



# LUNGAUER kochwerk

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



LAND  
SALZBURG



Beauftragter  
Landwirtschaftlicher  
Markt- und  
Verbraucherschutz  
Land Salzburg  
Hauptplatz 1  
5020 Saalfelden  
Telefon +43 (0) 664 22222  
www.land-salzburg.at



Herbst/Winter 2017/18

**KURSPROGRAMM**



DAS LUNGAUER KOCHWERK WURDE ERMÖGLICHT DURCH  
EINE STARKE PARTNERSCHAFT MIT

Raiffeisenbanken Lungau



[sanktmichael.raiffeisen.at](http://sanktmichael.raiffeisen.at)

[mauterndorf.raiffeisen.at](http://mauterndorf.raiffeisen.at)

[mariapfarr.raiffeisen.at](http://mariapfarr.raiffeisen.at)

[tamsweg.raiffeisen.at](http://tamsweg.raiffeisen.at)

UNESCO Biosphärenpark  
Salzburger Lungau



[www.biosphaerenpark.eu](http://www.biosphaerenpark.eu)

Landwirtschaftskammer  
Salzburg



[www.sbg.lko.at](http://www.sbg.lko.at)

Salzburg Milch



[www.milch.com](http://www.milch.com)

Ferienregion Lungau



[www.lungau.at](http://www.lungau.at)

SOWIE MULTI AUGUSTINUM UND LFS TAMSWEG

## IMPRESSUM

### Herausgeber und Medieninhaber:

Lungauer Kochwerk  
Amtsgasse 8 | 5580 Tamsweg  
[www.lungauerkochwerk.at](http://www.lungauerkochwerk.at)

### Fotos:

Adelheid Widmoser, KWER Marketing,  
Sabrina Stummer, Lungauer Fischkönig  
*Änderungen und Fehler vorbehalten.*

# Willkommen beim „Lungauer Kochwerk“

## Gehören Sie auch zu den Menschen,

- denen gutes Essen wichtig ist,
- die genau wissen wollen, was in ihrem Essen drin ist,
- die sogar genau wissen wollen, wo ihr Essen herkommt,
- die für sich und ihre Familie nur das Beste wollen,
- die am liebsten Lebensmittel aus der Region auf dem Teller haben,
- die aus all diesen Gründen überzeugt den Kochlöffel schwingen?

## Dann sind Sie bei uns richtig!

Wir, das „Lungauer Kochwerk“, sind ein gemeinnütziger Verein, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, den regionalen Lebensmitteln, dem Essen und damit dem Kochen wieder den Stellenwert zu geben, der ihnen zusteht.

## Gutes, hochwertiges Essen braucht...

**Engagement:** Das Wissen über den Wert guten Essens als Motivation für das Tun.

**Zeit:** Das ist natürlich stark vom gewählten Gericht abhängig. Es gibt auch tolle Rezepte für die schnelle Küche und so manches Halbfertig- oder Fertiggericht kann ich auch selbst herstellen. Zeit ist aber auch Voraussetzung, das fertige Gericht genießen und wertschätzen zu können.

**Können:** Kochen kann jeder – aber es ist hilfreich, es zuerst zu lernen. Das „Lungauer Kochwerk“ ist gerne behilflich!

**Zutaten:** Die Qualität der Zutaten bestimmt die Qualität des Gerichts. Wir bevorzugen Lebensmittel aus der Region, die möglichst naturbelassen sind. Schauen sie nach bei den Produzenten der „Lungauer Speis“ auf [www.lungauer-kochwerk.at!](http://www.lungauer-kochwerk.at!)

