne! Für alle, die gerne neue Soja-Rezepte ausprobieren möchten.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)
[30. Juni 2011]