

## Aktuelle Kochkurse

In den Koch- und Backkursen zu den verschiedensten Themen geben die Salzburger Seminarbäuerinnen ihr Wissen und ihre Erfahrungen gerne an Sie weiter. Sie können sich zu den untenstehenden Kursthemen direkt online anmelden. Es gibt auch die Möglichkeit mit einer geschlossenen Gruppe zb. ein Verein, Stammtisch oder eine Firma einen Kurs zu buchen.

[Hier gibt's mehr Infos zu den Gruppenangeboten](#)

**Unsere Seminarbäuerinnen bieten Kurse zu folgenden Themen an:**

### **Vielfältige Burger-Variationen**

#### **Trendige Köstlichkeiten aus regionalen Zutaten**

Oft bekannt als ungesundes Fast Food Gericht, kann man, wenn man auf die richtigen Zutaten achtet, schnell eine hochwertige Mahlzeit zaubern. Durch die möglichen Kombinationsmöglichkeiten aus Pattys und Buns, die man mit beliebigen Saucen, Käsesorten und Gemüse füllen kann, ist für jeden der richtige Burger dabei.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

### **Feines vom Rind**

#### **Ein Klassiker - neu aufgelegt**

Moderne Gartechiken, beste heimische Fleischqualität und modern interpretierte klassische Rezepte machen Rindfleischkochen zu einem unkomplizierten Genuss. Aber welche Fleischteile eignen sich für welche Gerichte und worauf muss bei der Zubereitung geachtet werden? Wir erlernen verschiedene Zubereitungsvarianten und kochen auch passende Beilagen dazu.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

### **Brot und Gebäck für Genießer**

#### **Selbstgemacht schmeckt einfach besser**

Der Duft von frischem Brot zieht durch das ganze Haus. Wir zeigen Ihnen, wie einfach es ist in einer normalen Haushaltsküche verschiedenste Brotsorten und Kleingebäck zu backen. Von den Grundlagen des Brotbackens bis hin zum Formen von Weckerln oder Salzstangerln entführen wir Sie in die Welt des Brotbackens.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

### **Mein Essen - Meine Zukunft**

#### **Bewusst einkaufen und nachhaltig kochen**

Was hat mein tägliches Essen mit unserer Zukunft zu tun? Gemeinsam erarbeiten wir die Antworten auf diese Frage. Sie erhalten theoretisches Wissen zur nachhaltigen Ernährung und zur sorgsamem Lebensmittelauswahl. Im praktischen Teil wird köstlich und nachhaltig gekocht. Saisonale Lebensmittel werden zu wertvollen Speisen verarbeitet, die schmecken und gleichzeitig unser Klima schonen.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

## **Wild-Spezialitäten**

### **Köstlichkeiten aus dem Wald**

Wild ist nach wie vor etwas Besonderes auf unserem Speiseplan und gehört zu den gesündesten heimischen Lebensmitteln. Das würzige und zarte Wildfleisch mit seinem einzigartigen Geschmack ist nicht nur reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sondern noch dazu sehr fett- und cholesterinarm.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

## **Striezel, Pinze und Co.**

### **Traditionelles Gebäck aus Germteig**

Buchteln, Striezel, Nussstrudel und andere Germteiggebäcke wecken bei vielen von uns Kindheitserinnerungen. Leider sind die überlieferten Rezepte heutzutage vielerorts in Vergessenheit geraten. Wie einfach und vielfältig das Backen mit Germteig ist zeigen wir Ihnen in diesem Kurs.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

## **Party- und Grillgebäck**

### **Kreative Ideen für Ihre Feier**

Sie haben zu einer Feier oder zum Grillen eingeladen und wissen nicht so recht, womit Sie Ihre Gäste überraschen sollen? Wir zeigen Ihnen, wie man aus den einfachsten Teigen, aber mit vielen kreativen und einfallsreichen Ideen aus heimischen Lebensmitteln verschiedenste Variationen von Kleingebäck macht.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

## **Her mit dem jungen Gemüse!**

### **Wir bringen Abwechslung in die heimische Küche**

Im Frühling wird unter dem Motto "Jung und Knackig" gekocht, im Sommer tischen wir köstliche "Sommergemüse von A wie Aubergine bis Z wie Zucchini" auf, im Herbst erfreuen wir uns an der reichen Ernte und geben uns den "Herbstgenüssen" hin und im Winter geht es "Zurück zu den Wurzeln - Wurzelgemüse, Kraut und Rüben". Gekocht wird mit saisonalem, regionalem Gemüse, die Gerichte sind bunt, abwechslungsreich und machen satt ohne zu beschweren.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

