

Liebe Leserinnen und Leser,

Vielleicht haben Sie beim Titel »McVeg« spontan an »McDonalds« gedacht. Oder Sie hatten Schlagworte wie »Fast Food«, »billig«, »minderwertig«, »ungesund« ... im Kopf. Dabei ist »Mc« ursprünglich eigentlich ein Bestandteil von schottischen und irischen Familiennamen und bedeutet »Sohn von ...«. Wussten Sie das? Mit ungesundem Essen hat es per se jedenfalls nichts zu tun und auch in diesem Buch finden Sie alles andere als minderwertiges Fast Food.

»McVeg« enthält über 80 schnelle vegane Rezepte mit nur wenigen Zutaten, die Sie in jedem Bioladen oder Supermarkt bekommen. Wer sich an das auf der Umschlaginnenseite vorgestellte System 3+3+3 hält, muss zusätzlich zu den Zutaten, die man ohnehin schon daheim hat, maximal 3 Zutaten frisch einkaufen, um sich ein gesundes und leckeres veganes Gericht zuzubereiten.

Mit diesem Buch können also auch diejenigen von einer veganen Küche profitieren, die nur wenig Zeit zum Kochen haben. Sie werden sehen: Es ist auch ohne Großeinkauf und ausgefallene Zutaten möglich, lecker und gesund vegan zu kochen und zu genießen. Ich war beim Schreiben dieses Buches selbst völlig begeistert, mit wie wenig Zutaten ich in sehr kurzer Zeit tolle vegane Gerichte zubereiten konnte. Aus beruflichen Gründen kann ich erst abends kochen und ich habe es sehr genossen, dass bereits nach maximal 25 Minuten ein leckeres Essen auf dem Tisch stand.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Ihre Gabriele Lendle