

Neue Nachricht

An [bestellungen@ihruntemehmen.de](mailto:bestellungen@ihruntemehmen.de)

Stuttgart (/stuttgart/) › Magazin (/stuttgart/artikel/) › Gastro (/stuttgart/artikel/gastro/) › Stuttgarts Kochschulen im PRINZ-Test:

Gastro

PRINZ-TIPP

# Stuttgarts Kochschulen im PRINZ-Test: Miomente

Montag, 9. Mai 2016 von Ramona Wrona



([https://img.prinz.de/Yz2JGzvArcCnBn8ZxJHXJIXL.pM8=/1200x683/smart/filters:brightness\(5\):contrast\(5\)/https://media.prinz.de/article/05/kochschule-s-miomente\\_kochschule\\_sonja\\_lenz\\_aperitif.jpg](https://img.prinz.de/Yz2JGzvArcCnBn8ZxJHXJIXL.pM8=/1200x683/smart/filters:brightness(5):contrast(5)/https://media.prinz.de/article/05/kochschule-s-miomente_kochschule_sonja_lenz_aperitif.jpg)) © PRINZ

## Miomente: Fleischlos Glücklich

Mit **miomente** ist alles möglich! Der **Anbieter für Genussentdeckungen** bietet online auf seiner Website ein riesiges Angebot an Kursen an, welche vom klassischen **Kochkurs** über **Whisky- und Wein-Testings, Bierproben, Cocktailkursen, Backkursen, Grillkursen** bis hin zu **Junggesellenabschieden** und **Firmenevents** reicht. Es gibt **kulinarische Stadtführungen** und zudem jede Menge Geschenkideen, die abseits des Langweiligen sind. Alle Kurse gibt es in vielen Städten in Deutschland, ebenso in Stuttgart. Uns ist es bei der großen Auswahl nicht leicht gefallen, etwas auszusuchen, das wir für euch testen wollen. Wir haben uns schließlich für einen **fleischlosen Kochkurs** entschieden, von dem wir euch hier berichten wollen.

Miamente arbeitet mit vielen Kooperationspartnern zusammen, so kam es, dass wir für unseren **Veggie-Kurs** nach **Stuttgart-Hedelfingen** in die Kochschule „**Kultweine-Kochwelten-Kunststücke**“ von **Sonja Lenz** führen. Das hört sich zwar erst einmal etwas abseits an, ist aber perfekt mit der U-Bahn zu erreichen: einfach bis Hedelfingen fahren – weiter fährt die Bahn auch nicht. Klassisch wird der Kochkurs mit uns sieben Teilnehmern eröffnet und wir dürfen **leckeren Sekt** schlürfen – mit oder ohne Alkohol – und dazu **kleine Spinat-Feta-Röllchen** kosten, die eben aus dem Ofen kommen. Die Küche von Sonja Lenz ist übersichtlich, aber bietet alles, was man für einen Kurs benötigt. Mit kleinen Kochstationen ist auch alles perfekt und bis ins Detail vorbereitet. Mit den Sektgläsern in der Hand werden wir von unserer Gastgeberin in den Abend geführt und bekommen das Menü vorgestellt. Schon hier wird klar: vegetarisch kochen ist nicht langweilig und wie wir das alles aufessen sollen, ist auch noch ein Rätsel. Unser Menü setzt sich nämlich auch **11 Gerichten** zusammen:

#### Vorspeisen:

- **Radieschensuppe**
- **Rhabarber-Chutney mit karamellisiertem Ziegenkäse**
- **Salat mit rosa Grapefruit**
- **Spinatrolle**
- **Pilztatar im Filoteigkörbchen**
- **süßsaurer Lauch**
- **gebackene Rote Zwiebel**
- **Partybrötchen**

