



# Kochen mit dem Steamer

<b>Beschreibung</b>	Sie möchten sich und Ihre Lieben schnell, gesund und abwechslungsreich ernähren? Der Einsatz eines Dampfgargerätes macht es möglich. Die Nahrungsmittel werden schonend gegart, laugen nicht aus und Sie selbst sparen Zeit und Energie. Im Kurs lernen Sie den fachgerechten und kreativen Umgang mit dem Steamer und werden in die Methode des Vakuumgarens (Sous-vide- Verfahren) eingeführt. Aber auch altbewährte Rezepte lassen sich im Steamer zubereiten und erhalten so einen intensiven Geschmack und Farbe und Nährstoffe von Gemüse bleiben erhalten. Fleisch bleibt saftig, Getreide gelingt auf den Punkt und Desserts kommen auch nicht zu kurz.
<b>Voraussetzung</b>	Bitte bringen Sie Vorratsdosen für allfällige Reste und Notizmaterial mit. Für die Schonung der Kleider empfehlen wir eine Schürze mitzunehmen.
<b>Zielgruppe</b>	Sie besitzen ein Dampfgargerät oder einen Steamer oder möchten später einen kaufen. Sie möchten verschiedene Gerichte mit dem Dampfgargerät zubereiten können. Sie interessieren sich für gesunde Ernährung und möchten Ihre Rezeptsammlung erweitern. Wir arbeiten vor allem mit Geräten der Firma V-Zug.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen anhand verschiedener Gerichte, wie der Steamer/Combisteamer sinnvoll eingesetzt werden kann.</li><li>• Sie wissen, wie lange und wie heiss die verschiedenen Nahrungsmittel gegart werden müssen.</li><li>• Sie erhalten Rezept-Ideen, welche sich besonders für diese Geräte eignen.</li><li>• Sie lernen die verschiedenen Funktionen der Geräte kennen.</li><li>• Sie erhalten Tipps, wie Sie Ihre altbewährten Gerichte im Dampfgarer zubereiten können.</li></ul>
<b>Anschluss-Fortsetzungsangebote</b>	<a href="#">Kochkurse_aus_nah_und_fern</a> <a href="#">Saisonale_Küche</a> <a href="#">Kurse_für_Süsses_und_Gebäck</a> <a href="#">Getränketermine</a> <a href="#">Basis_Kochkurse_von_A-Z</a> <a href="#">Gesund_Kochen</a>

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Kochen mit dem Steamer

<b>Zusatzinfo</b>	Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie.		
<b>Datum</b>	16.09.2019 / E_1313430		
<b>Zeit</b>	18:00 - 21:50 h		
<b>Wochentage</b>	Mo		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 140.00 Inkl. Kursunterlagen, Lebensmittel, Wein, Kaffee		
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	16.09.2019	18:00 - 21:50

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