## **Sauerteig und Vollkorngebäck**

### **Vollwertiges, gesundes Brot selber backen**

Brot und Gebäck aus Sauerteig gehören zu einer ausgewogenen Ernährung und sind geschmacklich sehr vielseitig. Sie liefern wertvolle Inhaltsstoffe und können aus heimischen Lebensmitteln ganz einfach hergestellt werden. Wir zeigen Ihnen wie einfach. Neben vielen erprobten Rezepten gibt es noch einige Tipps rund ums Backen.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

## **Frischkäse, Joghurt und Co**

### **Milchverarbeitung für den Hausgebrauch**

Die Kühlregale im Supermarkt halten eine Vielzahl an verschiedenen Joghurt-, Topfen- und Käsevariationen bereit. Nicht selten durchlaufen diese Produkte viele Verarbeitungsschritte und verlieren somit einen großen Teil ihres gesundheitlichen Nutzens. Wir zeigen Ihnen, wie einfach man Milch in einer ganz normalen Haushaltsküche zu gesunden Produkten weiterverarbeitet.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

## **Krapfen- und Schmalzgebäck**

### **Traditionelle Köstlichkeiten selber machen**

Krapfen und Schmalzgebäck sind ein fester Bestandteil der traditionellen österreichischen Küche. Es gibt sie in vielen Variationen, die oft regional unterschiedlich sind. Eines haben sie jedoch gemeinsam: sie werden in Fett herausgebacken. In diesem Kurs dreht sich alles um die Herstellung von Krapfen und Schmalzgebäck. Auch der kulinarische Genuss kommt nicht zu kurz.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

## **Gutes vom Huhn**

### **Pipifein kochen und essen**

Das Huhn liefert uns hochwertige und gesunde Lebensmittel in Form von Fleisch und Eiern. Beide Produkte bereichern unseren Speiseplan auf vielfältige Weise. Hühnerfleisch zeichnet sich durch einen geringen Fettgehalt aus und ist wertvoller Bestandteil unserer Ernährung. Eier sind wichtiger Eiweißlieferant und in der Küche unverzichtbar. Im Kochkurs Gutes vom Huhn werden saisonal geprägte Menüs rund um das Hühnerfleisch und Eier gekocht.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

## **Kekse selber backen**

### **Wir füllen unsere Keksdosen**

Kekse gehören in der Weihnachtszeit einfach dazu. Selbstgemacht mit hochwertigen Zutaten schmecken sie am besten. Gemeinsam backen wir eine Auswahl an verschiedenen Sorten und erfahren viele Tipps und Tricks, wie es gelingen kann.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

## **Genusserlebnisse auf der Alm**

### **Wir kreieren eine schmackhafte Almjause**

Wanderer auf der Alm werden mit selbstgemachten Köstlichkeiten verwöhnt. Selbst gebackenes Brot und Gebäck, einfache Frischkäse- und Kräuteraufstriche erfreuen sich besonderer Beliebtheit. Und weil das Auge immer mitisst, gibt es auch wertvolle Tipps und Tricks wie man die Almjause schön dekoriert.

[> Mehr Infos und Termine finden Sie hier](#)

---

## Gut vorbereitet ist halb gekocht (Nur für Gruppen)

### Regionale und saisonale Rezepte für Eilige

Frisch kochen mit wenig Zeit - mit guter Vorbereitung ist alles möglich! Mit unseren raffinierten Rezepten zeigen wir Ihnen, wie Sie im Handumdrehen schnelle, abwechslungsreiche und kreative Köstlichkeiten auf den Tisch zaubern. Mit den passenden Zutaten gelingt Ihnen jederzeit ein Mittagsmenü, das Ihrer Familie ausnahmslos schmecken wird! - Dieser Kurs ist momentan nur für Gruppen buchbar.

Sie möchte gerne mit Ihrem **Verein, Stammtisch, Ihrer Gruppe oder Firma** einen Kurs besuchen?

Gerne organisieren wir ab einer Gruppengröße von 12 Personen einen Koch- oder Backkurs für Ihre Gruppe. Nennen Sie uns einfach Ihren Wunschtermin, wir vermitteln Ihnen eine Seminarbäuerin in Ihrer Nähe.

Die Kosten für 3 Unterrichtseinheiten (UE) betragen 280,- Euro und für 4 Unterrichtseinheiten (UE) 330,- Euro jeweils exklusive Lebensmittelkosten und etwaige Kosten für die Raummiete. Sie können sich auch jederzeit individuell anmelden.

Bei Interesse einfach auf das gewünschte Thema (oben) klicken und Sie erhalten nähere Informationen zu den einzelnen Terminen.

### Nähere Informationen erhalten Sie bei:

Romana Huber, LFI Salzburg

Tel. +43 662 641248 336

[romana.huber@lk-salzburg.at](mailto:romana.huber@lk-salzburg.at)