#### Hauptgänge:

- **Grüne Ravioli mit Rotebeete-Füllung und Käsesauce**
- **Spargel-Risotto**

#### Nachtsch:

- **Lauwarmer Schokoauflauf mit flüssigem Kern mit Vanille-Eis**

Mit der Schürze ausgerüstet, darf jeder sich aussuchen zu welcher Kochstation er gehen möchte. Durch die Vielfalt an Gerichten kann jeder seinen Favoriten zubereiten und immer bei den anderen vorbeischaun. Wir versuchten uns direkt an der **Spinatrolle**: Teig ausrollen, Zutaten zerkleinern und darauf geben, aufrollen, bepinseln und mit Mohn bestreuen. Schon bei dem rohen Anblick der Rolle läuft uns das Wasser im Mund zusammen – für alle **Käsefans** richtig toll. Parallel köchelt der Lauch in seinem Topf mit Weißwein ein, die **Zwiebeln** werden für ihren großen Auftritt vorbereitet und **Pilze** in winzig kleine Stücke zerkleinert, um später in einem süßen Körbchen aus **Filoteig** platziert zu werden.

All die Vorspeisen sind so toll und machen uns schon fast komplett satt, aber es warten ja noch zwei weitere Gänge darauf, von uns zubereitet und gegessen zu werden. Der Salat mit rosa Grapefruit ist so simple und doch genial: Aus dem **Grapefruitsaft wurde eine Sirup** hergestellt, welchen wir als **Salat-Dressing** verwenden – so würde wohl der Sommer schmecken. Das Pilztatar ist richtig fein und unsere Spinatrolle super würzig und lecker. Und wer hätte gedacht, dass ein Stück **gegarte Zwiebel** so lecker schmecken könnte? Und auch der **Lauch** wie der **karamellierte Ziegenkäse** machen eine super Figur. Vegetarisch vorspeisen macht nicht nur satt, sondern auch glücklich!

Bei den Hauptgängen angekommen, finden wir uns in der **Nudelmanufaktur** wieder. Der Teig wurde bereits vorbereitet, uns kommt nun die Aufgabe zu, diesen grün einzufärben, was mit Hilfe von Spinat möglich ist. Dann werden Teigstücke gedreht und gedreht und nochmal gedreht bis diese die perfekte, schwerelose Dicke haben um von uns zu Ravioli weiterverarbeitet zu werden. Zuvor war ein Kochschüler fleißig und hat sich an die frische Rotebeete gemacht (Handschuhen sind zu empfehlen, da ihr sonst ziemlich rote Hände habt). Verfeinert mit Gewürzen duftet unsere Füllung schon richtig gut und sieht



([https://img.prinz.de/PsaVJLz-rtfTgkaXfdxUfYEwqZM=/fit-in/980x0/filters:brightness\(5\):contrast\(5\)/https://media.05/kochschule-s-miamente\\_kochschule\\_sonja\\_lenz\\_tafel.jpg](https://img.prinz.de/PsaVJLz-rtfTgkaXfdxUfYEwqZM=/fit-in/980x0/filters:brightness(5):contrast(5)/https://media.05/kochschule-s-miamente_kochschule_sonja_lenz_tafel.jpg))

© PRINZ



([https://img.prinz.de/AOpc5ua4BsN-6ABM\\_61md0k7og0=/fit-in/980x0/filters:brightness\(5\):contrast\(5\)/https://media.05/kochschule-s-miamente\\_kochschule\\_sonja\\_lenz\\_menu.jpg](https://img.prinz.de/AOpc5ua4BsN-6ABM_61md0k7og0=/fit-in/980x0/filters:brightness(5):contrast(5)/https://media.05/kochschule-s-miamente_kochschule_sonja_lenz_menu.jpg))

© PRINZ



([https://img.prinz.de/yB\\_V00PJ8Iti4JPDBGC8fR37Khc=/fit-in/980x0/filters:brightness\(5\):contrast\(5\)/https://media.05/kochschule-s-miamente\\_kochschule\\_sonja\\_lenz\\_spinatrolle\\_ofen.jpg](https://img.prinz.de/yB_V00PJ8Iti4JPDBGC8fR37Khc=/fit-in/980x0/filters:brightness(5):contrast(5)/https://media.05/kochschule-s-miamente_kochschule_sonja_lenz_spinatrolle_ofen.jpg))

© PRINZ

Spinatrolle

einfach hübsch aus, in diesem roten Ton. Mit runden Ausstechern entstehen dann die **Ravioli** welche mit einer richtig käsigen Gorgonzolasauce serviert werden. Zu dem Zeitpunkt sind alle schon recht voll und so finden sich vorerst zwei Ravioli auf unseren Tellern wieder, die absolut nachkochenswert und sättigend waren. Und jetzt noch ein **Risotto!** Mit Spargel! Ebenso richtig richtig lecker, vor allem die Mischung aus weißem und grünen Spargel gefällt uns ausgezeichnet und macht das Gericht zu etwas Besonderem.

