



# After Work Cooking: vegan

<b>Beschreibung</b>	Verbringen Sie doch einmal einen etwas anderen Feierabend. Mit viel Freude und einer Gruppe motivierter Mitköchinnen und Mitköche bereiten Sie sich ein Abendessen mit Klasse zu. Wichtig ist, dass die Gerichte nicht viel Zeit oder Aufwand benötigen, denn - wie der Name schon sagt - geht es darum, sich nach der Arbeit ein feines Abendessen zuzubereiten, ohne dafür lange in der Küche zu stehen. Schlemmen in fröhlicher Runde, ein Feierabend, wie er sich sehen und geniessen lassen kann.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorbereitung der Lebensmittel</li><li>• Effiziente Zubereitung einer gesunden Mahlzeit</li><li>• Saisonale, schnelle und doch spezielle Gerichte</li><li>• Feierabend in der Gruppe geniessen und gemeinsam essen</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundkenntnisse, wie sie im Kurs " <a href="#">Kochen_-_das_1x1</a> " vermittelt werden.</li><li>• 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.</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Arbeitstätige, die ihren Feierabend mit einem schnellen und doch speziellen Abendessen geniessen wollen.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen saisonale, schnelle und doch spezielle Rezepte</li><li>• Sie erhalten Tipps und Tricks für die schnelle Zubereitung</li><li>• Sie können die Gerichte mit wenig Aufwand zu Hause nachkochen</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>	20.01.2022 / E_1553646
<b>Zeit</b>	19:00 - 22:00 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**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)





# After Work Cooking: vegan

**Preis** CHF 100.00

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

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	20.01.2022	19:00 - 22:00

**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)