**Liebe:** Sollte es Ihnen an der Liebe zum Kochen mangeln, ist das kein Problem, die Liebe wächst beim gemeinsamen Kochen in fröhlicher Kochwerk-Runde! **Gutes Gelingen!**



**Roswitha Prodingner**  
Projektleitung

# Inhalt

## SEPTEMBER

Kräuteröl, Kräutersalz und Kräuternessig	6
Eachtling - was brauchst du mehr?	7
Fit in den Tag	8

## OKTOBER

Lungauer KäseReich	9
Sauerkraut - Uraltes Superfood	10
Bewegung & Smoothies	11
Schöpsas	12
Wild mit Gabi - Wildspezialitäten selbst gemacht	13
Allerheiligenstriezel	14
Studentenkurs A - Ich verlasse Hotel Mama	15
Rindfleisch: Jedes Stück eine Spezialität	16

## NOVEMBER

Kürbiszeit	17
Gut Eingelegtes bringt mich durch den Winter	18
Einfache Weihnachtsbäckereien	19
Feine Eachtlingköstlichkeiten	20
Gesunde Weihnachtsvorfreude	21

Pralinen & Konfekt	22
Rösslfleisch	23
Kletznbrot & Stollen	24

## DEZEMBER

Studentenkurs B - Ich verlasse Hotel Mama	25
Weihnachtsbratwurst	26
Weihnachts- oder Festtagsmenü	27

## JÄNNER

Knödel, Knödel, Knödel	28
Gesunder Wintermorgen	29
Faschiertes und seine Vielseitigkeit	30
Krapfen aller Art	31
Restlküche	32
Plunder- und Topfenblätterteig	33
Suppe passt immer!	34
Studentenkurs C - Ich verlasse Hotel Mama	35
Lungauer Fischschmaus	36
Fastenbrezen	37
Ganzjährige Angebote	38/39

## Kräuteröl, Kräutersalz und Kräuteressig



### REFERENTIN

Maria Johanna Lüftenegger

### TERMIN

Mi, 20. September, 19.00 - 21.30 Uhr

### ORT

Volksschule Unternberg,  
Am Dorfplatz 11, 5585 Unternberg

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-12 Personen

### KOSTEN

26€ (pro Person zzgl. Kosten für Lebensmittel und Gläser)

### KURSBESCHREIBUNG

Gemeinsam stellen wir Kräuterköstlichkeiten her.  
Der Mehrwert für jede Küche zum mit nach Hause nehmen!



ANMELDUNG FÜR ALLE  
KURSE UNTER

j.pickl@lungauerkochwerk.at  
oder +43 664 750 48 599



KURSNIVEAU



leicht

mittel

schwer

## Echtling - was brauchst du mehr?

### REFERENTIN

Katharina Stiegler



### TERMIN

Mi, 27. September, 15.00 - 18.00 Uhr

### ORT

die künstlerei, Hatheyergasse 2,  
5580 Tamsweg

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

max. 8 Personen

### KOSTEN

3€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

Die restlichen Kurskosten werden von der Lungauer  
Kulturvereinigung und dem Lungauer Kochwerk getragen.

### KURSBESCHREIBUNG

Kleine, feine Köstlichkeiten, und alle werden satt:  
Einfache Kartoffelgerichte von der Suppe bis zur Nachspeise.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Festival  
Echtling & more und in Kooperation mit der Lungauer  
Kulturvereinigung statt.





## Fit in den Tag



**REFERENTIN**  
Claudia Tockner

**TERMIN**  
Do, 28. September, 08.00 - 10.30 Uhr

**ORT**  
Gesundheitsclub  
Murgasse 4, 5580 Tamsweg

**ANMELDEFRIST**  
3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

**TEILNEHMERANZAHL**  
7-10 Personen

**KOSTEN**  
20€ (pro Person zzgl. Kosten für Lebensmittelkosten)

**KURSBESCHREIBUNG**  
Nach einer gemeinsamen Pilates-Einheit bereiten wir uns ein Vitalfrühstück zu und stärken uns für den Tag.

