W4651T Mediterrane Küche für Herz & Gefäße NEU

Beginn	Samstag, 20.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	21,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Martina Kirchmayer-Inan
Kursort	Altenmarkt, Schulküche

Herzgesund kochen, ohne auf Genuss zu verzichten - das geht! Die mediterrane Küche bietet eine große Vielfalt an Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Kräutern, Nüssen und hochwertigen Pflanzenölen. Gemeinsam werden wir folgendes Menü zubereiten: lauwarmer Bohnen-Radicchio-Salat mit frisch gerösteter Paprika, Orange und Walnuss-Petersilien-Gremolata, mediterrane Ofenlachsseite mit Fenchel, Tomaten, Orange, Oliven und Kräutern, cremiges Dinkelrisotto mit Artischocken, Spinat und Zitrone und als Nachspeise ein Walnuss-Orangen-Küchlein mit Blutorangenragout und leichtem Vanillejoghurt. Sie lernen, wie Sie mehr pflanzliche Lebensmittel in Ihren Alltag integrieren und gleichzeitig den Anteil an stark verarbeiteten Produkten, Wurst, Fleisch, Zucker und ungünstigen Fetten reduzieren können. Im Fokus stehen leckere Gerichte, die nach Urlaub, Sonne und Mittelmeer schmecken. Die Materialkosten (ca.15,- Euro) werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet. Bitte mitbringen: Kochschürze, ein bis zwei Geschirrtücher, Getränk nach Belieben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.02.2027	18:00 - 21:00 Uhr	Altenmarkt, Schulküche