Wie zu jedem Menü ist das Dessert das i-Tüpfelchen. Für uns ist dieses ein **Schokoladenküchlein** mit flüssigem Kern und selbstgemachtem Vanilleeis. Man würde sich gerne reinlegen, wäre man nicht schon so satt und glücklich - fleischlos glücklich eben. Bevor wir aber nach Hause rollen, dürfen wir uns noch etwas mit nach Hause nehmen, Ravioli und Risotto zum Beispiel, denn davon ist reichlich übrig geblieben. Finden wir toll, denn gegen Lebensmittelverschwendung wird so auf jeden Fall gegengesteuert.

**Fazit:** Ohne Fleisch zu kochen, macht kreativ! Aus simplen Zutaten, die sonst nie so im Mittelpunkt stehen (siehe Zwiebel), können richtige Leckereien gezaubert werden. Sonja Lenz hat uns super durch den Abend geführt und tolle Tipps gegeben, wie wir die Gerichte auch abwandeln und ergänzen können. Wir hatten viel Spaß und waren mehr als satt. Gerne wieder, vielleicht sogar auch mal zu einem veganen Kurs!

**Bewertung:** 5/5

Mehr zu unserem Kochkurs-Test und welche Kochkurse wir noch besucht haben, erfahrt ihr hier (<http://prinz.de/stuttgart/kochkurs-stuttgart/>).



([https://img.prinz.de/RdFhlTEQmKKZv5APYMjSk2X9Q3in/980x0/filters:brightness\(5\):contrast\(5\)/https://media.05/kochschule-s-miamente\\_kochschule\\_sonja\\_lenz\\_gebackene\\_zwiebel.jpg](https://img.prinz.de/RdFhlTEQmKKZv5APYMjSk2X9Q3in/980x0/filters:brightness(5):contrast(5)/https://media.05/kochschule-s-miamente_kochschule_sonja_lenz_gebackene_zwiebel.jpg))  
© PRINZ

*gebackene Rote Zwiebel*



([https://img.prinz.de/SJQscszcWgajd8c7XRKUAI3FQLg=in/980x0/filters:brightness\(5\):contrast\(5\)/https://media.05/kochschule-s-miamente\\_kochschule\\_sonja\\_lenz\\_thabarberchutney\\_zi.jpg](https://img.prinz.de/SJQscszcWgajd8c7XRKUAI3FQLg=in/980x0/filters:brightness(5):contrast(5)/https://media.05/kochschule-s-miamente_kochschule_sonja_lenz_thabarberchutney_zi.jpg))  
© PRINZ

*Rhabarber-Chutney mit karamellisiertem Ziegenkäse*



([https://img.prinz.de/gdcOessmD3dTaSDeA2csl0MQwEi in/980x0/filters:brightness\(5\):contrast\(5\)/https://media.05/kochschule-s-miamente\\_kochschule\\_sonja\\_lenz\\_ravioli\\_vorher.jpg](https://img.prinz.de/gdcOessmD3dTaSDeA2csl0MQwEi in/980x0/filters:brightness(5):contrast(5)/https://media.05/kochschule-s-miamente_kochschule_sonja_lenz_ravioli_vorher.jpg))  
© PRINZ

*Grüne Ravioli mit Rotebeete-Füllung und Käsesauce*

## Locations in diesem Artikel <sup>2</sup>



([https://img.prinz.de/O8wlgwRhkZyXYNMxU8AEjAby64-in/980x0/filters:brightness\(5\):contrast\(5\)/https://media.05/kochschule-s-miamente\\_kochschule\\_sonja\\_lenz\\_vorspeisen.jpg](https://img.prinz.de/O8wlgwRhkZyXYNMxU8AEjAby64-in/980x0/filters:brightness(5):contrast(5)/https://media.05/kochschule-s-miamente_kochschule_sonja_lenz_vorspeisen.jpg))  
© PRINZ