Auch für reine Mama-Baby-Gruppen möglich  
(max. 7 Mamas mit Baby; Preis pro Mama)

**GEEIGNET FÜR PILATES ANFÄNGER UND  
FORTGESCHRITTENE**



## Lungauer KäseReich



**REFERENTIN**  
Käsesommelierin Anna Bauer

**TERMIN**  
Fr, 06. Oktober, 19.00 - 21.00 Uhr

**ORT**  
MultiAugustinum, Schulgasse 60,  
5581 St. Margarethen

**ANMELDEFRIST**  
3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

**TEILNEHMERANZAHL**  
10-20 Personen

**KOSTEN**  
25€ (pro Person)

**KURSBESCHREIBUNG**  
Degustation von Lungauer Käsen mit Getränkebegleitung.  
Vielfalt und Qualität werden Sie überraschen!



## Sauerkraut - uraltes Superfood



### REFERENTINNEN

Gundi Santner & Katharina Stiegler

### TERMIN

Mi, 11. Oktober, 16.00 - 19.30 Uhr

### ORT

„Fötschlbauer“ Familie Santner  
Zinsgasse 29, 5580 Tamsweg  
und Küche der BBK

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-10 Personen

### KOSTEN

30€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### MITZUBRINGEN

Eimer mit Deckel oder Steinzeug-Gärtopf  
(kann beim Kurs gegen einen Aufpreis erworben werden)

### KURSBESCHREIBUNG

Die Kunst des „Kraut-Einschneidens“ und Sauerkraut-Köstlichkeiten. Es wird Sauerkraut hergestellt, wir bereiten Alternativen zu Hasnöhrl mit Sauerkraut zu. Das Kraut kann daheim 6 Wochen reifen und so kommt man mit einer immensen Dosis Vitamin C gut durch den Winter!



## Bewegung & Smoothies

### REFERENTIN

Claudia Tockner



### TERMIN

Sa, 14. Oktober, 08.00 - 10.30 Uhr

### ORT

Gesundheitsclub  
Murgasse 4, 5580 Tamsweg

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

7-10 Personen

### KOSTEN

20€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Gezieltes Ganzkörpertraining mit den individuell angepassten eGym-Trainingsgeräten.

Im Anschluss bereiten wir Smoothies zu, die wir dann gemeinsam genießen!





## Schöpsas!



### REFERENTIN

Anneliese Hönegger

### TERMIN

Di, 17. Oktober, 09.00 - 13.00 Uhr

### ORT

Rossbacherhof  
Keusching 12, 5580 Tamsweg

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-10 Personen

### KOSTEN

34€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Wir bereiten ein typisch „Lungauer Schöpsas“ im und auf dem Holzofen zu. Als Vorspeise gibt es geröstete Schafsleber und das -beuschel.

Gemeinsam genießen wir das Mittagessen in der alten Bauernstube des Rossbacherhofes.



## Wild mit Gabi - Wildspezialitäten selbst gemacht

### REFERENTIN

Gabi Wieland

### TERMIN

Di, 24. Oktober, 18.30 - 22.30 Uhr

### ORT

MultiAugustinum  
Schulgasse 60, 5581 St. Margarethen

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-12 Personen

### KOSTEN

32€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Unsere Wildgerichte reichen von der Pastete über den Braten bis hin zum Geschnetzelten u. v. m.



## Allerheiligenstriezel



**REFERENTIN**  
Birgit Brugger

**TERMIN**  
Mi, 25. Oktober, 18.00 - 21.00 Uhr

**ORT**  
MultiAugustinum  
Schulgasse 60,  
5581 St. Margarethen

**ANMELDEFRIST**  
3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

**TEILNEHMERANZAHL**  
8-12 Personen

**KOSTEN**  
34€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

**KURSBESCHREIBUNG**  
Feiner Germteig in unterschiedlichen Flechttechniken – jeder bereitet zwei Striezel zum mit nach Hause nehmen zu.



