



## Köstliches aus dem Morgenland für Vegetarier- und Fleischfans

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 8 Okt 2015 - 10:55

Die orientalische Küche legt viel Wert auf Gewürze, dadurch entstehen intensive Geschmacksrichtungen und aromatische Speisen. Zarte Fleisch- oder vegetarische Gerichte, aber vor allem die richtige Portion Schärfe macht der Orient so interessant für Genießer.

Die Kochbücher, „Scheherazades verträgliche Low Carb Küche“ und „Scheherazades Vegetarische Köstlichkeiten“ bieten jeweils ein paar Rezepte für jene, die es auch gerne mal etwas schärfer mögen.

Lassen Sie sich auf kulinarischer Art in den Orient entführen und sie werden neue Geschmackserlebnisse kennenlernen.

**Scheherazades Vegetarische Köstlichkeiten**

Autoren: Heike Führ & Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3735-7326-9-9

EURO 3,99

Kurzbeschreibung: Orientalische Rezepte - das sind kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht. Die vegetarischen Rezepte sind raffiniert gezaubert und der orientalischen Küche angepasst. Hier kommen die Gourmets auf ihre Kosten.

**Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche**

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7347-3759-6

EURO 3,99

Kurzbeschreibung: Orientalische Rezepte - das sind kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht. Die 44 Rezepte sind alle frei von Hülsenfrüchten, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen, sie dienen zwar als Grundlage der orientalischen Küche, können aber bei manchen Menschen Verdauungsprobleme verursachen. Alle Kochanleitungen sind nach dem Low Carb Prinzip - kohlenhydratarmer Ernährung - entstanden, mit raffinierten Zutaten gezaubert und der orientalischen Küche angepasst.

Viel Spaß beim Nachkochen und viel Freude beim vergnüglichen Genuss der orientalischen Speisen, wünschen Ihnen die Autorinnen Führ, Schütz und Beuke aus der Scheherazade-Kochbuchreihe.

**Firmenportrait**

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarmer Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD)



und Rosengarten-Verlag.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [1]

Homepage: [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:56):** <http://medkom24.eu/node/20737>

**Links:**

[1] <mailto:info.beuke@gmail.com>

[2] <http://www.sabinebeuke.de>