



# 30-Minuten-Rezepte



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Nicht nur Jamie Oliver, sondern auch wir zaubern in 30 Minuten einfache, gesunde und schmackhafte Gerichte auf den Tisch. Nehmen Sie uns beim Wort!

### Inhalt

- Zubereitungsarten
- Arbeitstechniken
- Menüvorschläge
- Lebensmittelkunde
- Einkaufsmöglichkeiten

### Voraussetzung

- Grundkenntnisse, wie sie im Kurs " [Kochen\\_-\\_das\\_1x1](#) " vermittelt werden.
- Für die Teilnahme an diesem Kurs ist das Vorweisen eines COVID- Zertifikats (geimpft oder genesen) notwendig. Bitte bringen Sie Ihr COVID-Zertifikat (gedruckt oder in der App) sowie einen Ausweis mit.

### Zielgruppe

Sie möchten Ihr Repertoire erweitern, neue Gerichte erlernen oder die Küche anderer Länder kennenlernen.

### Lernziele

- Sie wissen, wo Sie die Lebensmittel kaufen können.
- Sie kennen Arbeitstechniken und Zubereitungsarten.
- Sie erhalten nützliche Tipps & Tricks rund ums Kochen.

### Zusatzinfo

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.

### Datum

09.02.2022 / E\_1525456

### Zeit

18:00 - 20:00 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

1 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 75.00

### Durchführungsort

Hertensteinstrasse 9 (Migros), 6004 Luzern

### 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)

klubschule

MIGROS



# 30-Minuten-Rezepte



**Garantierte Durchführung**

**Termine**

**Tag**

**Datum**

**Zeit**

1 Mi

09.02.2022

18:00 - 20:00

**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)

