



## **MITTAGSKURSE in der KOCHARENA**

### **Kurs 1 Kochen mit Dampfgarer und Induktion**

Hier geht es neben dem Genuss um vitaminschonendes und gesundheitsbewusstes Zubereiten von Speisen. Das Kochen mit dem Multidampfgarer, ist beispielsweise von besonders vitaminschonender Art. Alle guten Dinge in den Speisen bleiben erhalten, ebenso auch die Saftigkeit. Das Induktionskochen ist heute ein Plus für anspruchsvolle Esser. Es ist an Schnelligkeit kaum zu überbieten und spart Zeit. Marina Pleger verspricht beim Induktionskochen ein leckeres Auflauf-Rezept für die Hauptmalzeit und einen exotischen Obstcrumble mit Kokos überbacken für den Nachtisch. Der Induktions-Wok wird mit einem chinesisches Gericht vorgestellt.

**Samstag, 05. Februar von 11<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

### **Kurs 2 Kochen mit Kräutern und Gewürzen – Ist das Hexerei?**

Brotaufstrich-Variationen, Kalbsröllchen mit Vanille! Wie klingt das? Bringen Sie mal etwas Neues auf den Tisch! Mit Kräutern und Gewürzen lassen sich die wunderbarsten und außergewöhnlichsten Gaumenfreuden zaubern. Diese Kunst ist nicht den Zauberern und Hexen vorbehalten, wie Ernährungsberaterin Marina Pleger, auch Dozentin dieses Kurses, den Beweis antreten wird.

**Samstag, 05. März von 11<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

### **Kurs 3 Ostern – Leckerer Ostermenü**

Wer für seine Lieben ein leckeres Drei-Gänge-Oster-Menü zaubern möchte, der ist bei diesem Kurs genau richtig. Mit Rüblikuchen und Osterlamm wird Ernährungsberaterin Marina Pleger in diesem Kurs allen Koch- und Schlemmerfans gerecht!.

**Samstag, 02. April von 11<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**



**Kurs 4 Es ist Spargelzeit!**

Auf die Spargelzeit freuen sich alljährlich ungezählte Gourmets. Doch auch hier kann man sich etliche Variationen mehr erschließen, als immer nur Buttersauce, Kartoffeln und Schinken hinzuzufügen. Entdecken Sie Spargel ergänzt durch aktuelles Gemüse der Saison, wie Blattspinat und Kopfsalat, oder Obst, wie Rhabarber.

**Samstag, 07. Mai von 11<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

**Kurs 5 Waldfrüchte – Gerichte mit Pilz, Brombeere und Co.**

**Samstag, 03. September von 11<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

**Kurs 6 Halloween – Alles rund um den Kürbis**

**Samstag, 01. Oktober von 11<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

**Kurs 7 Best of – Lieblingsrezepte aus unseren Kochkursen**

**Samstag, 05. November von 11<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**

**Kurs 8 Die Weihnachtsküche**

**Samstag, 03. Dezember von 11<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Uhr – max. 12 Teilnehmer.**