

## Die aktuellen Kurse:

### Griechische Mezze-Tafel

**Freitag, 14. September 2018, 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, Pitabrot, Salate mit Hülsenfrüchten und Nüssen, Aufstriche wie Oliven- und Linsencreme, Teigtaschen und frittiertes Gemüse zaubern mediterrane Stimmung auf den Teller.

### Heimisches Superfood

**Freitag, 19. Oktober 2018, 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, Hirse, Knoblauch und Spinat wachsen vor unserer Haustür, stehen den Inhaltsstoffen der Exoten in nichts nach, schmecken gut und schonen den Geldbeutel. In unseren Rezepten stehen die heimischen Protagonisten im Mittelpunkt.

### Suppenglück

**Freitag, 9. November 2018, 18.00 Uhr**

Nichts schmiegt sich so wohlig warm in den Bauch wie eine Suppe. Schnell gekocht, sättigend und wohltuend ist Suppe das ideale Essen für einen kalten Wintertag. Im Lauf der Jahre gesammelte Lieblings-Suppenrezepte finden an diesem Abend genauso ihren Platz wie selbst gemachte Gemüsebrühe und Eintopf.

### Burger und Dippes

**Freitag, 23. November 2018, 18.00 Uhr**

Gemüse- und Getreidebratlinge gibt es in der vegetarischen Küche schon lange. Aber inzwischen sind sie sehr viel raffinierter geworden. Und sie sind vielseitig einsetzbar, als gesundes Pausenbrot, Fleischersatz auf dem Grill und sättigende Mahlzeit während einer Wanderung. Lernen Sie Klassiker und Newcomer kennen. Köstliche Soßen und Dippes machen das Resultat perfekt!

### Festliches vegetarisches Weihnachtsmenü

**Freitag, 14. Dezember 2018, 18.00 Uhr**

Weihnachten mal anders, ohne Gans und Ente! Servieren Sie Ihren Lieben ein vegetarisches Menü der Extraklasse, festlich und ausgefallen, bis hin zum Dessert. Das allzu bekannte, weihnachtliche Schweregefühl wird sich diesmal nicht einstellen, dafür öffnen sich überraschende geschmackliche Horizonte und Ihnen wird ein dickes Lob sicher sein.

---

## 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!