## Studentenkochkurs A - Ich verlasse Hotel Mama

**REFERENTIN**



Sophie Eßl

**TERMIN**  
Fr, 27. Oktober, 16.00 - 19.00 Uhr

**ORT**  
MultiAugustinum  
Schulgasse 60, 5581 St. Margarethen

**ANMELDEFRIST**  
3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

**TEILNEHMERANZAHL**  
8-10 Personen

**KOSTEN**  
30€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten  
und pro Einzelkurs)

**MITZUBRINGEN**  
Bitte Schürze mitnehmen!

**KURSBESCHREIBUNG**  
Wir bereiten köstliches Studentenfutter zu – preiswert,  
schnell und doch gesund.

**DIE STUDENTENKOCHKURSE A, B UND C KÖNNEN  
EINZELN ODER GEMEINSAM GEBUCHT WERDEN.**



## Rindfleisch: Jedes Stück eine Spezialität



### REFERENTIN

Philip Wind

### TERMIN

Di, 31. Oktober, 18.30 - 21.30 Uhr

### ORT

„Greilhof“ Familie Wind  
Mörtelsdorf 39, 5580 Tamsweg

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-12 Personen

### KOSTEN

20€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Welches Fleischteil ist für welches Gericht geeignet? Metzgermeister Philip Wind zeigt uns, wie Gulasch, Rindschnitzel, Tafelspitz und Steak perfekt gelingen.



## Kürbiszeit

### REFERENTIN

Katharina Stiegler



### TERMIN

Fr, 03. November, 08.30 - 11.30 Uhr

### ORT

Christinas Küche  
Postgasse 4, 5580 Tamsweg

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-12 Personen

### KOSTEN

35€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Was wäre der Herbst ohne Kürbis und den Köstlichkeiten, die man daraus zaubern kann? Von der guten Suppe, einem Strudel bis zur Marmelade und Knabberereien... so vieles ist möglich!



## Gut Eingelegtes bringt mich durch den Winter!



### REFERENTIN

Maria Johanna Lüftenegger

### TERMIN

Mo, 06. November, 19.00 - 21.30 Uhr

### ORT

Volksschule Unternberg  
Am Dorfplatz 11,  
5585 Unternberg

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-12 Personen

### KOSTEN

26€ (pro Person zzgl. Lebensmittel- und Gläserkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Die Alternative zum Suppenwürfel selber machen  
und mit nach Hause nehmen.



## Einfache Weihnachtsbäckereien

### REFERENTIN

Birgit Brugger



### TERMIN

Fr, 10. November, 14.00 - 18.00 Uhr

### ORT

MultiAugustinum  
Schulgasse 60, 5581 St. Margarethen

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-12 Personen

### KOSTEN

32€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Bunte Vielfalt von klassischen Keksen in verschiedenen  
Variationen und einfaches Konfekt. Zum Schluss hat jeder ein  
schönes Keksteller zum mit nach Hause nehmen.



## Feine Echtlingköstlichkeiten



**REFERENT**  
Franz Grünwald

**TERMIN**  
Di, 14. November, 17.00 - 20.30 Uhr

**ORT**  
Hapimag  
Gerichtsstraße 415, 5582 St. Michael

**ANMELDEFRIST**  
3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

**TEILNEHMERANZAHL**  
8-12 Personen

**KOSTEN**  
30€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

**KURSBESCHREIBUNG**  
Küchenchef Franz Grünwald kocht mit Ihnen  
Verschiedenstes aus Kartoffeln.

Die Gerichte reichen vom Pikanten bis zum Süßen, wie z. B. Echtling-chips, Echtlingbuchteln mit verschiedenen Füllungen, Pürees in allerlei Farben und Geschmacksrichtungen sowie Kartoffelkuchen...

Franz freut sich, mit Ihnen im Anschluss die  
Echtlinggerichte zu verkosten.



## Gesunde Weihnachtsvorfreude

**REFERENTIN**  
Claudia Tockner



**TERMIN**  
Fr, 17. November, 08.00 - 12.00 Uhr

**ORT**  
Gesundheitsclub  
Murgasse 4, 5580 Tamsweg  
und in der Küche der BBK

**ANMELDEFRIST**  
3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

**TEILNEHMERANZAHL**  
7-10 Personen

**KOSTEN**  
37€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

**KURSBESCHREIBUNG**  
Der Morgen beginnt mit einer Pilateseinheit und im Anschluss  
bereiten wir Vitalkekse zu, welche wir dann gemeinsam vernaschen.

