

## Kochen mit Christl & Gabi Kurz

### Unsere kulinarischen Seminare in unserer Kochschule November 2022 – Juli 2023

Bei unseren Kochvorführungen erhalten Sie die Rezepte, und schauen entspannt zu, wie die Gerichte entstehen, die Sie danach im kleinen Kreis gemeinsam genießen. Sie erfahren allerlei Wissenswertes zum Thema und können Fragen stellen. Zum Essen servieren wir Ihnen ausgewählte Getränkebegleitung, Wein, Bier oder alkoholfreie Kräuterdrinks, alles in Bio-Qualität.

Unsere Live-Kochshows eignen sich auch für Ihre privaten und geschäftlichen Feiern zu einem Termin nach Vereinbarung.

Mindestteilnehmerzahl 5, höchstens 10 Personen. Für die Teilnahme gelten die aktuellen Corona-Regeln.



**Samstag, 19.11.2022 von 13:00 bis 16:00 Uhr € 85,00**

***Kochseminar: 1x1 der Milchsäure Gärung – energiesparend und unkompliziert***

*Wir begleiten den Kurs mit den passenden Getränken und einer herzhaften Brotzeit*

1. Glasvergorenes Sauerkraut aus Weißkohl und Blaukraut
2. Rohkost für den Winter: Karotten, Rote Rüben, Kohlrabi, Mixed Pickles in Portionsgläschen eingemacht
3. Sauerteigbrot selber backen
4. Schnittlauchöl
5. Kräuter-Weinessig

**Montag, 21.11.2022 ab 18:30 Uhr € 55,00**

***Die Kleine Küchenparty: Was die Zwiebel alles kann***

Zur Begrüßung gibt es ein Glas Bio-Prosecco mit Orangen und Rosmarin und zum Knabbern Flammkuchen auf die Hand. Sie erfahren Wissenswertes über den gesundheitlichen Wert der Zwiebel und ihre versteckten kulinarischen Qualitäten.

1. Feine Suppe von der roten Zwiebel
2. Gefüllte Zwiebel mit Salbei, Wirsing und Kartoffelrosette
3. Als Dessert grünes Apfel Zitronengras Sorbet Als Dessert grünes Apfel Zitronengras Sorbet

**Sonntag, 27.11.2022 von 13:00 bis 16:00 Uhr € 85,00**

***Kochseminar: Fermentieren & Vorratshaltung***

*Wir begleiten den Kurs mit den passenden Getränken und einer herzhaften Brotzeit*

1. Bayerisches Kimchi und Gurken Kimchi
2. Rosa Rettich
3. Wasserkefir & Kombucha
4. Grünkohlchips
5. Rote Rüben Salz

**Montag, 28.11.2022 ab 18:30 Uhr € 55**

***Die Kleine Küchenparty: Die wunderbare Welt der Kürbisse***

Zur Begrüßung gibt es ein Glas selbstgemachtes Zirbenkracherl und zum Knabbern warme Kürbispizza mit Dill und Chili.

1. Aromatische Kürbissuppe mit karamellisierten Kürbisspalten
2. Kürbisauflauf mit Chicorée Orangen Salat
3. Als süßen Abschluss servieren wir Ihnen eine luftige Mandarinencreme.

**Samstag, 03.12.2022 von 13:00 bis 16:00 Uhr € 90,00**

***Kulinarische Vorfreude auf Weihnachten - ein festliches Weihnachtsmenu, gut vorbereitet und organisiert mit passend gedecktem Tisch***

*Wir begleiten die jeweiligen Gänge mit den passenden Getränken, Bio-Wein und Bier, oder alkoholfreien Drinks*

1. Heißer fruchtiger Punsch mit Latschenkiefern sirup (mit oder ohne Alkohol)
2. Knusprige Tarte-Häppchen mit Roten Rüben, Birnen und Meerrettich Topping
3. Kräuterseitlinge mit rosa Grapefruit und Erbsenpüree
4. Sellerie-Cappuccino mit Salbei-Grissini
5. Kastanienlaibchen, Rosenkohl und Topinambur auf Rotwein-Wacholdersauce
6. Bratapfel im Haselnussmantel in Orangenplätzchen-Begleitung, dazu Punschessenz mit Bio-Prosecco

**Montag, 12.12.2022 ab 18:30 Uhr € 55**

***Die Kleine Küchenparty: Überraschendes mit Blumenkohl***

Zur Begrüßung gibt es ein Glas Bio-Prosecco mit Quittensirup und dazu gerösteten Blumenkohl ,1001 Nacht‘ mit Fladenbrot auf die Hand. Sie erfahren Wissenswertes zum gesundheitlichen Wert des Blumenkohls.

