



## *Zusatzinformation*

*zu von der Kochschule*

*MA(H)L ANDERS*

*mit Dana Burde*

*organisierten Veranstaltungen*

## **September**

**Freitag, 20.09.2019**

**“Sushi MA(H)L ANDERS”**

Wir bereiten ein klassisches Sushi zu, allerdings wandeln wir dabei die Füllungen etwas ab und lassen unserer Kreativität freien Lauf! Von Maki, Crispyrolls bis Californiarolls- mit ein bisschen Übung und dem richtigen Knowhow ist es gar nicht schwer, Sushi selbst herzustellen.

Ort: MA(H)L ANDERS, Kochschule und Catering  
Coswiger-Str. 4, Radebeul-Naundorf

Zeit: 18:00-21:30 Uhr

Kursleiterin: Frau Dana Burde, Personaltrainerin/Ernährungsberaterin

Kosten: 59,99 €pro Person inkl. Getränke (alkoholfrei);

Kneipp-Mitglieder erhalten ein kleines Geschenk.

Anfragen per Mail [burde.dana@googlemail.com](mailto:burde.dana@googlemail.com) oder ☎ 0174 99 23 194

## **November**

**Freitag, 08.11.2019**

### **“Herbstliche Suppen, Soßen, Aufläufe und Co. ohne Maggi...”**

Sie rätseln auch oft, wie Sie saisonale Suppen interessanter, Soßen, Aufläufe, leichter und Dressings kreativer zubereiten können, um mal wieder neue Geschmäcker zu erleben?

Ihnen fehlen aber die Ideen dafür? Wie einfach, lecker und gesund das ist, zeige ich in diesem Kochkurs. Zubereitung von 2 verschiedenen Suppen - Aufläufe und Soßen ohne Mehlschwitze, Maggi und Co. - Salate mit verschiedenen Dressings.

Ort: MA(H)L ANDERS, Kochschule und Catering  
Coswiger-Str. 4, Radebeul-Naundorf

Zeit: 18:00-21:30 Uhr

Kursleiterin: Frau Dana Burde, Personaltrainerin/Ernährungsberaterin

Kosten: 59,99 €pro Person inkl. Getränke (alkoholfrei);

Kneipp-Mitglieder erhalten ein kleines Geschenk.

Anfragen per Mail [burde.dana@googlemail.com](mailto:burde.dana@googlemail.com) oder ☎ 0174 99 23 194

**Samstag, 30.11.2019**

### **“Gesunde Weihnachtsbäckerei - schmeckt das?”**

Jedes Jahr das Gleiche! Das was man sich über das Jahr abtrainiert hat, landet innerhalb kürzester Zeit wieder auf den Hüften. Und wer ist schuld? Die böse Weihnachtszeit, die mit Glühwein, Plätzchen und Co. förmlich darauf wartet, sich auf unseren Rippen bemerkbar zu machen. Steinharte Haferflockenplätzchen mögen Sie nicht? Ich auch nicht! Deshalb warten auch viele tolle Rezepte und Ideen, wie man leckere Weihnachtsplätzchen herstellt, die zudem noch wertvoll für Ihre Gesundheit sind. Wir backen verschiedene Plätzchensorten, welche dann dekorativ zum Mitnehmen verpackt werden.

Ort: MA(H)L ANDERS, Kochschule und Catering  
Coswiger-Str. 4, Radebeul-Naundorf

Zeit: 14:30-18:00 Uhr

Kursleiterin: Frau Dana Burde, Personaltrainerin/Ernährungsberaterin

Kosten: 49,99 €pro Person inkl. Getränke (alkoholfrei);

Kneipp-Mitglieder erhalten ein kleines Geschenk.

Kinder unter 12 Jahren dürfen kostenfrei teilnehmen

Anfragen per Mail [burde.dana@googlemail.com](mailto:burde.dana@googlemail.com) oder ☎ 0174 99 23 194

## **Dezember**

**Freitag, 13.12.2019**

### **“Weihnachtsmenü MA(H)L ANDERS”**

Sie möchten Ihre Gäste zu Weihnachten mit einem besonderen Menü überraschen, welches nicht nur schmeckt, sondern auch optisch überzeugt? Dann sind Sie in diesem Kochkurs genau richtig. Wir werden nicht nur kochen, sondern Sie lernen auch, wie man einen Teller hübsch anrichtet, damit der kulinarische Teil zu einem Highlight wird. Dabei achten wir natürlich auch darauf, dass es figurfreundlich bleibt, denn Genuss muss keine Sünde sein!

Ort: MA(H)L ANDERS, Kochschule und Catering  
Coswiger-Str. 4, Radebeul-Naundorf

Zeit: 18:00-21:30 Uhr

Anfragen per Mail [burde.dana@googlemail.com](mailto:burde.dana@googlemail.com) oder ☎ 0174 99 23 194

## **November/Dezember/Januar**

Sie planen eine Weihnachtsfeier mit ihren Kollegen, Verwandten, Bekannten oder Freunden? Warum nicht mal in Form eines gemütlichen Kochkurses? So ein gemeinsames köcheln ist eine schöne Abwechslung und sorgt für eine gelockerte Atmosphäre.

Anfragen per Mail [burde.dana@googlemail.com](mailto:burde.dana@googlemail.com) oder ☎ 0174 99 23 194