Auch für reine Mama-Baby-Gruppen möglich  
(max. 7 Mamas mit Baby; Preis pro Mama)

**GEEIGNET FÜR PILATES ANFÄNGER UND  
FORTGESCHRITTENE.**





## Pralinen & Konfekt



### REFERENTIN

Sophie Eßl

### TERMIN

Fr, 17. November, 15.00 - 19.00 Uhr

### ORT

MultiAugustinum  
Schulgasse 60,  
5581 St. Margarethen

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

6-8 Personen

### KOSTEN

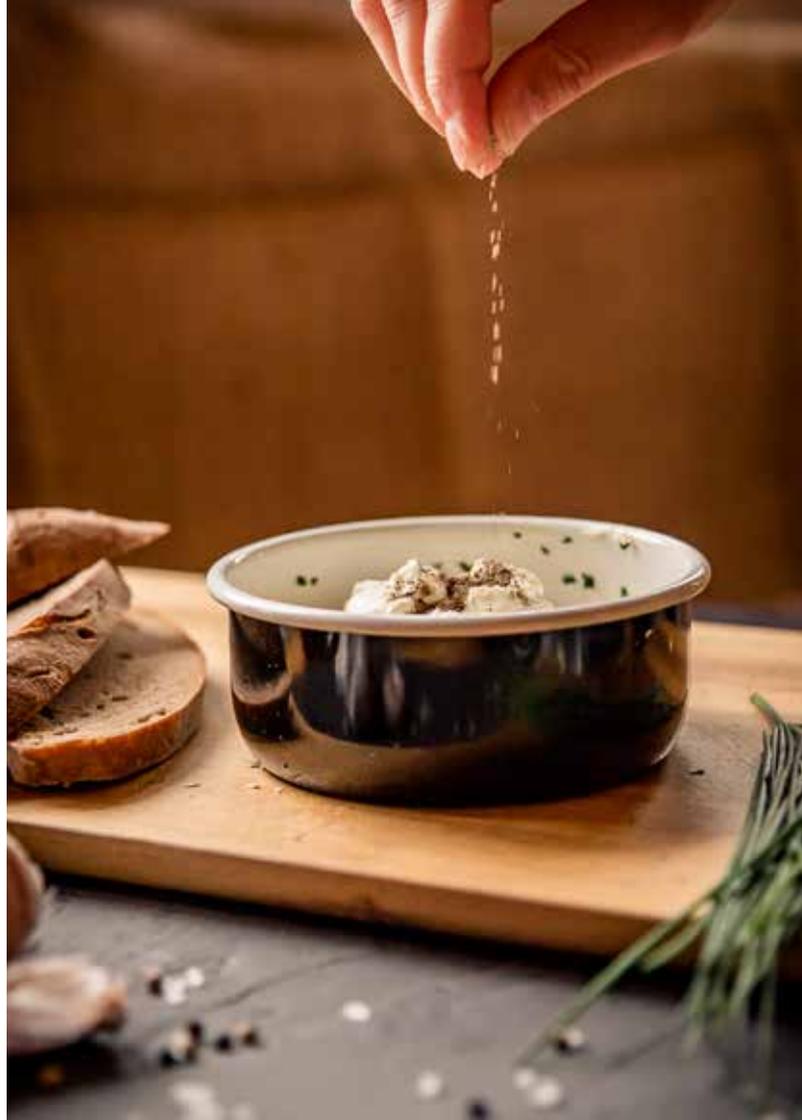
42€ (pro Person zzgl. Lebensmittel- und Verpackungskosten)

### MITZUBRINGEN

Bitte Schürze mitnehmen!

### KURSBESCHREIBUNG

Kleine feine Naschereien selber machen und verzieren.  
Eine bunte Auswahl wird schön verpackt. Geeignet zum  
Verschenken oder Zuhause genießen!



