



**Das Festmahl – gesunde Küche  
mit dem Kreissportverband**

**SCHNELL UND LECKER – MAL VEGGI**



Kreissportverband Ostholstein e. V.  
Eutiner Straße 4  
Nebeneingang Sparkassengebäude  
SH-23738 Lensahn

Telefon: +49 4363 905277  
E-Mail: [KSVOH@t-online.de](mailto:KSVOH@t-online.de)

Bilder shutterstock, unsplash



**Das Festmahl – gesunde Küche  
mit dem Kreissportverband**

**SCHNELL UND LECKER – MAL VEGGI**



## Das Festmahl – gesunde Küche mit dem Kreissportverband

### SCHNELL UND LECKER – MAL VEGGI

In diesen drei Seminaren kochen die TeilnehmerInnen gemeinsam eine Anzahl von „Vegetarischen Gerichten“, die schnell auf den Tisch kommen können und dann gemeinsam als Festmahl verputzt werden.

Zum Beispiel: Salat als Vorspeise, einmal ganz anders, Restesuppe mit Zitrone und Parmesan, Rote Linsensuppe Thai, Grünkernbällchen kräftig und scharf, Salzkartoffelchen mit Quark, Pilzrisotto mit Weißwein oder mal „rot“?, gebratener Halloumi mit Couscous und Pfefferminz, Mozzarella in Mangold – gebraten, Gnocchi mit selbstge-

machtem Pesto, Paella, Pizza, die beste Tomatensoße für Spaghetti und vielleicht auch was ganz anderes, mal sehen, was der Markt am Tag vor dem großen Kochen so hergibt.

Voraussetzung zu einer Teilnahme: Du meldest dich per E-Mail an und wartest auf die Bestätigung, nach der du dann sofort den Mitmachbeitrag in Höhe von € 10,- überweist. Du kommst rechtzeitig um 10:30 Uhr zum Veggi-Festmahl. Du bringst dein Lieblingsmesser, ein Schneidebrett und etwas zu trinken mit. Und drei bis vier Stunden Zeit. Du machst dann aktiv mit und hast Hunger.

## SEMINARINFOS



### Termine:

Seminar 1, Sa. 13.03.2021, 10:30 – ca. 14:30 Uhr  
Seminar 2, Sa. 12.06.2021, 10:30 – ca. 14:30 Uhr  
Seminar 3, Sa. 11.09.2021, 10:30 – ca. 14:30 Uhr  
(Sollte ein Termin ausfallen, wird zum nächsten eingeladen.)

### Teilnehmerzahl:

Bis 20 Teilnehmer unter Berücksichtigung der üblichen Abstandsregeln.

### Chef des Tages:

Stephan Peters

### Seminarort:

Sportlerheim des Ostseesportverein Scharbeutz e.V.,  
Fuchsberg 1a, 23683 Scharbeutz

**Seminarkosten: € 10,-** (jedes Festmahl ist anders!)

### Anmeldung:

KSV-Geschäftsstelle, Telefon 04363-905277 oder  
E-Mail: [ksvoh@t-online.de](mailto:ksvoh@t-online.de)