

## Die aktuellen Kurse:

### Suppenglück

**Freitag, 1. Februar 2019, 18.00 Uhr**

Nichts schmiegt sich so wohlig warm in den Bauch wie eine Suppe oder ein Eintopf, gerade in der kalten Jahreszeit. Wir begeben uns auf eine Reise und kochen unter anderem karibische Kartoffelsuppe, einen ayurvedischen Eintopf und eine arabische Linsensuppe. Unsere einheimischen Wintergemüse kommen nicht zu kurz und machen eine gute Figur im Suppentopf.

### Vegetarische und vegane Burger und Dips

**Freitag, 15. Februar 2019, 18.00 Uhr**

Gemüse- und Getreidebratlinge gibt es in der vegetarischen Küche schon lange. Inzwischen sind sie sehr viel raffinierter geworden. Und sie sind vielseitig einsetzbar, als gesunder Snack während des Tages, statt Fleisch auf dem Grill und als sättigende Mahlzeit während einer Wanderung. Lernen Sie Klassiker und Newcomer kennen. Köstliche Soßen und Dipp und perfekte Burger-Buns runden das Ergebnis ab.

### Ayurvedische Küche

**Freitag, 15. März 2019, 18.00 Uhr**

Ich kann mich noch gut an meine ersten, ayurvedischen Kochversuche vor vielen Jahren erinnern. Da tat sich eine neue Welt auf und ich war fasziniert von Gewürzen, Geschmack und Gerüchen. Das ist bis heute so geblieben. Wir entdecken die ayurvedische Küche mit einfachen, aber köstlichen Gerichten.

### Heimisches Superfood

**Freitag, 26. April 2019, 18.00 Uhr**

"Superfood" aus aller Welt in aller Munde und vor allem in allen Supermärkten!

Aber warum in die Ferne schweifen...

Brokkoli, Leinsamen, Blaubeeren, Hanfsamen, Hirse, Knoblauch, Giersch und Spinat wachsen vor unserer Haustür, stehen in den Inhaltsstoffen den Exoten in nichts nach, schmecken hervorragend und schonen den Geldbeutel. Von Salat, über Pesto und Suppe bis hin zum Nachtisch sind sie die Stars unserer Rezepte.

### Eine griechische Mezze-Tafel

**Freitag, 17. Mai 2019, 18.00 Uhr**

Was wäre ein Besuch beim Griechen ohne Tzatziki und Schafskäse?

Aber eine griechische Mezze-Platte hat weit mehr zu bieten. Die berühmte Spinatpastete Spanakopita, griechisches Brot, Salate mit Hülsenfrüchten und Nüssen, Aufstriche wie Oliven- und Linsencreme, Teigtaschen und frittiertes Gemüse zaubern mediterrane Stimmung auf den Teller.

### Antipasti und Fingerfood

**Freitag, 28. Juni 2019, 18.00 Uhr**

Der Sommer ist die Zeit der Grillfeten, Feiern und Einladungen zum Picknick.

Über Antipasti und Fingerfood freut sich fast jeder. Lernen Sie neue, überwiegend vegane Rezepte kennen. Blätterteigschnecken, Röllchen, Teigtaschen, marinierte Gemüse und Salate, da ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei.

---

**Ort: Naturheilpraxis am Westtorgraben**, Vera Kovanovic-Stolte und Qian Mimi Siller,  
**Westtorgraben 1, 90429 Nürnberg**

Die **Freitags-Kurse** beginnen um **18.00 Uhr**, die **Samstags-Kurse** um **16.00 Uhr**.  
Dauer ca. 4 Stunden.

**Kosten 60 €** inklusive aller Lebensmittel in Bioqualität und Rezept-Unterlagen.

**Anmeldungen** bitte per E-Mail oder telefonisch.

Ich freue mich auf entspannte und fröhliche Abende mit Ihnen!