## Rösslfleisch

### REFERENTIN

Anneliese Hönegger



### TERMIN

Mo, 20. November, 19.00 - 22.00 Uhr

### ORT

Rosbacherhof  
Keusching 12, 5580 Tamsweg

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-10 Personen

### KOSTEN

30€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Gemeinsam bereiten wir verschiedene Speisen mit dem besonders fettarmen Fleisch zu: von der Suppe über die Vorspeise bis zum Braten.



ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE UNTER:

j.pickl@lungauerkochwerk.at oder telefonisch unter  
+43 664 750 48 599 bis 3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr!



leicht



mittel



schwer

## Kletzenbrot und Stollen



**REFERENTIN**  
Elisabeth Wieland

**TERMIN**  
Di, 21. November, 14.00 - 18.00 Uhr

**ORT**  
Rossbacherhof  
Keusching 12, 5580 Tamsweg

**ANMELDEFRIST**  
3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

**TEILNEHMERANZAHL**  
8-12 Personen

**KOSTEN**  
32€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

**KURSBESCHREIBUNG**  
Die Begleiter durch die Vorweihnachtszeit werden mit viel Liebe hergestellt, sind sehr lange haltbar und eignen sich auch gut als Mitbringsel.



## Studentenkochkurs B - Ich verlasse Hotel Mama

**REFERENTIN**



Sophie Eßl

**TERMIN**  
Fr, 02. Dezember, 16.00 - 19.00 Uhr

**ORT**  
MultiAugustinum  
Schulgasse 60, 5581 St. Margarethen

**ANMELDEFRIST**  
3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

**TEILNEHMERANZAHL**  
7-10 Personen

**KOSTEN**  
30€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten  
und pro Einzelkurs)

**MITZUBRINGEN**  
Bitte Schürze mitnehmen!

**KURSBESCHREIBUNG**  
Wir kochen Brainfood. Damit auch in der Prüfungsphase genug Energie zum Lernen vorhanden ist.

**DIE STUDENTENKOCHKURSE A, B UND C KÖNNEN  
EINZELN ODER GEMEINSAM GEBUCHT WERDEN.**



## Weihnachtsbratwurst



### REFERENT

Bräuwirt Karl & Stefan Steinwender

### TERMIN

Di, 05. Dezember, 13.00 - 16.00 Uhr

### ORT

Dorfwirt Bräu  
5591 Ramingstein

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-12 Personen

### KOSTEN

22€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Zerteilen einer Schweinehälfte und Herstellen von Weihnachtsbratwürsten. Am selben Tag können „Grüne“ mit heimgenommen werden; die „Geselchten“ brauchen einen Tag länger und sind dann abholbereit.



## Weihnachts- oder Festtagsmenü



### REFERENT

Bräuwirt Karl & Stefan Steinwender

### TERMIN

Di, 12. Dezember, 18.00 - 21.00 Uhr

### ORT

Dorfwirt Bräu  
5591 Ramingstein

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-12 Personen

### KOSTEN

22€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Ein Menü, das zuhause leicht nachkochbar und nicht zu aufwändig für die Festtage ist... kochen und anschließend genießen!



## Knödel, Knödel, Knödel



**REFERENTIN**  
Katharina Stiegler

**TERMIN**  
Do, 04. Jänner, 13.00 - 16.00 Uhr

**ORT**  
Christinas Küche  
Postgasse 4, 5580 Tamsweg

**ANMELDEFRIST**  
3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

**TEILNEHMERANZAHL**  
8-12 Personen

**KOSTEN**  
30€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

**KURSBESCHREIBUNG**  
Eine runde Sache in allen Variationen – von der Suppe bis zur süßen Gaumenfreude.



## Gesunder Wintermorgen

**REFERENTIN**

Claudia Tockner



**TERMIN**

Fr, 12. Jänner, 08.00 - 12.00 Uhr

**ORT**

Gesundheitsclub  
Murgasse 4, 5580 Tamsweg

**ANMELDEFRIST**

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

**TEILNEHMERANZAHL**

7-10 Personen

**KOSTEN**

37€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

**KURSBESCHREIBUNG**

Der Morgen beginnt mit einer Pilateseinheit und im Anschluss bereiten wir Vitalgebäck zu, welches wir dann gemeinsam vernaschen.

