



Sportbekleidung...

... war nicht erforderlich zu Fit(n)ess in der Küche am 15. April in Ludwigsburg. Zwanglose Kleidung und auf Wunsch eine Schürze, aber vor allem Gute Laune, waren die Vorgaben für diese Veranstaltung ;-)

Pünktlich um 19 Uhr begrüßte Andreas Baron 14 Teilnehmer/innen im Haus der Firma Uhl – Schöner Leben. Herr Möller (Geschäftsführer Firma Uhl) erläuterte uns kurz die überaus interessante Geschichte des beeindruckenden Gebäudes in dem unsere Kochveranstaltung statt fand.



Petra Weiß eröffnete dann das große Schnippeln mit der Vorstellung des geplanten Menüs.

Dieses war bis zu diesem Zeitpunkt „unter Verschluss“ gehalten worden.

Deshalb nochmals ein besonderes Kompliment an alle Teilnehmer, die den Mut und die nötige Neugier hatten sich auf das Kochabenteuer „Fit(n)ess in orange und grün“ einzulassen.

Nachdem nun das Geheimnis ;-)) gelüftet war, bildeten sich 4 Gruppen, die sofort mit der

Zubereitung begannen. Es wurde geputzt, geschnitten, gerührt, geraspelt, verpackt und vor allem viel gelacht.

Innerhalb kürzester Zeit stand die Vorspeise schon bereit und die Suppe köchelte ebenfalls fertig im Topf.

Der Rucola – Salat überraschte mit Zuckermelonen in einer orange-grünen/süß-kräftigem Geschmacks-Kombination.





Paprika-Ingwer-Suppe verpasste uns anschließend die nötige Schärfe um zur Hauptspeise überzugehen ;-).

Für diese hatten wir Pangasius-Filets mit Orangenschalen und Bärlauch gewürzt und mit verschiedenen Gemüsesorten und eine

Wildreismischung aus dem Dampfgarer fettfrei zubereitet.



“Highlight“ eines jeden Menüs – nämlich, dass Dessert ist eine Eigenkreation von Petra Weiß.:

Ein altes Rezept aus Oma´s Küche kombiniert mit exotischen Früchten führten zur:

Mangocreme mit Kokosnocken.



Bei der Zubereitung der Nocken waren alle dabei und gespannt auf das Ergebnis.

Manch einer war sicher überrascht nach diesem Abend zu erfahren, dass dieses doch recht leicht und schnell zuzubereitende Menü nicht einmal 1000 kcal aufzuweisen hatte.

Viel zu schnell war auch dieser Abend schon vorbei, aber am **24.Juni** gibt es bereits die nächste Kochveranstaltung:

„Spielereien in rot und weiss“ - lautet hier das Motto.

Wir freuen uns auf Ihr kommen.

Petra Weiss & Andreas Baron