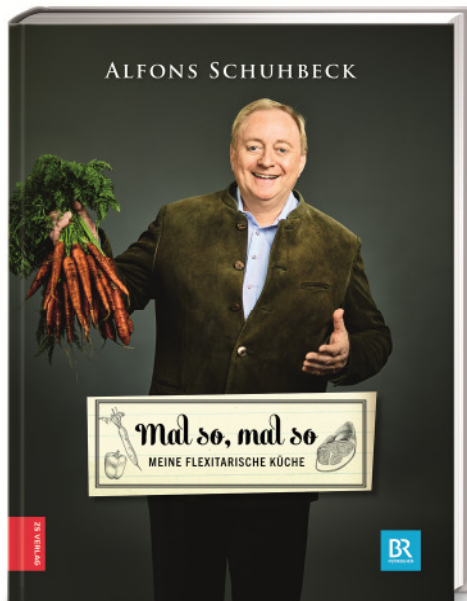




Presse-Information

Für Teilzeitvegetarier und Wochenend-Fleischesser



ZS Verlag
Alfons Schuhbeck
Mal so, mal so – Meine flexitarische Küche
192 Seiten | Format 19,7 x 25,5 cm
€ [D] 19,99 | € [A] 20,60
ISBN 978-3-89883-594-7
Erscheinungstermin: 15. August 2016

Flexitarismus. Schon mal gehört? Klingt beweglich. Nach vegetarisch unter der Woche und Fisch oder Fleisch am Wochenende. So denkt und handelt der Flexitarier oder Teilzeitvegetarier: „Seltener Fleisch essen, dafür besseres.“ Auch **Alfons Schuhbeck** kocht „**Mal so, mal so**“. Die rund 70 kreativen Rezepte aus seiner Sendung und eine Warenkunde mit Zutaten aus der vegetarisch vollwertigen Küche bescheren auch Neulingen einen ganz leichten Einstieg in die flexitarische Küche. Ein besonderes Schmankerl des Meisterkochs sind dieses Mal seine Duette: kulinarische Pärchen aus jeweils einer Variante mit und ohne Fleisch – oder Fisch – kochbar nach Lust und Laune und je nachdem, wer gerade zum Essen kommt. Der eine bekommt sein Schaschlik mit Schweinefilet und Bratwurst, der andere einen Gemüsespieß mit Zucchini und Ananas. Den Fleischesser verwöhnt Schuhbeck mit einem saftigen Rindergulasch und den Vegetarier mit einem knackigen Kartoffelgulasch. Das schmeckt so gut, dass der ein oder andere vielleicht sogar kurzfristig die Fronten wechselt.

12 neue Folgen von Schuhbecks „Mal so, mal so“ ab 21. August 2016 um 17.15 Uhr im Bayerischen Fernsehen.

Alfons Schuhbeck hat sich mit seinem urwüchsigen Charme und seinem profunden Wissen in die Herzen der Fernsehzuschauer gekocht. Als Koch wurde der gebürtige Traunsteiner mit Sternen geadelt, als TV-Größe erreicht er Millionen Wohnzimmer, seine Bestseller schlugen Rekorde. Sein Geheimnis: bayerischer Charme, eine Prise Ironie, ein Pfund Kreativität, der Hauch der Moderne. Seine Philosophie: die Kochkunst seiner Heimat süß-salzig-bitter-sauer-scharf zu verfeinern. Mit allem, wo er seine Nase hineingesteckt hat in seinen Lehr- und Wanderjahren durch die Welt.



© ZS Verlag / Stefan Braun