Auch für reine Mama-Baby-Gruppen möglich (max. 7 Mamas mit Baby; Preis pro Mama)

**GEEIGNET FÜR PILATES ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE.**





## Faschiertes und seine Vielseitigkeit



### REFERENTIN

Gabi Wieland

### TERMIN

Fr, 12. Jänner, 14.00 - 17.30 Uhr

### ORT

Bezirksbauernkammer  
Amtsgasse 8, 5580 Tamsweg

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-12 Personen

### KOSTEN

30€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Unser kulinarischer Bogen spannt sich von der „Lungauer Fleischpizza“ über die Micheinschnellen bis hin zu den faschierten Fischlaibchen.



## Krapfen aller Art

### REFERENTIN

Sarah Gahr



### TERMIN

Mo, 15. Jänner, 09.00 - 12.00 Uhr

### ORT

Bezirksbauernkammer  
Amtsgasse 8, 5580 Tamsweg

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-10 Personen

### KOSTEN

30€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### MITZUBRINGEN

Bitte Schürze und Haarbänder (bei langen Haaren) mitnehmen!

### KURSBESCHREIBUNG

Aus einem Grundteig machen wir viele gesunde und köstliche Variationen.





## Restküche



**REFERENTIN**  
Katharina Stiegler

**TERMIN**  
Di, 16. Jänner, 18.00 - 21.00 Uhr

**ORT**  
Bezirksbauernkammer  
Amtsgasse 8, 5580 Tamsweg

**ANMELDEFRIST**  
3 Werktage vor dem Kurs bis 12Uhr

**TEILNEHMERANZAHL**  
8-10 Personen

**KOSTEN**  
36€ (pro Person)

**MITZUBRINGEN**  
Bitte „Rest!“ aus dem Kühlschrank mitnehmen!

**KURSBESCHREIBUNG**  
Was schlummert in Kühlschrank und Speis?  
Wie oft ist da so ein „Gloabat“?

Ein Kurs voller Überraschungen und wo man aus „Nix“  
auch noch was Gutes auf den Tisch bringt!

## Plunder- und Topfenblätterteig



**REFERENTIN**  
Birgit Brugger

**TERMIN**  
Fr, 02. Februar, 14.00 - 18.00 Uhr

**ORT**  
MultiAugustinum  
Schulgasse 60, 5581 St. Margarethen

**ANMELDEFRIST**  
3 Werktage vor dem Kurs bis 12Uhr

**TEILNEHMERANZAHL**  
8-12 Personen

**KOSTEN**  
32€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

**KURSBESCHREIBUNG**  
... ich traue mich drüber!

Wir bereiten unterschiedliche Ausarbeitungen  
und Füllungen zu.





## Suppe passt immer!



### REFERENTIN

Katharina Stiegler

### TERMIN

Di, 06. Februar, 18.00 - 20.30 Uhr

### ORT

MultiAugustinum  
Schulgasse 60,  
5581 St. Margarethen

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-12 Personen

### KOSTEN

26€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Leicht, deftig oder kräftigend: Mit Suppe wird jeder Hunger gestillt und wir denken dabei auch schon an die Fastensuppe.



**ANMELDUNG FÜR ALLE  
KURSE UNTER**

[j.pickl@lungauerkochwerk.at](mailto:j.pickl@lungauerkochwerk.at)  
oder +43 664 750 48 599



**KURSNIVEAU**



leicht

mittel

schwer

## Studentenkochkurs C - Ich verlasse Hotel Mama

### REFERENTIN

Sophie Eßl



### TERMIN

Fr, 16. Februar, 16.00 - 19.00 Uhr

### ORT

MultiAugustinum  
Schulgasse 60, 5581 St. Margarethen

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

7-10 Personen

### KOSTEN

30€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten  
und pro Einzelkurs)

### MITZUBRINGEN

Bitte Schürze mitnehmen!

