



Auflösung Wettbewerb AGA:

In der Schale waren 463g Zucker

Den Gewinnern herzliche Gratulation!

In dieser Ausgabe:

Sommerküche:

- Zabaione
- Weinschaum
- Sabayon

luftige Sommerköstlichkeiten zaubern und genießen

facil auch 4 you!

Sommerküche Marianne Hilfiker

Warme Sommerabende laden ein auf der Terrasse, auf dem Balkon oder im Garten zu verweilen. Am liebsten sitzen wir zusammen mit guten Freunden, vertiefen uns in angeregte Gespräche und nippen an einem Glas Wein. Vielleicht zwischendurch ein kleines Häppchen. Hie und da gibt es ein opulentes Grillfest.

Unser Kursangebot haben wir auf diese sommerliche Thematik ausgerichtet und nie ist es zu spät noch einige gute Ideen einzuholen nach dem Motto *damit es leichter geht*.

facil auch4you!

Haben wir einen reichen Kräutergarten, können wir schon jetzt Kräuter trocknen, ein Bouquetgarni für den Winter komponieren und Düfte einfangen...

So an einem lauen Sommerabend schmeckt ein luftiges Zabaione köstlich. Wählen Sie einen fruchtigen Weisswein, runden sie den Geschmack mit einigen würzigen Kräutlein ab und dekorieren mit einer essbaren Blüte— Ihre Gäste werden beeindruckt sein! Nicht zu vernachlässigen ist die

Mediterrane Küche, jetzt können wir aus dem Vollen schöpfen, nie gelingt es uns leichter Ferienstimmung mit lustvoll angerichteten Tellern in die Runde zu bringen.

Übrigens:

Mut und Kenntnisse finden Sie in all unseren Kochkursen.



Sommerrezept: Zabaione mit Orangenthymianaroma und Ringelblumendekor

Zutaten: 4 Eigelb, 1/4 Tasse Zucker*, 1/2 Tasse Marsala**

1 Tasse = 2,5dl (ein altes Mass)

Zubereitung: Das Eigelb und den Zucker in einer Schüssel schaumig rühren. Die Schüssel ins Wasserbad stellen, den Marsala dazugeben und kräftig rühren, bis die Masse dick und schaumig wird. Vorsicht: das Wasser darf nie kochen. Wenn die Masse eine schön sämige Konsistenz bekommen hat, anrichten (in ein Glas, einen tiefen Suppenteller, ein kleines Schälchen etc.). Sofort servieren.

Orangenthymianaroma*: Legen Sie Orangenthymian—Zweige (ganz trocken) in ein Glas mit Zucker und lassen den Zucker ca. 14 Tage oder länger stehen und „aromatisieren“.

Dekoration: Mit Ringelblumenblättern garnieren.

****Marsala:** Probieren Sie das Rezept auch mit verschiedenen Weissweinen (spritzige, kraftvolle, würzige etc.) aus, so können Sie herrliche, fruchtige, abwechslungsreiche und interessante Varianten komponieren.

Variante: Beerentraum: Einen Weinschaum mit Vanillearoma (Zucker mit einem ausgekratzten Vanillestängel aromatisieren) mit einer Beersymphonie anrichten, kleinen Minzenblättern und einem Schoggi-Hauchdünn dekorieren.

Übrigens geht das Schwingen der Masse mit einem kleinen Milchschaumer ganz leicht von der Hand — facil!

Essbare Blüten:

Ananassalbei, Basilikum, Borretsch, Dill, Estragon, Fenchel, Holunder, Kamille, Kerbel, Lavendel, Liebstöckel, Lorbeer, Majoran, Melisse, Minze, Monarde, Pimpernell, Portulak, Rainfarn, Rauke, Rosmarin, Salbei, Sauerampfer, Schnittlauch, Süßdolden, Thymian, Verbene (Zitronenstrauch), Waldmeister, Winterportulak, Ysop.

Pflanzen mit essbaren Blüten:

Begonie, Buntlippe, Chrysantheme, Dahlie, Hibiscus, Flieder, Geissblatt, Hopfen, Jasmin, Kapuzinerkresse, Malve, Ringelblume, Rose, Veilchen, Vergissmeinnicht, Stockmalve, Weissdornblüten, Monarde, Nelke, Steinkraut, Schlüsselblume, Levkoje, Kornblume, Klee, Gladiolus
Achtung: verwenden Sie nur Blüten, die Sie sicher kennen! Verwechslungen können unangenehme bis fatale Folgen haben.

Susan Wacker in der Öko-Gärtnerei Maurer, Münsingen, berät Sie kompetent und gerne. Erweitern Sie Ihr Wissen in den Kräuter-Kochkursen im Gewächshaus.



