

## Vegetarisch genießen

*Kreative Küche mit regionalen und saisonalen Zutaten – ganz ohne Fleisch dafür voller Genuss!  
Entdecke die bunte Welt der vegetarischen Küche, die voller Geschmack, Vielfalt und Inspiration ist!*

In unseren Kochkursen lernst du, wie du mit frischen, saisonalen Zutaten kreative und ausgewogene Gerichte zauberst, die ganz ohne Fleisch auskommen, aber garantiert nicht an Genuss sparen.

Ob für den Alltag oder das besondere Dinner: Du nimmst wertvolle Tipps, neue Rezepte und jede Menge Freude am Kochen mit nach Hause.

**Hinweis: Die Inhalte und Unterlagen sind die gleichen wie im regulären Kurs, jedoch wird ausschließlich mit vegetarischen Rezepten gearbeitet.**

### Köstliche Brunchideen für Vegetarier:innen

Brunch-Fans aufgepasst!

In diesem Praxiskurs servieren wir jede Menge gelingsichere Rezeptideen für einen köstlichen vegetarischen Regional-Brunch. Zusätzlich liefern wir hilfreiche Tipps und Tricks für entspanntes Brunchen in den eigenen vier Wänden. Ob herhaft oder süß – lassen Sie sich inspirieren, denn bei diesem Kochkurs wird jeder vegetarische Gusto gestillt. Gemeinsam kochen und auftischen, mit liebevoll und frisch zubereiteten Schlemmereien.

Termine unter [ooe.lfi.at/nr/3240](http://ooe.lfi.at/nr/3240)

### Smart gekocht vegetarisch

Der Hunger ist groß, die Zeit knapp und die Inspiration für flotte, vegetarische Gerichte fehlt?

Entdecken Sie mit einer erfahrenen Seminarbäuerin die Kunst des smarten Kochens. Schon unsere Omas und Mamas wussten, wie man mit den vorhandenen Lebensmitteln und dem, was der Vorrat hergab, clever und frisch kocht. Unsere regionalen Lebensmittel bieten dazu unendlichen Ideenreichtum. In unseren Kochkursen zaubern wir trendige, fleischlose Gerichte und wecken die Lust am Kochen mit frischen Produkten aus der Region und kreativen, alltagstauglichen Rezepten.

Termine unter [ooe.lfi.at/nr/3241](http://ooe.lfi.at/nr/3241)

### Vegetarisches aus Wok, Pfanne und Topf! - genial, vital, regional

Du hast Lust auf schnelle, vegetarische Pfannen-, Wok- und One-Pot-Gerichte?

Du liebst es, unkompliziert zu kochen, dabei aber trotzdem nachhaltig und frisch? Dann haben wir genau den richtigen Kochkurs für dich. Wir setzen regionale Zutaten wie Gemüse und Hülsenfrüchte mit kreativen Rezepten und Gewürzen perfekt in Szene. In Wok, Pfanne und Topf verschmelzen unsere regionalen Zutaten mit Rezeptinspirationen und Gewürzen zu köstlichen vegetarischen Gerichten.

Unser Motto: Kulinarische P(f)annenhilfe für jeden vegetarischen Geschmack!

Termine unter [ooe.lfi.at/nr/3242](http://ooe.lfi.at/nr/3242)

[www.ooe.lfi.at](http://www.ooe.lfi.at)