1. Blumenkohl Panna Cotta mit Marmelade von getrockneten Tomaten
2. pikanter Blumenkohlauflauf
3. Als Dessert gibt es ein erfrischendes Ananassorbet.

**Montag, 09.01.2023 ab 18:30 Uhr € 55**

***Die Kleine Küchenparty: Feines zum Entgiften aus roten und scharfen Gemüsen: Roter Rettich, Radieserl, Chili und Meerrettich***

Zur Begrüßung gibt es ein Glas Bio-Prosecco mit Rosa Grapefruit und Feigen, und dazu gibt es Schnittlauchbrote mit Rettichsalat. Sie erfahren Wissenswertes zum Thema Entgiften und Entschlacken.

1. Asiatische Ramensuppe mit Sobanudeln, Jungzwiebel, Erdnüssen und Chili
2. Rote Rüben Laiberl und gedämpfte Spitzkohllachtel auf Meerrettichsauce
3. Als Dessert ein erfrischendes Orangen-Joghurt-Eis

**Samstag, 21.01.2023 16:00 bis 22.00 Uhr € 90,00**

***Moonlight Cooking: Mit dem Energieschub von Rosmarin, Basilikum, Thymian, Zitronengras und Salbei ins Neue Jahr!***

*Wir begleiten die jeweiligen Gänge mit den passenden Getränken, Bio- Wein und Bier, oder alkoholfreien Drinks*

1. Ein alkoholfreier Aperitif von Grapefruit und Rosmarin, dazu knusprige Rosmarin-Käse-Cracker
2. Tomatengelee mit Basilikumsauce
3. Feine Suppe von der gelben Paprika mit Safran, Ingwer und Zitronengras. Dazu schwarze Sesam-Grissini
4. Buchweizen-Salbei-Laibchen mit Rotweinsauce und Pak Choy
5. Vanilleeis mit Birne in Thymian-Wein pochiert

**Samstag, 18.02.2023 16:00 bis 22.00 Uhr € 90,00**

***Moonlight Cooking: Guten Morgen – ein guter Start in den Tag***

*Wir begleiten die jeweiligen Gänge mit den passenden Getränken*

1. Ein grüner Chlorophyll-Cocktail und Kräutertee
2. Frischkorn-Müsli und Porridge
3. Gemüsesticks, Kräuterdip und Currycreme, veganes Mett, Linsenleberwurst
4. Frischgebackenes Dinkel-Hefegebäck
5. Frischgebackene süße Scones und selbstgekochte Marmelade

**Montag, 20.02.2023 ab 18:30 Uhr**

**€ 55,00**

***Die Kleine Küchenparty & Moonlight Cooking: Spannende Rezepte die unser Immunsystem stärken!***

Zur Begrüßung gibt es einen Karotten-Apfel-Smoothie und zum Knabbern mit Hummus gefüllte Bratpaprika. Sie erfahren Wissenswertes zum Thema des Abends und genießen ein leckeres Menu.

1. Karottencremesuppe mit Karotten-Törtchen
2. Mit Kastanien gefüllte Kohltäschchen auf knusprigen Kartoffelrosetten mit Wacholdersauce
3. Und zum Dessert gibt's Bratapfel mit Vanillesauce

**Samstag, 04.03.2023 16:00 bis 22.00 Uhr**

**€ 90,00**

***Frühlingskräuterküche 1***

*Wir begleiten die jeweiligen Gänge mit den passenden Getränken, Bio- Wein und Bier, oder alkoholfreien Drinks*

1. Brunnenkresse Flan mit Pistazien Piment Tomaten Gremolata
2. Tomatensuppe mit Brennesselfladenbrot
3. Zucchini-Laibchen auf Bärlauch Hirsotto
4. Tannenspitzenorbet mit Erdbeeren

