

# **EINLADUNG ZUM KOCH-WORKSHOP IN DER HLW-HARTBERG: „DEN FRÜHLING IN DIE KÜCHE ZAUBERN“**

Am Freitag, 04. Mai 2018, 16.00 Uhr.

---

Es ist Frühling. Und die Natur hält wieder viele Köstlichkeiten für uns bereit. Wenn wir sie perfekt genießen wollen, dann müssen wir sie aber auch nach den Regeln der Koch-Kunst in unseren Küchen zubereiten.

Die Köchin und Ernährungsberaterin Franziska KOCH und ihr Assistent, der Ex-ORF-Journalist Dr. Walter SONNLEITNER, wollen Ihnen in diesem Koch-Workshop die Zubereitungs- und Kombinationsmöglichkeiten von einigen Produkten vorstellen, die gerade Saison haben:

Es geht um frische Kräuter, um knackigen Spargel, zarte Fische und um den fruchtigen Rhabarber, der jetzt in unseren Gärten reift.

Franziska Koch macht Sie mit den Eigenheiten beim Einkauf, bei der Vor- und Zubereitung dieser Produkte –

aber auch mit der Kombination in verschiedensten Gerichten vertraut.

Es geht dabei aber auch um die speziellen organischen Wirkungsweisen der Frischwaren auf unsere Gesundheit – Ernährungsberatung nebenbei.

Und das ganze Programm erleben Sie in einer der perfektesten und bestausgestatteten Küchen des oststeirischen Umlandes: in der HLW, der „Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe“ in Hartberg.

## **Was erwartet Sie an diesem Nachmittag und frühen Abend:**

- Begrüßungs-Trunk und eine theoretische Einführung,
- die Zubereitung eines 3-Gang-Menüs mit der Detail-Arbeit an allen einzelnen Zutaten,
- dazwischen ausführliche Hinweise für Kombinations-Möglichkeiten bei den Zutaten und Gerichten im Menü-Ablauf
- und Auskunft über die organischen Wirkungen (Compliance) der biochemischen Eigenheiten.
- Nach gelungener Arbeit sollten Sie dann auch das ganze Menü mit Freude und gutem Appetit genießen – mit Wein-(Apfelsaft-)Begleitung.

**Ihr Kosten-Beitrag** für die ganze Veranstaltung: **€ 68,-- pro Person.**

## **Anmeldung bis 27. April 2018 möglich**

unter [office@koch-kocht.at](mailto:office@koch-kocht.at)

oder mobil: [+43 664 1814747](tel:+436641814747)

Vorab-Überweisung

auf BAWAG-Konto Franziska Koch-Sonnleitner

IBAN: AT741400 0862 1057 5148 wird begrüßt.

Bei später Überweisung bitte Einzahlungs-Beleg mitbringen.

Auch Bar-Erlag bei Veranstaltung ist möglich.

Es freuen sich auf Ihre Teilnahme:

Die Direktion der HLW-Hartberg:

[hlw.direktion@hlw-hartberg.at](mailto:hlw.direktion@hlw-hartberg.at)

8230 Hartberg, Edelseegasse 13

Franziska Koch

[www.koch-kocht.at](http://www.koch-kocht.at)

mobil: +43 664-1814747

## **Parkmöglichkeit:**

Privatparkplatz mit Einfahrt Erlenstraße, nach Bahnübergang Habersdorf 500m rechts.