



Fit in den Frühling

Rezeptwettbewerb

Gewinnen Sie einen Frühlingsabend auf dem Bodenseeschiff Katharina und genießen Sie ein LandZunge Menü von Kreativkoch Ralf Hörger.

Die Schwäbische Zeitung und das Kochatelier KOCHFEST-Lindau suchen das geniale Rezept mit regionalen Produkten – unter dem Motto: Fit in den Frühling.

Werden Sie kreativ. Schicken Sie uns Ihr Rezept, ob kalt oder warm, ob Vorspeise, oder Hauptspeise, kalt oder warm oder sogar Dessert. Verwenden dürfen Sie nur regionale Produkte aus der Region Allgäu, Oberschwaben, Bodensee.

Bewertet werden die eingesandten Rezepte nach folgenden Kriterien:

- ▶ Kreativität / Originalität
- ▶ Themenbezogenheit zu „Fit in den Frühling“
- ▶ Darstellung des Rezepts (Text und Bild)

Die 10 besten Rezepte und ihre Köche werden ab dem 12. März täglich in der Schwäbischen Zeitung während der Serie „Fit in den Frühling“ vorgestellt. Einsendeschluss ist der 6. März.

Und so können Sie mitmachen:



Senden Sie uns Ihr Rezept **per Post**
Schwäbische Zeitung Wangen GmbH & Co. KG
Nicole Thomas, Marketing
Eselberg 4, 88239 Wangen



oder **per E-Mail**
nicole.thomas@schwaebische.de

Mit freundlicher Unterstützung von

