



# Bowls: Von Buddha bis Poké

<b>Beschreibung</b>	Bowls sind der neuste Food-Trend: Die farbenfrohen Schüsseln (engl. bowl) bergen eine vollwertige Mahlzeit und werden mit viel Fantasie und Liebe zum Detail angerichtet. Gesunde Kohlenhydrate (Reis, Nudeln, Quinoa oder Süsskartoffeln) treffen auf Proteinquellen und vitaminreiches, meist rohes Gemüse, verfeinert mit schmackhaften Dressings und garniert mit Extras wie Nüssen, Samen oder Sprossen. Ob Buddha Bowl, Superfood Bowl, hawaiianische Poké Bowl mit rohem Fisch oder fruchtige Smoothie Bowl - Geschmäcker, Farben und Formen werden nach Herzenslust und immer wieder neu kombiniert.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zubereitungsarten</li><li>• Arbeitstechniken</li><li>• Menüvorschläge</li><li>• Lebensmittelkunde</li><li>• Einkaufsmöglichkeiten</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Grundkenntnisse, wie sie im Kurs " <a href="#">Kochen_-_das_1x1</a> " vermittelt werden.
<b>Zielgruppe</b>	Sie möchten Ihr Repertoire erweitern, neue Gerichte erlernen oder die Küche anderer Länder kennenlernen.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie wissen, wo Sie die Lebensmittel kaufen können.</li><li>• Sie kennen Arbeitstechniken und Zubereitungsarten.</li><li>• Sie erhalten nützliche Tipps &amp; Tricks rund ums Kochen.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Bitte informieren Sie uns bei der Kursanmeldung über Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder gemiedene Lebensmittelarten. Ablauf: Sie arbeiten an der Kochstation Ihrer Wahl und kochen in kleinen Gruppen je ein bis zwei Gerichte. Im Anschluss geniessen Sie das komplette Menu und kümmern sich gemeinsam um die Ordnung der Küche.
<b>Datum</b>	12.06.2020 / E_1380119
<b>Zeit</b>	18:00 - 21:00 h
<b>Wochentage</b>	Fr
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 100.00

**Klubschule Migros Luzern** Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Bowls: Von Buddha bis Poké

**Durchführungsort** Hertensteinstrasse 9 (Migros), 6004 Luzern

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	12.06.2020	18:00 - 21:00

**Klubschule Migros Luzern**

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

[klubschule.luzern@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.luzern@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

