



Neu im Programm

Viel Genuss, wenig Kohlenhydrate. Low Carb ist ein beliebter Ernährungstrend, bei dem der Anteil an Kohlenhydraten stark reduziert wird. Die Idee einer kohlenhydratarmen Ernährung ist gar nicht so neu, wie viele vielleicht denken. Sie wurde bereits im 19. Jahrhundert von William Banting (1797 - 1878) bekannt gemacht. Der hatte auf Geheiß seines Arztes mit dem Verzicht auf Kohlenhydrate ordentlich an Gewicht verloren. Diese Erfahrung hielt Banting in einem Buch fest, das in mehreren Sprachen hohe Auflagen erreichte. Low Carb als Ernährungstrend hat also Tradition.

Low Carb - gesund genießen

In unserem Kurs geht es aber nicht darum, unliebsame Pfunde purzeln zu lassen, sondern zu zeigen, dass gesunde, bewusste Ernährung vor allem eines ist: lecker und vielseitig! Und die Zutaten sind so einfach wie genial: Matthias Walter zeigt Ihnen, wie Sie mit Fisch, Fleisch, Milchprodukten und vor allem viel Gemüse und Obst aus der Region abwechslungsreiche und schmackhafte Gerichte zaubern.

19.05.2020 | Matthias Walter | 85 Euro

Wenn **Liebe** durch den Magen geht, dann verbindet nichts mehr als **gemeinsames Kochen**.

Unsere Kochschule verbindet Profi- und Hobbykoch sowie interessantes Wissen mit großer Esskultur. Für alle, die gern selbst aus einem einfachen Gericht eine leckere Liebeserklärung machen.

Unsere Spitzenköche



Ludwig Heer wurde das Kochhandwerk in die Wiege gelegt. Im Restaurant „Alte Post“ seiner Eltern in Kuchen aufgewachsen, gab es für ihn nur einen Traumberuf. Nach seiner Ausbildung auf Burg Staufeneck zog er durch die Welt und sammelte das Wissen der besten Köche ein. Der preisgekrönte Koch ist regelmäßig Gast in TV- und Kochshows.



Von Bad Überkingen in die Welt – das ist die Geschichte des jungen Spitzenkochs **Matthias Walter**. Nach seiner Ausbildung auf Burg Staufeneck, wo er auch seine Meisterschule absolvierte, sammelte er in den besten Sterne-Restaurants wertvolle Erfahrungen. Unter anderem im „Eleven“ von Daniel Humm im Madison Park, New York. Seine Leidenschaft ist es, diese Erfahrungen zu teilen und Menschen für die Magie des Kochens zu begeistern.

KOCHSCHULE

Programm Oktober 2019 bis Juli 2020

Ein Abend, der in Erinnerung bleibt

Beste Zutaten, Kochen mit dem Profi und ein elegantes Dinner mit mindestens drei Gängen – all das bietet Ihnen ein Abend in unserer Kochschule. Mehr noch: Ein Aperitif zum Start sowie erlesene Weine und Getränke zum Essen sind inklusive. Und fürs Nachkochen nehmen Sie Ihre Schürze und eine Mappe mit den phantasievollen Rezepten des Abends mit nach Hause.

Melden Sie sich jetzt an unter:

Telefon (07331) 209-0
E-Mail kochschule@albwerk.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Verschenken Sie ein außergewöhnliches Erlebnis - mit einem **Gutschein für unsere Kochkurse**.

Veranstalter

Alb-Elektrizitätswerk Geislingen-Steige eG | Eybstraße 98-102 | 73312 Geislingen

Der Veranstalter behält sich das Recht vor, den Kochkurs nicht stattfinden zu lassen, wenn die Zahl der angemeldeten Teilnehmer zu gering ist. Die Kurse enden in der Regel gegen 24 Uhr.

Alle Preise sind inklusive 19% MwSt.





Flying Buffet

Leckere Party-Häppchen, bei denen jeder auf seine Kosten kommt! Gemeinsam kreieren wir 15 verschiedene Gänge aus Canapés, Suppen, Hauptspeisen und Desserts.

08.10.2019 | Ludwig Heer | 95 Euro

Freestyle Cooking - spontan was zaubern

Wir zeigen Ihnen, wie Sie aus Ihrem Kühlschrankvorrat schnell etwas Leckereres kreieren und welche Grundzutaten Sie immer im Haus haben sollten.

22.01.2020 | Matthias Walter | 79 Euro



Tapas und Antipasti

Raffinierte Begleiter für laue Sommerabende: ob fruchtig, würzig, gerollt oder am Spieß. Wir zaubern im Handumdrehen ein reichhaltiges Fingerfood-Menü der mediterranen Art.

05.05.2020 | Matthias Walter | 85 Euro

Indische Küche

Intensive Aromen, exotische Gewürze, scharfe Soßen: Wir erkunden zusammen die indische Küche und erfahren, wie Rezepte mit frischen Zutaten und gutem Reis ganz einfach zuzubereiten sind.

