# Aufzeichnung Cookinar: Salate zum Verlieben – abseits von Eisberg und Tomaten

Schluss mit langweiligen Beilagensalaten! In diesem Cookinar zeige ich dir, wie du mit einfachen Zutaten und cleveren Kombinationen aus Salaten echte Hauptdarsteller zauberst. Ob als sättigendes Hauptgericht, bunter Sattmacher oder raffinierte Vorspeise – hier lernst du kreative Salatkreationen kennen, die nicht nur fantastisch schmecken, sondern auch im Handumdrehen auf dem Tisch stehen. Mit frischen, heimischen Zutaten und Tipps für ungewöhnliche Dressings und knackige Toppings wird jeder Salat zum Geschmackserlebnis. Lass dich inspirieren und entdecke, wie vielfältig Salat sein kann!

**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!

Info: das abgebildete Foto ist ein Symbolbild und dient der Veranschaulichung!

© 2026 - lfi.at

Kärnten

## 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 | Anita Arneitz |
| Veranstalter | LFI Kärnten Verein |