*Vorspeisen*



([https://img.prinz.de/YPCd68IKUT77-MZhT12EU6XePBc=/fit-in/980x0/filters:brightness\(5\):contrast\(5\)/https://media.05/kochschule-s-miamente\\_kochschule\\_sonja\\_lenz\\_spargelrisotto.jpg](https://img.prinz.de/YPCd68IKUT77-MZhT12EU6XePBc=/fit-in/980x0/filters:brightness(5):contrast(5)/https://media.05/kochschule-s-miamente_kochschule_sonja_lenz_spargelrisotto.jpg))  
© PRINZ

*Spargel-Risotto*



([https://img.prinz.de/zrzgelPxGjWtBl1npxUa7kxyOz4=/fit-in/980x0/filters:brightness\(5\):contrast\(5\)/https://media.05/kochschule-s-miamente\\_kochschule\\_sonja\\_lenz\\_dessert.jpg](https://img.prinz.de/zrzgelPxGjWtBl1npxUa7kxyOz4=/fit-in/980x0/filters:brightness(5):contrast(5)/https://media.05/kochschule-s-miamente_kochschule_sonja_lenz_dessert.jpg))  
© PRINZ

*Lauwarmer Schokoauflauf mit flüssigem Kern mit Vanille-Eis*



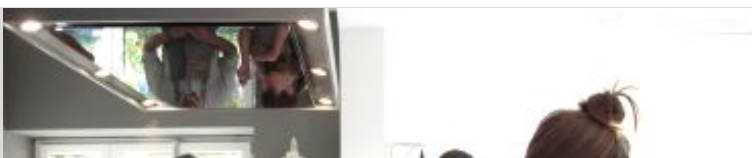
© Ramona Wrona

## Kochschule Sonja Lenz

📍 Amstetter Str. 38

Sonja Lenz und ihr Team bringen dir das Kochen bei und zeigen dir L...

([stuttgart/locations/127145-kochschule-sonja-lenz/](http://stuttgart/locations/127145-kochschule-sonja-lenz/))





© VIVI D'Angelo für Miomente

## Miomente

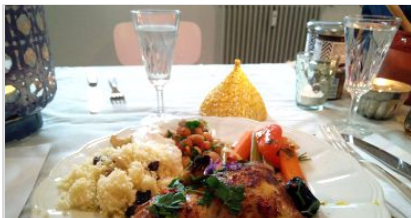
📍 Rotebühlstraße 189

Miomente bietet Events für jeden Anlass. Von Backkursen, verschiede...

(/stuttgart/locations/14639-miomente/)

## Artikel, die du interessant finden könntest <sup>3</sup>

Gastro



### Stuttgarts Kochschulen im PRINZ-Test: Die Landfrau

Ramona Wrona

PRINZ testet für euch die Kochschulen Stuttgarts! Mit der Landfrau kochen wir uns in den Orient!

(/stuttgart/artikel/116907-gastro-test-die-landfrau/)

Gastro



### Stuttgarts Kochschulen im PRINZ-Test: Kochpunkt

Ramona Wrona

PRINZ testet für euch die Kochschulen Stuttgarts! In der Kochschule Kochpunkt kochen wir uns nach Südafrika!

(/stuttgart/artikel/116902-gastro-test-kochpunkt/)

Gastro



### Stuttgarts Kochschulen im PRINZ-Test: Esscapade ➤

Ramona Wrona

PRINZ testet für euch die Kochschulen Stuttgarts! Heute in der Kochschule Esscapade!

(/stuttgart/artikel/116879-gastro-test-esscapade/)

ue Nachricht



Leaflet (<http://leafletjs.com>)

Tiles Courtesy of [MapQuest](http://www.mapquest.com/) (<http://www.mapquest.com/>) – Map data © [OpenStreetMap](http://openstreetmap.org) (<http://openstreetmap.org>) contributors, [CC-BY-SA](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/) (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>)

An advertisement for EASYGASTRO. It features three pieces of kitchen equipment: a dishwasher, a sink unit, and a food processor. Below the images, the text reads "Gastronomiebedarf" and "Gastronomie Technik einfach kaufen". The EASYGASTRO logo is present, with the tagline "GASTRONOMIE TECHNIK EINFACH KAUFEN". A prominent "Bestellen!" button is at the bottom right.

