

Dauer des Kochkurses:
1 Woche (Mo bis Fr 8.00 bis 14.00 Uhr)

Kosten: 165,00 Euro

Deine besonderen Vorteile bei uns:

- Du erhältst viele Insider-Tipps und wertvolle Anleitungen direkt von erfahrenen Profiköchen und -köchinnen.
- Du hast bei uns richtig viel Platz! Du kochst in einer großen, hellen Profiküche.
- Du nutzt in deinem Kochkurs eine top-moderne Küchenausstattung.
- Alles, was du bei uns lernst, kannst du direkt im Alltag anwenden. Damit bist du für deine eigenen Kochkreationen perfekt gerüstet!



E.D.B. Bildungsgesellschaft
für erfolgreiche Berufe GmbH

Schulstraße 7
42489 Wülfrath

Tel: 0 20 58 - 7 75 02 - 0

E-Mail: wuelfrath@edb.de

Webseite: www.edb.de



ein
fach
gut
kochen

Basis-Kochkurs für Anfänger

Mit E.D.B. können jetzt alle kochen lernen!

Du hast keine Lust mehr auf Fastfood,
Tiefkühlpizza und Co?
Du möchtest dich ohne viel Aufwand
einfach gesünder ernähren?
Du ziehst gerade in deine ersten, eigenen
4 Wände?
Lieferservice geht dir auf die Dauer zu sehr
ins Geld?

Prima! – Dann lerne jetzt in unserem Basis-
Kochkurs für Anfänger ganz einfach das
kleine 1x1 des Kochens!
Du wirst begeistert sein und darüber
staunen, was du aus einfachen Zutaten
alles zaubern kannst.
Also, ran an den Herd!



Das erwartet dich:

- Regeln der Hygiene (*sonst kann es schnell ungesund werden*)
- Schneidetechniken (*denn 10 Finger sind viel besser als nur noch 9*)
- richtig Pasta kochen
- Pasta-Saucen:
Tomate, Käse, Pilze, Pesto
- Kartoffelzubereitungen:
Bratkartoffeln, Ofenkartoffeln mit diversen Beilagen, cremiges Kartoffelpüree
- Salate: von Nudeln, Kartoffeln, Couscous, etc.
- diverse Salat-Dressings
- Pfannengerichte: Kühlschrankreste lecker verarbeitet, z. B. in einem Bauern-Omelett oder in einer spanischen Tortilla
- Eintöpfe: Linsen, Chili, Rindfleisch-Gemüse, Gemüsecurry etc.
- einfache Fleischgerichte:
Schnitzel, Hähnchen, Geschnetzeltes
- Bolognese (*mit und ohne Fleisch*)
- Lasagne
- Pfannkuchen: z. B. süß mit Apfel, herzhaft mit Mettwurst oder Speck