**Mittwoch, 08.03.2023 18.00 – 22.00 Uhr**

**€ 80,00**

***Frühlingskräuterküche 2***

1. Wiesenschaumkraut Häppchen mit Roquefortcreme und Pimpernelleöl
2. Karottensuppe mit Pestwurz
3. Beinwellblätter Cordon Bleu mit Karottenrösti und Chicoréesalat und Scharbockskraut
4. Bärlauch Tomaten Quiche
5. Panna Cotta mit Veilchensirup

**Samstag, 11.03.2023 16:00 bis 22.00 Uhr**

**€ 90,00**

***Lebendige Nahrung mit Sprossen und Keimen***

*Wir begleiten die jeweiligen Gänge mit den passenden Getränken, Bio- Wein und Bier, oder alkoholfreien Drinks*

1. Bruschetta mit Kräuterquark und Radieschenkeimen, dazu ein Buttermilch-Brunnenkresse-Drink
2. Frühlingsrollen mit Schafsfrischkäse und Rote Rüben Sprossen, dazu scharfer Orangen-Sesam-Dip
3. Spinatcremesuppe mit Käsewaffel und Alfalfa-Sprossen
4. Erdbeersalat mit Vanilleeis und Basilikumsprossen
5. Beeren & Blüten-Schnittchen mit Getreidemokka

**Montag, 20.03.2023 ab 18:30 Uhr** € 55,00

***Die Kleine Küchenparty: Frühlingskräuterküche 3***

Zur Begrüßung gibt es Rhabarber mit Erdbeeren und Bioproscecco, und dazu Brennesseltempura. Sie erfahren Wissenswertes zu den Frühlingskräutern und genießen folgende Gerichte:

1. Reissuppe mit Leimkraut
2. Ysop Kräuter Couscous mit Spargel und Huflattichspargel
3. Erdbeerschaumschnitte mit Schlüsselblumen

**Montag, 27.03.2023 ab 18:30 Uhr** € 55,00

***Die Kleine Küchenparty: Frühlingskräuterküche 4***

Zur Begrüßung gibt es Löwenzahn Blüten Aperitif mit Bioproscecco, und dazu Wiesenkerbel Käse Stockbrot. Sie erfahren Wissenswertes zu den Frühlingskräutern und genießen folgende Gerichte:

1. Karotten-Zucchini-Spießchen mit Pestwurz-Chutney
2. Brunnenkressesuppe mit Giersch-Focaccia
3. Spargel-Gratin mit Vogelmiere-Haselnuss-Topping

**Montag, 17.04.2023 ab 18:30 Uhr** € 55,00

***Die Kleine Küchenparty: Frühlingskräuterküche 5***

Zur Begrüßung gibt es Lindenblüten Aperitif mit Bioproscecco, und dazu Wiesenknopf Canapés . Sie erfahren Wissenswertes zu den Frühlingskräutern und genießen folgende Gerichte:

1. Wiesenschaumkrautsuppe mit Buchweizenbällchen
2. Polenta gefüllt mit Knoblauchrauke und Milch-Kohlrabi
3. Orangen-Waldmeistersauce und Panna-Cotta

**Montag, 24.04.2023 ab 18:30 Uhr** € 55,00

***Die Kleine Küchenparty: Frühlingskräuterküche 6***

Zur Begrüßung gibt es Aperitif mit Veilchensirup, Erdbeeren und Bioproscecco, und dazu Tomatentarte mit Alpendost . Sie erfahren Wissenswertes zu den Frühlingskräutern und genießen folgende Gerichte:

1. Kohlrabicaraccio mit Roquefortcreme und Pimpernelleöl
2. Spargelsuppe
3. Kerbelrisotto mit Spargel

**Montag, 08.05.2023 ab 18:30 Uhr** € 55,00

***Die Kleine Küchenparty: Frühlings-Gemüse 1***

Zur Begrüßung gibt es eine Frühlingsblüten-Bowle, und dazu Knoblauchrauke-Spargel-Focaccia . Sie erfahren Wissenswertes zu den Frühlingskräutern und genießen folgende Gerichte:

1. Spargel im Agar Agar Gelee mit warmer Pilzvinaigrette
2. Kohlrabi-Ravioli mit Estragon, Kurkuma-Linguine und hellgrüner Erbsensauce
3. Hollerblüten-Milch mit Erdbeer-Topfen-Törtchen