www.facil4you-kurse.ch | www.facil4you.ch | www.marianne-hilfiker.ch



				CHF
Juli				
13.07.	9.00-13.00	Mediterrane Küche und Kräuter für Mutter und Kind / Grossmutter und Kind ein Streifzug rund ums Mittelmeer, kochen mit frischen Kräutern und Blütendekorationen, witzig, frech und modern	M. Hilfiker	86.00
14.07.	18.30-22.30	Sommerfreuden herrlich Frisches für lange Abende, kalte Suppen, ungewöhnliche Salate, leichtes Fleisch, fruchtige Desserts, Garten- und Balkon-Menüs zum Vorbereiten und Gästeverwöhnen	S. Kaspar	125.00
15./22./29.07.	18.30-22.30	Männer-Sommer-Grundkochkurs, 3x4 Std. Basics/Grundzubereitungsarten, 3-Gang-Menü, Grillen und Grillbeilagen aus der Mediterranen Küche, Salate, Beilagen, Desserts, leichte Sommerdrinks und viel mehr	M. Hilfiker	240.00
				CHF
August				
23./24.08.	19.30-21.30	FamilienLOW-Budget wenn es enger wird-2Abende clever kochen und haushalten	M. Hilfiker	125.00
20./27.08 / 03.09.	19.30-22.00	Männer-Crashkochkurs - 3x3 Std. was Sie schon immer wissen und kochen wollten Auch4you	M. Hilfiker	175.00
26.08./02.09.	18.30-22.00	Saucen ABC damit Saucen gelingen. Erst mit der richtigen Sauce wird das Essen zu einer runden, vollen und mundigen Sache, eine Liebeserklärung an leichte, luftige Saucen, eine Gaumenfreude für jede Runde!	M. Hilfiker	175.00
13.08.	13.00-17.00	Kräuterküche in diesen aromatischen, farbenfrohen Gerichten spielen Kräuter und Blüten eine zentrale Rolle, Kräuter aus Garten, Feld und Wiese, Kräuter bringen viel Abwechslung und bereichern jede Küche	M. Hilfiker	125.00
17.08.	18.30-22.00	Niedergaren, im Dampfkochen Dampfgaren ist die perfekte Kochmethode für die moderne Küche, die schonend gegarten Speisen behalten ihren Eigengeschmack, sind saftig und sind gesund und bekömmlich	M. Hilfiker	125.00
19.08.	18.30-22.00	Schnelle Küche das richtige Rezept, schlau eingekauft und gut organisiert ist halb gekocht. Schnelle Gerichte sind einfach von den Zutaten und vom Handling her und haben kurze Kochzeiten...	S. Kaspar	125.00
21.08.	10.30-15.00	Kochen für Paare Gemeinsam ein Gästemenü zaubern gibt Sicherheit und ist ein tolles Erlebnis!	S. Kaspar	210.00 p.Paar
24.08.	13.00-17.00	3- und Mehr-Gang-Menü Die "perfekte" Gastgeberrolle erfordert das Beherrschen einer guten, schlauen Organisation und die Freude am Genuss, mit den richtigen Rezepten komponieren wir Teller um Teller...	M. Hilfiker	125.00
25.08.	18.30-22.00	Kühles für die warmen Tage Mediterrane Salate, Fleischgerichte, die Fülle der Sommergemüse, frische und spassige Dessert, Rezepte, Tipps und Anregungen rund um die Sommerküche damit alle cool bleiben	S. Kaspar	125.00
				CHF
September				
13./20.09.	19.30-21.30	FamilienLOW Budget wenn es enger wird-2Abende clever kochen und haushalten	M. Hilfiker	125.00
01.09.	18.30-22.00	Italienisches - Ferienfreuden verlängern Erinnern Sie sich noch an die göttlichen antipasti, das primo piatto, das so einfach geniale Pastagericht, das köstliche vitello tonnato, das zabaione... dazu viel Neues	S. Kaspar	125.00
04.09.	10.30-14.00	Vater und Kind wir kochen zusammen ein 3-Gangmenü mit Apéro	M. Hilfiker	86.00
08.09.	16.00-19.00	Kinder Kochkurs Auch grosse Köche haben klein begonnen, wir freuen uns auf motivierte Jungköche...	S. Kaspar	56.00
07.09.	18.30-22.00	Mediterrane Küche herzhaft gut! Ein sinnlicher Streifzug durch die Fülle des sonnigen Mittelmeerraums	M. Hilfiker	125.00
14.09.	18.30-22.00	Fingerfood und Gläser-Symphonie die moderne Küche arrangiert im Glas, auf dem Löffel, auf schrägen Tellern, die Zutaten sind ausgesucht, ungewohnte Kompositionen begeistern und stimulieren den Appetit	M. Hilfiker	125.00
15.09.	18.30-22.00	Beilagen spielen die Hauptrolle Bekanntes, Unbekanntes, Grünkerngratin oder Bulgurköpfchen usw. als Alternativen zu Teigwaren etc., mit der Liebe zum Detail, hübsch angerichtet und in Szene gesetzt...	S. Kaspar	125.00
18.09.	11.00-16.00	Kräuter aus dem Garten Kochen in der Gärtnerei Maurer, Kochkünste und Wissen vom Gartenprofi	M. Hilfiker S.Wacker	140.00
21.09.	18.30-22.00	Kräuterküche in und auf diesen aromatischen, farbenfrohen Gerichten spielen Kräuter und Blüten eine zentrale Rolle, es gibt nur wenige Zutaten, die eine solche Aroma- und Geschmacksfülle entfalten wie die Kräuter...	M. Hilfiker	125.00
22.09.	18.30-22.00	Gartenschätze konservieren spezielle Konfitüren, Süsssaures, Chutney, Antipasti, Desserts: Sommer im Glas für den Winter! Variantenreich, mit ungewohnten Kombinationen, Gewürzen und Aromen	S. Kaspar	125.00
23.09.	18.30-22.00	Herbstgerichte Wurzel-, Blatt- und Knollengemüse, Beilagen und Eintöpfe, für Vegetarier und Fleischliebhaber	M. Hilfiker	125.00

Anmeldungen: info@facil4you.ch oder telefonisch bei den Kursleiterinnen

