

**Du hast Lust mit uns zu kochen und wohnst
in den Kreisen Kleve oder Wesel?**

Anmeldung bis zum 4. Dezember 2022 an unter
app.umfrageonline.com/s/Kochkurs_2022



Eine Anmeldung berechtigt noch nicht zur Teilnahme. Du erhältst innerhalb weniger Tage eine Anmeldebestätigung.

Da wir mit regionalen Bio-Produkten kochen und die Produkte persönlich an Dich ausgeliefert werden, können wir nur Teilnehmende aus den Kreisen Kleve und Wesel und einigen angrenzenden Orten beliefern.



Mehr zu unserem Koch
Dennis Gasper erfährst du unter
www.dennisgasper.de

gasper

Öko-Modellregionen NRW Niederrhein

Reeser Landstraße 31, 46483 Wesel



Kirstin Surmann

Telefon 02 81/2 07-40 15

E-Mail kirstin.surmann@kreis-wesel.de

Mehr Informationen zu der Öko-Modellregion Niederrhein

www.oekomodellregionen.nrw.de/niederrhein

Gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



ÖKO
MODELL
REGIONEN NRW
Niederrhein



Online Kochkurs
Nachhaltiger Weihnachtsgenuss
vom Niederrhein

Mittwoch, 14. Dezember 2022
von 17:30 - 20:00 Uhr

REGIONAL
SAISONAL
UND BIO



Weihnachten steht vor der Tür und Du möchtest deine Liebsten mit einem genussvollen und nachhaltigen Weihnachtsmenü verwöhnen? Dann ist der Online-Kochkurs genau das Richtige für Dich! Denn bei uns lernst Du, wie Du ein 3-Gänge-Menü ganz einfach aus regionalen und saisonalen Bio-Produkten zubereitest.

Unter der fachkundigen Anleitung eines Profikochs wirst Du während dem exklusiven Online-Kochevent Schritt für Schritt durch das Menü geführt. Du zauberst ein leckeres 3-Gänge-Menü auf den Teller und kommst dann beim gemeinsamen Essen ins Gespräch mit einem der regionalen Bio-Erzeuger vom Niederrhein, dessen Produkte wir zu diesem leckeren Gericht verarbeiten. An Weihnachten beeindruckst Du dann deine Gäste mit deinen Kochkünsten, wenn Du dieses nachhaltige Menü zubereitest:

Vorspeise

Bio Rote Bete Carpaccio mit Bio-Bauernkäse

Hauptgericht

Bio-Kartoffel-Gnocchi mit Bio-Kürbis und Bio-Petersiliensauce – optional mit Bio-Lendensteak

Nachspeise

Ziegenfrischkäse-Creme Brûlée mit Karamellapfel

Menü für 2 Personen

Diese Produkte solltest Du zu Hause haben:

Apfelessig, Pflanzenöl, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Curry, 1 EL Senf

Equipment:

Schneidebrett, Messer, Schälmesser, Kartoffelstampfer, Flambierbrenner falls vorhanden, Backofen mit Oberhitze/Grillfunktion, Töpfe und Pfanne, 2 flache Brûlée Schälchen

Darüber hinaus ist eine normale Küchenausstattung völlig ausreichend.

vegetarische Bio-Kochbox 28 Euro
Bio-Kochbox mit regionalem Bio-Fleisch 44 Euro

Und so ist der Ablauf

1. Melde Dich bis zum 4. Dezember 2022 an unter: app.umfrageonline.com/s/Kochkurs_2022
2. Erhalte Deine exklusive Bio-Kiste mit regionalen und saisonalen Produkten für das Kochevent
3. Prüfe anhand der Einkaufsliste, ob Du alle Basis-Lebensmittel wie z.B. Öl und Salz zu Hause hast
4. Logge Dich etwa 10 Minuten vor Beginn ein. Die Zoom-Zugangsdaten werden per E-Mail zugesendet.
5. Stelle alle benötigten Zutaten und Utensilien bereit und mach es Dir in der Küche bequem.
6. Jetzt wird gemeinsam Online LIVE frisch gekocht. Unter fachkundiger Anleitung werden wir dich gekonnt Schritt für Schritt durch das Koch-Event führen und zu einem wahren Bio-Koch-Experten machen.
7. Zeit die Erzeuger kennen zu lernen: Woher kommen die regionalen Bio-Produkte? Was bedeutet eigentlich Bio? Warum ist Bio gut für die Umwelt und gar nicht so viel teurer? Lerne die Landwirte hinter den Produkten kennen und erfahre wo der nächste Hofladen in deiner Nähe ist.
8. Zum Schluss genießen wir gemeinsam das leckere Essen.

Das Kochevent wird von der Öko-Modellregion Niederrhein organisiert und gefördert. Du zahlst lediglich den Warenwert der regionalen und saisonalen Bio-Produkte, die kostenlos zu Dir geliefert werden. Alles was Du benötigst ist eine stabile Internetverbindung und einen Laptop, ein Tablet oder ein Smartphone, das Du mit in die Küche nehmen kannst.