



Wir kochen und haushalten leichter

**in Kürze die Kurse:**

**Männerkochkurs 4 x 4 Std.**

Aufbaukurs, auch geeignet für Einsteiger  
wer wagt—gewinnt!

15. /22. August, 5. /12. September  
18.00—22.00

Kursprogramm: [www.facil4you.ch](http://www.facil4you.ch)

**August**

04. August **Lustvolles Kochen mit bekannten und unbekanntem Kräutern** 125.00

09.30 -13.00 Samstag  
Kochen mit frischen Kräutern. Ein Kräuter- Blumenmenü. Passende Kräuterzubereitungen und gluschtige Kompositionen vom Apéro bis zum Dessert . Auch4you!

07. August **Fisch, Fleisch und passende Saucen** 125.00

18.30 - 22.00 **Fisch 1x1** Grundlagen und Variationen: Sie lernen eine unkomplizierte Fischküche kennen, vom Einkauf bis zum Essen. Köstliches, das Lust auf mehr macht. Meer- und einheimische Fische. **Fleisch:** Grundlagen und viele Ideen, bis zum Niedergaren.

**Das Saucen ABC:** die perfekte Sauce ist die Krönung jedes Gerichtes! Erst mit der richtigen Sauce wird das Essen zu einer runden, vollen und mündigen Sache.

17. August **Österreich und Wein** 125.00

18.30 - 22.00 Wir kochen ein 5-Gang Menü mit Gerichten aus Österreich und geniessen zu jedem Gang einen passenden Wein aus Österreich.

29. August **Kräuterreihe:** 125.00

18.30 –22.00 **Majoran und Oregano – nicht nur auf der Pizza ein Erlebnis**

Kräuterabend mit Marianne Hilfiker und Susan Wacker zum Erleben der Welt der Kräuter in der ganzheitlichen Vielfalt...

Newsletter per E-Mail und gerne auf Wunsch auch per Post... Auch4you

*Juni Juli Rezepte:*

schnell und einfach

**Panna Cotta mit Beeren**

- 2dl **Rahm**
- 4-5EL **Zucker**
- 1/2 **Vanillestängel**

4-6 Förmli

**1 QimiQ**

(Halbrahm mit Speisegelatine, Fertigprodukt für die schnelle Küche und überall erhältlich)

**Beeren**

Vanillestängel, der Länge nach halbiert  
Rahm, Zucker und Vanillestängel in einer Pfanne aufkochen und 4 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Vanillestängel entfernen, Pfanne vom Herd nehmen und das QimiQ darunter rühren—bis sich alles aufgelöst hat. Die Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen, Förmchen mit Klarsichtfolie abdecken und für ca. 4-6 Std. in den Kühlschrank stellen.  
Menge nach Belieben....  
Beeren nach Belieben mit etwas Puderzucker und ev. etwas Zitronensaft mit dem Pürierstab mixen und zum Panna Cotta servieren. Einige ganze Beeren und ein Minzenblatt für die Dekoration.

**Erfrischendes Gurkentürmli**

- 2 **Gurken**
- etwas **Salz**
- 3EL **Essig (fruchtig) Apfelessig etc.**

Entkernen und mit der Röstiraffel in eine Schüssel raffeln  
etwas salzen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.  
Gurken ausdrücken

- 120g **Crème fraîche**
- 1TL **Zucker**
- 1 **Knoblauchzehe gehackt**
- Kräuter (Dill etc.)**
- Salz, Pfeffer**

Alle Zutaten zusammen vermischen und unter die Gurken mischen und würzen mit Kräutern (Dill etc.) , Salz und Pfeffer, dann Portionenweise auf die Teller anrichten (in einen Metall-Ring einfüllen, etwas andrücken und den Ring entfernen) ....und garnieren

**Champignons gratiniert — Beilage zum Grillvergnügen**

- 12 **Champignons**
- 1kl **Zwiebel**
- etwas **Knoblauch**
- 1EL **Kräuter**
- 1 **Boursin**
- 2EL **Butter**
- 3-4EL **Paniermehl**

weiss oder braun aushöhlen. Die ausgehöhlten Champignons in eine ausgebutterte Gratinform stellen und die entfernten Teile fein hacken  
fein hacken  
fein hacken  
fein hacken und alles zusammen mit den entfernten Champignonteilen in etwas Butter andünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken und auskühlen lassen. Boursin darunter mischen und die Masse in die Champignonsköpfe einfüllen  
Butter und Paniermehl zu einer formbaren Masse vermischen und damit einen Deckel auf die gefüllten Champignons formen und in die Gratinform stellen.  
ca. 20 - 25 Minuten im heissen, vorgewärmten Ofen überbacken

info@facil4you.ch | tel. 031 721 65 44

