

ABEND - KOCHKURS - PROGRAMM GESCHENK-GUTSCHEINE Aug. – Dez. 2019

Sichern Sie sich rasch einen Platz! Jeder Kurs dauert nur einen Abend. Auf Anfrage auch für Privat-Gruppen von 8-14 Personen, z. B: Geburtstag, Firmen- oder Weihnachtsessen etc.

ITALIEN & PASTA.... Fr. 140.00 Do. 29. August 18:30 - ca. 22:30 h

Viva Italia! Sie werden staunen, wie rasch und fein Sie selber Pasta-Teig herstellen können. Daraus lassen sich diverse gefüllte Ravioli und Nudeln mit super feinen, raffinierten Saucen herstellen. Mit Antipasti und einem leckeren italienischem Dessert ergänzen wir unser Schlemmermahl.

INDONESISCH Bali & Java Fr. 140.00 Do. 12. Sept. 18:30 - ca. 22:30 h

Leckere Gerichte aus Java & Bali zaubern eine exotische Note in den Speiseplan. Den Rezepten wird oft Palmzucker und Kokosmilch und Flocken zugefügt, was in Kombination mit pikanten Zutaten mildernd wirkt. Sie bereiten die berühmten Satés (Fleischspießchen), mit der umwerfend guten Erdnuss Sauce zu.

Ernährung nach den 5- Elemente (TCM) Fr. 90.00 Mi. 18. Sept. 18:30 - ca. 21:15 h

Nach Trad. Chines. Medizin liegt der Schlüssel zur Gesundheit darin, Yin & Yang des Körpers zu regulieren. An diesem Abend erhalten sie einen tiefen, zusammenhängenden Einblick ins Thema; Ausführliche Dokumentation, Tee & Kuchen. **Ort:** MEDIARE Naturärztegemeinschaft, Talstrasse 39, 4104 Oberwil

Ernährung nach den 5- Elemente (TCM) Fr. 140.00 Do. 26. Sept. 18:30 - ca. 22:30 h

Kochkurs mit viel Infos und Bezug zum Theorie Abend vom 18. 9. Voraussetzung: besuchter Kurs 18. 9.

GOURMET Wildgerichte Fr. 150.00 Fr. 18. Okt. 18:30 - ca. 22:30 h

Der Herbst ist auch Wildzeit; ein saftiges Hirsch-Entrecôte mit Wildjus, Geschnetzeltes an Portweinsauce oder Rehmedaillon nach Piemonteser Art, auch Rehfilets an Honig- Gewürzsauce oder wie wär's mit einem Wildburger? Auf ein wildes Dessert dürfen Sie sich auch freuen

CHINESISCH KOCHEN I Fr. 140.00 Do. 24. Okt. 18:30 - ca. 22:30 h

Wer liebt sie nicht die würzige, leichte und gesunde China Küche; mit all ihren raffinierten Speisen. Sie werden vertraut mit der Technik des Rührbratens und dem Dämpfen im Bambuskörbchen. Ob mariniertes Gemüse, Fisch, Kung Pao Huhn oder ein zartes Lamm mit Frühlingzwiebeln, es schmeckt alles wunderbar. Zum Abschluss des Abends gibt es ein fruchtiges Dessert.

SUPER-VEGI-Nachtessen Fr. 140.00 Do. 07. Nov. 18:30 - ca. 22:30 h

Fleischlos schlemmen, sich gesund und leicht ernähren. Sie kommen hungrig nach Hause; schnelle Power-Gerichte, mit viel Gemüse und Getreide, Quinoa, gewürzter Tofu, Linsen, Kürbis, Kokosmilch, wenig Milchprodukte. Die Gerichte lassen sich zu vollwertigen Menüs ergänzen. Auch ein leckeres Dessert ist dabei. Früh anmelden lohnt sich.

FEINE CURRYS aus INDIEN Fr. 140.00 Do. 21. Nov. 18:30 - ca. 22:30 h

Eine Auswahl spezieller Curry-Rezepte, vorwiegend aus der **Indischen** Küche. Wir bereiten selber eine feine exotische Curry-Mischung zu. Fisch-, Chicken-, oder Lamm-Currys in sämigen Saucen, begleitet von Reis und einem „Daal“ (Linsensauce). Auch ein feines Gemüse-Curry ist dabei. Alle Gerichte zum Vorbereiten. Ein süsser Abschluss darf auch nicht fehlen.

Apéro & Wein Degustation Fr. 150.00 Do. 05. Dez. 18:30 - ca. 22:30 h

Feine Häppchen und dazu ein ausgewählter Wein! Unkomplizierte und leckere Kleinigkeiten aus Teig und Gemüse. Eine Freude für Augen und Gaumen. Alles zum Vorbereiten. Dazu eine Auswahl verschiedener Weine. Wir erfahren Wissenswertes über den Wein. Ein genussvoller Abend mit vielen Tipps; zum Abrunden gibt's eine feine Truffes-Torte, dazu ein Gläslein Portwein!

SCHNELL gesund; raffiniert Fr. 140.00 Do. 12. Dez. 18:30 - ca. 22:30 h

Kommen Sie abends manchmal müde und hungrig nach Hause? Und sollten noch schnell etwas Feines auf den Tisch zaubern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir bereiten einfache, gesunde Gerichte zu. Dabei erhalten Sie viele Anregungen und Tipps zum Planen und Vorbereiten.

ORT: Kreisschule Leimental, Bättwil; Tramstation Flüh; 2 Min. zu Fuss, neben COOP. Auto: vor COOP abbiegen. P vor dem Schulhaus. Küche ist im Parterre des rechten Gebäudetrakts; **ODER:** CULINARIUM AG Altenmattweg 2, 4144 Arlesheim. Tiefgarage vorhanden.

Anmeldung / Info: Myrta Fink, 061 721 03 50 / 076 544 94 96 info@peppercard.ch

Vielen Dank für Ihr Interesse, ich freue mich auf Sie / Dich, Herzlicher Gruss Myrta Fink

KOCHKURSE / Ernährungskurse nach TCM MYRTA FINK
061 721 03 50 / 076 544 94 96 / www.peppercard.ch / info@peppercard.ch