# Aufzeichnung Cookinar: Alles in einem Topf - die besten Onepot-Gerichte

In der heutigen, schnelllebigen Zeit möchte man nicht zu viel Zeit in der Küche (mit Kochen und den Vor-, Nacharbeiten) verbringen. Aber man möchte gerne gut, gesund, qualitativ hochwertig und abwechslungsreich essen. Kochen ist ein „notwendiges Übel“ geworden – die Gerichte sollen schnell und unkompliziert zubereitet werden.

Wer sich das oder ähnliches denkt, ist im Cookinar „Alles in einem Topf – die besten Onepot-Gerichte“ genau richtig aufgehoben. An diesem Nachmittag mit Kärntens einzigem aktiven Seminarbauer, Florian Jakopitsch …

- … wird gezeigt, wie man es bewerkstelligt, in (weniger als) 30 Minuteneine ausgewogene Mahlzeit für die ganze Familie auf den Tisch zu zaubern
- … wird gezeigt, wie man mit heimischen Produkten – regionalen und saisonalen Köstlichkeiten – hochwertige, schnelle Mahlzeiten zubereitet
- … werden verschiedene Onepot -Gerichte – von herzhaft und wärmend über klassisch bis hin zu frisch und modern – besprochen
- … wird der „Baukasten“ für ein optimal ausgeglichenes Onepot-Gericht erklärt
- … werden verschiedene, kreative Rezepte gemeinsam umgesetzt, die zu Hause leicht abgewandelt werden können
- … werden Tipps und Tricks zur „schnellen Küche“ und zum Kochen mit nur einem Topf, sowie Infos zu den verwendeten Produkten und deren Qualitätsmerkmalen weitergegeben

***Was ist ein Cookinar?***

Cookinare sind spezielle Online-Kochkurse, die Live aus dem Kochstudio des LFI Kärntens übertragen werden. Die Kurse können bequem von zuhause aus über den Computer, Tablet oder Smartphone besucht und die Aufzeichnung anschließend jederzeit nochmals angeschaut werden. In jedem Cookinar wird Schritt für Schritt die Zubereitung verschiedener saisonaler Gerichte gezeigt und zudem alle wichtigen Fragen beantwortet. Die jeweiligen Rezeptblätter werden immer vor dem Cookinar zugesendet. Während Sie alles am Bildschirm verfolgen, können Sie sich bequem Notizen machen. Freuen Sie sich darauf!

© 2026 - lfi.at

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 2 Einheiten |
| **Kursbeitrag:** | 20,00 € Teilnehmerbeitrag |
| **Fachbereich:** | Gesundheit und Ernährung |

## Verfügbare Termine

### Onlinekurs

| | |
|---|---|
| Örtlichkeit | https://e.lfi.at |
| Information | Simone Zini-Thiele, Tel 0463/5850-2517, simone.zini@lk-kaernten.at |
| Trainer:in | Florian Andreas Jakopitsch |
| Veranstalter | LFI Kärnten Verein |

© 2026 - lfi.at