

Budgetküche: Vegetarische Vielfalt unter 3 Euro

In Zeiten stark steigender Lebensmittelpreise wird eine gesunde Ernährung und die Planung von Mahlzeiten oft zur Herausforderung. Doch in diesem Kurs entdecken Sie die Kunst, köstliche Mahlzeiten zu zaubern, die nicht nur den Gaumen verwöhnen, sondern auch Ihr Budget schonen. Erfahren Sie, wie Sie mit preiswerten Zutaten und cleveren Kochtechniken Gerichte kreieren können, die unter 3 Euro pro Portion bleiben. Von einfachen Rezepten bis hin zu praktischen Tipps - dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne gut essen möchten, ohne viel Geld auszugeben. Unser Fokus liegt dabei auf vegetarischen Gerichten, die nicht nur preiswert sind, sondern auch reich an Nährstoffen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Restebehälter.

Kurs-Nr.	92-005 (Semester: 2/25)
Dozentin/Dozent	Annette Hahnke
Daten und Kosten	Donnerstag, 22.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
	22,50 Euro zzgl. Zutatenumlage
Veranstaltungsort	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-07, Küche Freiherr-vom-Stein-Str. 1, 49716 Meppen
	Nicht rollstuhlgerecht
Ansprechpartnerin/ Ansprechpartner	Nicola Weiß

Alle Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.01.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Freih.-v.-Stein-Haus, Raum 1-07, Küche