



Asiatische Gerichte aus dem Wok: vegetarisch

Beschreibung	Gerichte aus dem Wok sind bunt, gesund und knackig frisch. Die kurzen Garzeiten in der hochwandigen Pfanne schonen Inhaltsstoffe, Farbe und Geschmack der Nahrungsmittel. Neben dem für den Wok typischen Rührbraten gibt es viele weitere Zubereitungsarten zu entdecken, etwa Dampfgaren, Schmoren oder Frittieren. Sie kochen Wokgerichte aus ausgewählten Ländern Asiens. Es erwarten Sie exotische Kompositionen, die im Nu zubereitet sind und herrlich duften.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Umgang mit dem Wok und Zubereitungsarten• Rezepte für asiatische Wokgerichte• Arbeitstechniken (z.B. Schneiden)• Lebensmittelkunde• Länder und Leute• Einkaufsmöglichkeiten
Voraussetzung	Keine Vorkenntnisse nötig.
Zielgruppe	Personen, die ihr Repertoire mit fremdländischen Gerichten erweitern wollen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie beherrschen den Umgang mit dem Wok und kennen diverse Zubereitungsarten.• Sie kennen Rezepte für asiatische Wokgerichte.• Sie kennen die Bedeutung und den Gebrauch des Woks in ausgewählten Ländern Asiens.• Sie kochen mit typischen Nahrungsmitteln und passenden Gewürzen.• Sie üben die Schnitttechniken und beherrschen den Umgang mit den Küchengeräten.• Sie wissen, wo Sie die Lebensmittel in Ihrer Umgebung kaufen können.
Anschluss- Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Asiatische_Küche• Basisküche• Fit_und_gesund_kochen• Saisonale_Küche• Internationale_Küche• Fest_und_Gourmetküche• Desserts_und_Gebäck• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Zusatzinfo	Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Bitte teilen Sie uns bei der Kursanmeldung mit, falls

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Asiatische Gerichte aus dem Wok: vegetarisch

Sie

- eine Lebensmittel-Intoleranz haben,
- dieses Kursangebot schon einmal besucht haben.

Datum	28.08.2021 / E_1474720		
Zeit	17:00 - 20:30 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total	4.00	Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF	120.00	
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	28.08.2021	17:00 - 20:30