

VdK veranstaltet Kochkurs

Regional und saisonal: Zehn Rezepte werden zubereitet und probiert

LAIZ/INZIGKOFEN (wik) – Auf Einladung des VdK-Ortsverbandes Laiz-Inzigkofen-Vilsingen (LIV) haben sich in der vergangenen Woche acht Frauen und fünf Männer im Grünen Zentrum in Laiz zu einem Kochkurs getroffen. Erwartet wurden sie von Gabriele Seifried vom Fachbereich Landwirtschaft beim Landratsamt Sigmaringen, die informativ und sachkundig in die Kochkünste einführte.

Regionale und saisonale Gerichte standen auf der Speisekarte, die von den Teilnehmern in Zweier- und Dreier-Teams, an fünf Kochkojen mit Hinweisen und Ratschlägen der Küchenchefin zubereitet wurden. Die Hobbyköche waren mit großer Freude und Begeisterung dabei und präsentierten am Ende ihre Speisen. Eine Gemüsesuppe mit Kräuterpesto, einen Bulgur- und Linsensalat, dazu

eine Schweinelende im Kräuterkleid. Auch die Kartoffelspätzle, die Grünkernküchle mit Hackfleisch und das Spargel-Cordon-Bleu sowie der überbackene Lachs mit Spargel munden. Zum Dessert wurden Rhabarber-Muffins mit Streusel, feine Jog-

hurtcreme mit Früchten und ein Himbeertraum serviert.

Roswitha Willburger, Vorsitzende des VdK Ortsverbandes LIV, lobte Gabriele Seifried für ihr Engagement und ihren Einsatz für die „VdK Hobbyköche“.



Stolz und begeistert präsentieren die Teilnehmer am Ende des Kochkurses im Grünen Zentrum ihre zubereiteten Speisen.

FOTO: WINFRIED KÖPFER