22.10.2019 | Matthias Walter | 85 Euro



Gerichte aus 1001 Nacht

Tauchen Sie ein in die magische Welt des Orients. Es erwartet Sie ein Feuerwerk für die Sinne. Mit Gewürzen wie Kardamom, Koriander und Rosenpaprika zaubern wir feine exotische Gerichte.

27.02.2020 | Matthias Walter | 89 Euro

Fisch, Krustentiere, Muscheln

Wie bereitet man Fisch richtig zu? Gemeinsam wagen wir uns an Edel-fischarten, Krustentiere und Muscheln. So schaffen wir maritime Geschmackserlebnisse der Extraklasse.

16.06.2020 | Matthias Walter | 95 Euro



Königsdisziplin Soßen und Fonds

Der Schwabe liebt sein Sößchen, das i-Tüpfelchen eines jeden Fisch- und Fleischgerichtes. Gemeinsam kochen wir ein komplettes Menü mit raffinierten Soßen und Vinaigrettes.

05.11.2019 | Ludwig Heer | 89 Euro

Klassiker aus Ludwigs „Alter Post“

Gemeinsam kochen wir gute alte Hausmannskost wie Grießklößchensuppe, gebackene Champignons, Rindsrouladen, Rostbraten, Cordonbleu, handgeschabte Spätzle, Salate und Dampfnudeln.

11.03.2020 | Ludwig Heer | 89 Euro



Tipps vom Bürgermeister

Alles andere als Fast-Food! Ein saftiger Burger lebt von frischen, hochwertigen Zutaten. Gemeinsam bereiten wir die Buns zu, braten die Patties und zaubern leckere Toppings. Zum Reinbeißen!

24.06.2020 | Matthias Walter | 89 Euro

Wald und Wiese

Hase, Reh und Wildschwein: Wir kreieren edle Gerichte mit Zutaten aus unseren Wäldern. Sie werden überrascht sein, welche Schätze Sie direkt vor Ihrer Haustür finden.

21.11.2019 | Matthias Walter | 89 Euro



Vegetarische Kreationen

Nicht nur für Vegetarier, sondern für alle, die gerne abwechslungsreich essen: Wir erschaffen kleine Meisterwerke aus edelstem Gemüse und frischer Pasta, abgerundet mit schmackhaften Soßen.

24.03.2020 | Matthias Walter | 89 Euro

Italienische Küche vom Feinsten

Ab in den Süden, der Sonne hinterher ... Wir zeigen Ihnen die Tricks und Kniffe der Trattoria-Küche. Gemeinsam bereiten wir leckere Salate, Pizzen und Pastagerichte alla mamma zu.

07.07.2020 | Ludwig Heer | 79 Euro



Der ultimative Steakkurs

Lieben Sie auch den Geschmack von rosa gebratenem saftigem Steak? Wir zeigen Ihnen, wie Sie hervorragendes Fleisch erkennen und auf den Punkt zubereiten - wie echte Profis.

15.01.2020 | Ludwig Heer | 95 Euro

Die faszinierende Welt des Sushi

Wir entführen Sie ins kulinarische Japan, der Heimat von Maki, Sashimi und weiteren Sushi-Varianten, und zeigen Ihnen, wie Sie diese geschickt selbst zubereiten. Itadakimasu - guten Appetit!

31.03.2020 | Matthias Walter | 89 Euro



BBQ, Steak and more

Sommerzeit ist Grillzeit! Wir bereiten würzigen Fisch, saftiges Fleisch und sogar Obst auf dem Grill zu. Dazu gibt es als perfekte Begleitung die passenden Dips und Soßen.

21.07.2020 | Matthias Walter | 95 Euro

„Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks.“

Georges Auguste Escoffier
(franz. Koch, 1846 - 1935)

Ihre Gäste werden staunen

Im Handumdrehen zaubern Sie ganze Menüs aus vier und mehr Gängen auf den Tisch. Wie das gehen soll? Wir zeigen's Ihnen ...



Deftiges Wintermenü

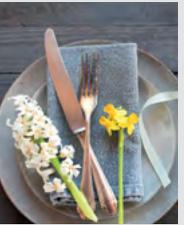
Verwöhnen Sie Seele und Gaumen mit einer Folge herzhafter Köstlichkeiten: Feldsalat, geräuchertes Maronenschaumsüppchen, Rehrücken mit Selleriepüree und gefüllte Dampfnudel.

10.12.2019 | Ludwig Heer | 89 Euro

Leichtes Frühlingsmenü

Der Star der Frühlingküche steht hier im Mittelpunkt: frischer Spargel, eingebunden in ein Menü aus Ceviche, Spargelsüppchen, Roastbeef mit Spargel und Sauce Hollandaise sowie Quarkknödeln.

21.04.2020 | Ludwig Heer | 89 Euro



Die maximale Teilnehmerzahl bei allen Kursen beträgt 18 Personen. Wenn nicht anders angegeben, beginnen die Kurse jeweils um 18:30 Uhr im denkmalgeschützten Alwerk Speicher (Eybstr. 102, 73312 Geislingen) und enden in der Regel gegen 24 Uhr.