### Alles zum Thema ...

[Deine Stadt](http://prinz.de/stuttgart/artikel/regional/) (<http://prinz.de/stuttgart/artikel/regional/>)

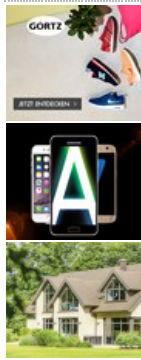
[Gastro](http://prinz.de/stuttgart/artikel/gastro/) (<http://prinz.de/stuttgart/artikel/gastro/>)

[Musik](http://prinz.de/stuttgart/artikel/musik/) (<http://prinz.de/stuttgart/artikel/musik/>)



Jetzt hören: PRINZ auf Spotify

(<http://prinz.de//stuttgart/artikel/114202-jetzt-hoeren-prinz-auf-spotify/>)



#### Neue Trends bei Görtz

Entdecken Sie aus einer Vielzahl von Produkten neue Schuhe und Accessoires

#### Für alle, die alles wollen

Smartphones ab 1€ und Allnet-Flats mit bis zu 5GB!

#### Sicheres Wohnviertel

Einzigartige Immobilien und Grundstücke nahe Bremen und Oldenburg

## Aktuelle News aus Stuttgart

Auf PRINZ gibt es aktuelle News aus Stuttgart von der PRINZ Redaktion recherchiert. Von Interviews, Gastro-Tests und Artikel über das Freizeit- und Nachtleben von Stuttgart. Die spannendsten und wichtigsten Neuigkeiten aus Stuttgart gibt es in jedem Fall auf PRINZ.

### Hunger?

[Sushi satt](http://prinz.de/stuttgart/locations/kategorie/gastro/restaurants/japanische-restaurants/) (<http://prinz.de/stuttgart/locations/kategorie/gastro/restaurants/japanische-restaurants/>)

[I love Tapas](http://prinz.de/stuttgart/locations/kategorie/gastro/restaurants/spanische-restaurants/) (<http://prinz.de/stuttgart/locations/kategorie/gastro/restaurants/spanische-restaurants/>)

[Pizza, Pasta & Insalata](http://prinz.de/stuttgart/locations/kategorie/gastro/restaurants/italienische-restaurants/) (<http://prinz.de/stuttgart/locations/kategorie/gastro/restaurants/italienische-restaurants/>)

[Go Veggie!](http://prinz.de/stuttgart/locations/kategorie/gastro/restaurants/vegetarische-restaurants/) (<http://prinz.de/stuttgart/locations/kategorie/gastro/restaurants/vegetarische-restaurants/>)

[Orientalische Oasen](http://prinz.de/stuttgart/locations/kategorie/gastro/restaurants/indische-restaurants/) (<http://prinz.de/stuttgart/locations/kategorie/gastro/restaurants/indische-restaurants/>)

### Über PRINZ

[Kontakt](#) (/kontakt)

[Impressum](#) (/impressum/)

[Datenschutz](#) (/datenschutz/)

[ANB](#) (/anb/)


[AGB](#) (/agb/)

[Online-Werbung](http://ems.guj.de/service/oba) (<http://ems.guj.de/service/oba>)

[Werbung](#) (/werbung/)


[Presse & Markensprache](http://marke.prinz.de/) (<http://marke.prinz.de/>)

### Folge PRINZ

 [twitter](http://twitter.com/PRINZ_stuttgart) ([http://twitter.com/PRINZ\\_stuttgart](http://twitter.com/PRINZ_stuttgart))

 [facebook](http://www.facebook.com/pages/PRINZ-Stuttgart/305095311178) (<http://www.facebook.com/pages/PRINZ-Stuttgart/305095311178>)

 [Google+](http://plus.google.com/118139129241563697766) (<http://plus.google.com/118139129241563697766>)

 [spotify](http://open.spotify.com/user/prinz.de) (<http://open.spotify.com/user/prinz.de>)

© 2016 PRINZ, JAHRESZEITEN VERLAG GmbH. Alle Rechte vorbehalten.