



# Kochen und Geniessen nach Feierabend



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Geniessen Sie nach einem ereignisreichen Tag ein schmackhaftes, gesundes und schnell zubereitetes Essen.  
Lassen Sie sich überraschen, was Sie aus Ihren Vorräten und wenigen Produkten, welche Sie auf dem Heimweg besorgen, zaubern können.  
Auch die einfache und schnelle Küche kann gesund und günstig sein.

### Inhalt

Themen:

- Rezepte
- Komponenten eines gesunden Essens
- Schonende Zubereitungsarten
- Zeitmanagement
- Mit vorrätigen Lebensmitteln neue Menus kreieren

Gerichte:

- Kartoffelcrèmesuppe mit Rauchwürstli
- Kopfsalatherzen an Radischen-Vinaigrette
- Sesam-Tommes mit Blattsalaten an Orangen-Dressing
- Bündner Gerstensalat
- Blattsalat mit Safran-Fenchel und Fromaggini
- Kartoffelgulasch mit Wienerli
- Nudeln mit Kalbfleisch
- Nudeln mit Blumenkohl an Frischkäse-Sauce
- Zitrus-Fisch mit Reis
- Pouletspiessli mit Pfefferminz-Risotto
- Wurzelm Gemüse-Speck-Toast
- Friburger Vacherin-Toast
- Zwetschgenring mit Vanillecrème
- Trauben-Quark-Gratin

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

**Klubschule Migros  
Basel-Gundelitor**  
Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00  
[klubschule@migrosbasel.ch](mailto:klubschule@migrosbasel.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Kochen und Geniessen nach Feierabend



## Garantierte Durchführung

### Lernziele

- Sie wissen, was zu einem gesunden Essen gehört.
- Sie lernen, was beim Kochen beachtet werden muss, damit die Inhaltsstoffe optimal erhalten bleiben.
- Mit wenig Arbeitsaufwand bereiten Sie ein vollwertiges Menu zu.
- Sie kennen die Tipps und Tricks, wie man in kurzer Zeit aus Vorräten und wenigen Zusatzprodukten ein schmackhaftes und gesundes Essen zubereitet.

### Zusatzinfo

Neben dem Material und den Rezepten sind im Kurspreis ausserdem ein "Welcome Drink", Mineralwasser und Kaffee oder Tee inbegriffen.  
Und auch um den Abwasch brauchen Sie sich nicht zu kümmern!

### Datum

22.05.2019 / E\_1263326

### Zeit

18:00 - 22:00 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 60 Minuten

### Preis

CHF 112.00

### Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	22.05.2019	18:00 - 22:00