

## Hülsenfrüchte - Frische KochSchule Feldbach

Bohnen, Erbsen und Linsen sind wertvolle Quellen für pflanzliches Eiweiß und Mineralstoffe. In diesem Kochseminar wollen wir ihr Schattendasein in der Küche beenden und mit köstlichen Rezeptideen beweisen, dass Hülsenfrüchte vielseitig einsetzbar sind.

Neben vielen Informationen über den gesundheitlichen Wert und Ratschlägen zum Kochen von Hülsenfrüchten wird auch auf die Verwendung von blähungshemmenden Küchenkräutern eingegangen.

Diese verhindern nicht nur Verdauungsprobleme, sondern machen jedes Gericht zu einem aromatischen Genuss.

### Inhalt:

- Kennenlernen verschiedener Bohnen, Erbsen und Linsen und der Anwendungsmöglichkeiten von Sprossen bis zur Süßspeise
- Küchen- und Wildkräuter zur Verdauungsanregung
- Zubereitung eines Vier-Gänge-Menüs

### Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	56,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen
Zielgruppe:	interessierte Personen
Mitzubringen:	Kochschürze, Leerbehälter

### Verfügbare Termine

**24.02.2026 17:00, Feldbach**

Ort	Feldbach
Beginn	24.02.2026 17:00
Ende	24.02.2026 21:00
Örtlichkeit	Frische KochSchule Feldbach, Franz-Josef-Straße 4, 8330 Feldbach
Information	Magda Siegl, Tel +43 3152 2766 4328, magdalena.siegl@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0020312
Trainer:in	Doris Wartbichler
Veranstalter	LFI Steiermark