**Mittwoch, 24.05.2023 18.00 – 22.00 Uhr**

**€ 80,00**

***Frühlings-Gemüse 2***

1. Brombeersprossen-Sushi mit eingelegtem Ingwer und Meerrettich-Wasabi
2. Artischocken mit Giersch und eifreie Mayonnaise mit
3. Kerbelsuppe mit Selleriewaffel
4. Blinys mit Brennesselspinat und gebratenen Pilzen
5. Puderrosa Rhabarber-Erdbeer-Sorbet mit Rosenblüten-Keks

**Montag, 05.06.2023 ab 18:30 Uhr**

**€ 55,00**

***Die Kleine Küchenparty: Schönheitskurs zur Stärkung von Haut und Haaren mit Hirse und Petersilie***

Zur Begrüßung gibt es einen Hirse-Himbeerdrink mit Wasserkefir, und zum Knabbern dazu Pfannenbrot mit Burrata und Petersilien Pesto. Sie erfahren Wissenswertes, was Haut und Haare von Innen verschönt und genießen folgende Gerichte:

1. Lauchsuppe mit Petersilienockerl
2. Tomaten-Hirse-Schnitten auf Rahmspinat
3. Hirse-Biskuit-Roulade gefüllt mit Schokoladencreme, dazu Getreidekaffee

**Montag, 19.06.2023 ab 18:30 Uhr**

**€ 55,00**

***Die Kleine Küchenparty: Wunderbare Lieferanten für pflanzliches Eiweiß – feine Rezepte mit Pilzen, Mandeln, und Hülsenfrüchten***

Zur Begrüßung gibt ein Glas Bio-Prosecco mit Himbeeren und Zitronenmelisse. Dazu ein Weiße Bohnen-Tomaten-Töpfchen mit Wurzelbrot. Sie erfahren Wissenswertes zum Thema und genießen folgende Gerichte:

1. Arabische Mandelsuppe
2. Gefüllte Portobellopilze auf Blattspinat
3. Mandel-Orangenkuchen mit Gewürz-Getreidemokka

**Mittwoch, 21.06.2023 18.00 – 22.00 Uhr**

**€ 80,00**

***Naturkosmetik selbst herstellen – Schönheit von innen und aussen***

1. Mildes Kleie-Mandel-Peeling
2. Blüten- und Kräuter-Essige als Hauttonikum
3. Olivenöl Pflegecreme
4. Erdbeer-Packung
5. Brennessel Haarkur
6. Und zum Essen ein Gericht das Haut, Haare und Nägel stärkt:  
Mandel-Hafer-Milch  
Ofen-Sellerie, Hirseschnitten und Petersiliensafterl

**Montag, 10.07.2023 ab 18:30 Uhr**

**€ 55,00**

***Die Kleine Küchenparty: Magnesium-Power mit Kichererbsen, Quinoa, und Amaranth***

Zur Begrüßung gibt ein Glas Bio-Prosecco mit Aronia. Dazu Kartoffel-Wedges mit rotem Kichererbsen-Hummus. Sie erfahren Wissenswertes zum Thema und genießen folgende Gerichte:

1. Pilz-Sellerie-Essenz mit Amaranthknödeln am Haselzweig
2. Kräuter-Quinoa in Schiffchen von jungen Zucchini gefüllt, dazu Ofentomaten
3. Amaranth-Schokoladen-Pralinen und Getreidemokka

**Montag, 17. 07.2023 ab 18:30 Uhr**

**€ 55,00**

***Die Kleine Küchenparty: Märchenhafte Köstlichkeiten aus 1001 Nacht***

Zur Begrüßung gibt es einen Rosenblüten Cocktail, und zum Knabbern dazu Karottenfalafel mit Minz-Sesamsauce. Sie erfahren Wissenswertes zum Thema orientalische Gewürze und genießen folgende Gerichte:

1. Dreierlei Tzatziki aus Rote Rübe, Zucchini, Spinat; dazu Kräuterfladen
2. Orientalischer Juwelenreis mit geröstetem Blumenkohl 1001 Nacht
3. Orangenkuchen mit Labnehcreme

