

## Die aktuellen Kurse:

### ...und was essen wir heute?

**Freitag, 20. März 2020, 18.00 Uhr**

Mir geht es wie allen anderen... Nach einem vollen Tag mag ich nicht mehr lange in der Küche stehen, will aber trotzdem ein wohlschmeckendes, gesundes Essen.

Indische Pastasauce, fruchtiger Linsensalat, Bohnen-Kartoffeltopf mit Schafkäse, Polenta mit einer jahreszeitlichen Gemüsebeilage, eine sättigende und wohltuende Suppe, für jeden Geschmack ist was dabei.

Die Zubereitung ist im Handumdrehen erledigt und Tipps zur Vorratshaltung gibt es auch.

### Die Ayurvedische Küche

**Freitag, 24. April 2020, 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 was fasziniert von Gewürzen, Geschmack und Gerüchen.

Das ist bis heute so geblieben. Wir entdecken die ayurvedische Küche mit einfachen und köstlichen Gerüchen.

### Eine griechische Meze-Tafel

**Freitag, 15. Mai 2020, 18.00 Uhr**

Was wäre ein Besuch beim Griechen ohne Tzatziki und Schafkäse?

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 mariniertes Gemüse zaubern mediterrane Stimmung auf den Teller.

### "Die Beeren sind los"

**Freitag, 26. Juni 2020, 18.00 Uhr**

Juni - Hochzeit für Beeren aller Farben und Formen!

Das heimische Superfood erfreut Gaumen und Auge. Nicht nur in Süßspeisen und Kuchen machen Beeren eine gute Figur. Als Nudelfüllung, in Salaten, zusammen mit Spargel, als fruchtige Zutat in Salatsoßen, im Risotto und als Chutney spielen sie in diesem Kurs die Hauptrolle.

Und natürlich gibt es auch was Süßes!

### Amore mio - die italienische Küche

**Freitag, 10. Juli 2020, 18.00 Uhr**

Das perfekte Focaccia-Rezept, eine köstliche Pizza bianca, aromatische Tomatensoße,

Gnocchi, die auf der Zunge zergehen, Cantuccini mit fränkischer Haselnussnote,

- an diesem Abend steht die italienische Küche im Mittelpunkt.

Alle Rezepte, über viele Jahre immer wieder erprobt und verbessert, sind Basisrezepte mit besonderer Note und haben das Zeug zum Familienrezept.

---

**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!