

# Koch-Show auf der Veggie-World 2013 Wiesbaden

## Makrobiotik erleben! Kochen für den inneren Frieden und ein großes Leben. Einfach, lebendig und bunt.

Unter diesem Motto hatten Nicole Demel & Roland Schneider am Freitag den 15. Februar 2013 die vegane makrobiotische Küche auf der Veggie-World präsentiert.

Vor den Augen vieler interessierter Besucher zauberten Sie eine Miso-Suppe mit Karotten und Laucheinlage als Starter. Das Hauptgericht bestand aus gekochtem Natur Rundkornreis auf gedämpftem Wirsingblatt mit geschmortem Zwiebel-Karotten-Pastinaken-Gemüse, dazu gebratenes Tempeh mit Linsen und ein Salat von gepickeltem Rettich. Ganz passend zu dem kalten winterlichen Februar-Wetter.

Weitere Kochshow's bereicherten das Programm der Messe mit Attila Hildmann und Megumi Nachev aus Tokio.

Roland und Nicole in Aktion!

Fotos © Medienfabrik | Thorsten Scherz