### KURSBESCHREIBUNG

Wir machen Take-aways, die köstlichen Alternativen zum Mensa-Essen!

**DIE STUDENTENKOCHKURSE A, B UND C KÖNNEN  
EINZELN ODER GEMEINSAM GEBUCHT WERDEN.**





## Lungauer Fischschmaus



### REFERENTIN

Johann Pöllitzer

### TERMIN

Di, 13. Februar, 09.00 - 13.00 Uhr

### ORT

Fischkönig Pöllitzer  
Mörtelsdorf, 5580 Tamsweg

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-12 Personen

### KOSTEN

26€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Lehrreicher Einblick in die Fischkunde, vom Filetieren diverser heimischer Fische bis zur Zubereitung von Fisch-aufstrichen, Matjesfilet von der Forelle und „Graved-Lachs“ aus der Lungauer Forelle.

Natürlich essen wir gemeinsam unsere hergestellten Fischvariationen!



## Fastenbrezen

### REFERENTIN

Renate Jessner



### TERMIN

Fr, 16. Februar, 18.00 - 21.00 Uhr

### ORT

Christinas Küche  
Postgasse 4, 5580 Tamsweg

### ANMELDEFRIST

3 Werktage vor dem Kurs bis 12 Uhr

### TEILNEHMERANZAHL

8-12 Personen

### KOSTEN

34€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURSBESCHREIBUNG

Vielfalt auch in der Fastenzeit: Wir bereiten verschiedene Gebäckvarianten aus Semmelteig zu.



## Lungauer Schöpsas – bei Ihnen zu Hause



### REFERENTIN

Katharina Stiegler

### TERMIN

Auf Anfrage von September  
bis Weihnachten

### TEILNEHMERANZAHL

je nach Küchengröße und  
bis max. 12 Personen

### KOSTEN

250€ (zzgl. Lebensmittelkosten)

### KURZBESCHREIBUNG

„Lungauer Schöpsas“ gemeinsam  
selber kochen und gemeinsam gut essen.

„Schöpsas essen“ ist im Lungau Tradition: „Zum Voressn gib'ts Lingerl und Leberknedl, danach s´ Schöpsane mit mitbrotne Eachtling, Kreakoch, Krautsolot, Rattachsot, Opfekrea und Grandn.“

Für unsere Gäste: Schaffleisch wird im Lungau traditionell im Rohr gebraten, die Erdäpfel werden mitgebraten, es wird mit Krautsalat, Rettichsalat, Semmelkren oder Apfelkren serviert. Dazu gibt es noch Preiselbeeren. Als Vorspeise gibt es aus der Leber gebackene Leberknödel und ein aus Lunge und Herz zubereitetes Beuschel.

**Individuelle Wünsche und Details können gerne vorab mit der Referentin unter +43 664 57 45 393 besprochen werden.**



## Lungauer Schöpsas kochen am urigen Rossbacherhof in Keusching

### REFERENTIN

Anneliese Hönegger

### TERMIN

Auf Anfrage von Mitte September bis Ende Oktober

### TEILNEHMERANZAHL

8-10 Personen

### KOSTEN

34€ (pro Person zzgl. Lebensmittelkosten)  
und optional 25€ pro Person für Übernachtung  
mit Frühstück

### KURZBESCHREIBUNG

Gemeinsames Kochen und Essen in  
gemütlicher Runde. Mit allen dazugehörenden  
Beilagen und natürlich dürfen das Beuschel und  
die Leberknödel auch nicht fehlen!

Für verschiedene Feiern und Anlässe.  
Auch mit Übernachtung möglich.



## Vom Getreide bis zum Brot

**REFERENTINNEN** Anneliese Hönegger & Gabi Wieland

**TERMIN** Ganzjähriges Angebot auf Anfrage!

Geeignet auch für größere Gruppen und für Kinder.



*Mei Werk,  
mei Gschmock!*



/lungauerkochwerk

[www.lungauer-kochwerk.at](http://www.lungauer-kochwerk.at)