



Noch ein veganes Kochbuch? Dieses Kochbuch unterscheidet sich in mehrfacher Hinsicht von allen anderen. Es ist nicht nur vegan, sondern auch glutenfrei. Außerdem sind alle Rezepte auf Deutsch und Englisch enthalten. Doch nicht nur die Sprache, auch die Rezepte selbst sind international. Die Autorin hat sich von ihren vielen Jahren in New York City und Los Angeles inspirieren lassen.

Ich wünsche allen viel Vergnügen beim Nachkochen der internationalen, nachhaltigen und tierfreundlichen Rezepte. Keine andere Ernährungsweise trägt so viel zur Erhaltung unserer Umwelt bei und verhindert gleichzeitig immenses Tierleid in Tierfabriken und Schlachthöfen. Bei diesen veganen Rezepten kann man also mit reinem Gewissen geniessen. Guten Appetit!

Renato Pichler | Swissveg-Präsident, www.swissveg.ch



Gewidmet allen tierliebenden Menschen, die einen Unterschied machen, indem sie vegan essen und gleichzeitig eine andere Sprache lernen wollen. Meine Lieblingsrezepte als zweisprachiges Buch.

Miriam Selmi Reed | www.REEDaround.com

INHALT

Kimchi , Tamarinden- und Luv Ya Sauce	6
Umami	7
Di San Xian , grünes Thai-Curry	8
Tsatsiki , Salatsauce und Aioli	9
Hummus , Mayonnaise	10
Best o' Pesto , Parmesan	11
Meatballs	12
Albondigas , Gazpacho	13
Quinoa Hero	14
Swiss Burger	15
Gratin Parisienne , Quinoa- oder Reismilch	16
Jack Burger , Sauce USA	17





Another vegan cook book? Well, this one is quite different. Not only is it vegan, it is also gluten-free. Even better, all recipes are in both German and English. Not only in language, the recipes are also international, as the author was inspired by her many years of living in New York City and Los Angeles.

I hope everyone enjoys cooking these international, sustainable and animal-friendly recipes. No other diet helps to keep our environment clean and, at the same time, prevents the suffering of animals in slaughterhouses. You can enjoy these vegan recipes with a clean conscience. Bon Appetit!

Renato Pichler | Swissveg-President, www.swissveg.ch



Dedicated to every animal-loving human on this planet who tries to make a difference by eating vegan and learning another language.

Here are some of my personal recipes as a bilingual book.

Miriam Selmi Reed | www.REEDaround.com

CONTENT

Kimchi , Tamarind and Luv Ya Sauce	6
Umami	7
Di San Xian , Green Thai Curry	8
Tzatziki , Salad Dressing and Aioli	9
Hummus , Mayonnaise	10
Best o' Pesto , Parmesan	11
Meatballs	12
Albondigas , Gazpacho	13
Quinoa Hero	14
Swiss Burger	15
Gratin Parisienne , Quinoa Milk or Rice Milk	16
Jack Burger , Sauce USA	17

