

W4654T Antientzündliche Küche NEU Genussvoll Kochen mit Gemüse, Kräutern und Gewürzen

Beginn	Samstag, 06.03.2027, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	21,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Martina Kirchmayer-Inan
Kursort	Altenmarkt, Schulküche

Antientzündlich inspirierte Ernährung muss weder langweilig noch kompliziert sein. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam ein farbenfrohes Menü mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Kräutern, Gewürzen und hochwertigen Pflanzenölen zu. Auf dem Plan stehen: Rote-Bete-Tatar mit Blutorange, Weißer-Bohnen-Feta-Creme und Walnuss-Sesam-Dukkah, lackierter Lachs mit Ingwer-Kurkuma-Granatapfelglasur, Safran-Kräuter-Vollkornbulgur mit kräftig gebratener Pilz-Lauch-Pfanne, Thymian, Knoblauch und Zitrone und als Nachspeise warmer Apfel-Himbeer-Crumble mit Walnuss-Hafer-Knusper und Zimtjoghurt. Die Teilnehmenden lernen, welche Lebensmittel eine ausgewogene, überwiegend pflanzliche Ernährung unterstützen und wie sich diese leicht in den Alltag einbauen lassen. Dabei stehen Geschmack, Genuss und praktische Rezepte im Mittelpunkt - nicht Verbote oder eine strenge Diät. Die Materialkosten (ca.16,- Euro) werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet. Bitte mitbringen: Kochschürze, ein bis zwei Geschirrtücher, Getränk nach Belieben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.03.2027	18:00 - 21:00 Uhr	Altenmarkt, Schulküche