

## V7874M Exotische Küche: China - knackig und köstlich aus dem Wok

Beginn Freitag, 20.11.2026, 18:30 - 21:30 Uhr

Kursgebühr 23,00 €

Dauer 1 x

Kursleitung Andrea Hoffmann

Kursort Tittmoning, Schule, Schulküche

Im Wok können vielfältige köstliche Gerichte gesund und energieeffizient zubereitet werden, Sie erhalten nützliche Tipps und Tricks wie Sie den Wok richtig nutzen. Wir bereiten ein leicht nachzukochendes Menü zu. Die Kursleiterin gibt dazu Anregungen wie Sie die einzelnen Rezepte nach Geschmack abändern können. Es gibt eine exotische Süßkartoffelsuppe, kleine Frühlingsrollen, eine bunte Wokpfanne mit Tofu und Nudeln, klassisches Hühnerfleisch mit süß-saurer Soße und Reis, einen pikanten Karottensalat und als Dessert gebackene Honig-Bananen. Sie werden staunen, wie einfach der Wok zu handhaben ist, wie spannend alles schmeckt und wie schnell diese Köstlichkeiten zuzubereiten sind.

Andrea Hoffmann ist gelernte und aktive Köchin aus Leidenschaft. Aus den von ihr bereisten Ländern hat sie schmackhafte Rezepte und praktische Küchentipps mit nach Hause gebracht, die sie gerne an Sie weitergibt und Ihnen die Esskultur der Länder näherbringt.

Außerdem gibt es Informationen zu gesunder, vielfältiger Ernährung und effizientem Kochen.

Die Speisen werden gemeinsam verzehrt, Probierstücke können auch mit nach Hause genommen werden. Sie sind aktiv am Vorbereiten und Kochen beteiligt, am Schluss wird gemeinsam aufgeräumt. Die Kosten für Lebensmittel (ca. 20,- Euro) sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Jeder Teilnehmer erhält ein Handout mit Rezepten zum Nachkochen für zu Hause.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Getränk (alkoholfrei) und Vorratsdosen für Probierstücke.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.11.2026	18:30 - 21:30 Uhr	Tittmoning, Schule, Schulküche