



KULINARISCHER TREFFPUNKT



Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen der Kochkurse!

- Um Defizite bei der Lebensmittelumlage zu vermeiden, wird diese im Voraus erhoben.
- Eine schriftliche Abmeldung ist bis eine Woche vor Kursbeginn kostenfrei möglich.
- Bei verspäteter Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr inkl. der Lebensmittelumlage fällig.
- Wenn Sie kurzfristig verhindert sind, können Sie selbstverständlich eine Ersatzperson schicken.
- Spontane Anmeldungen sind nach Absprache mit der Fachbereichsleiterin möglich.

KOCHEN - GENUSSVOLL ERLEBEN

Sie wollten schon immer mal in netter Runde gemeinsam kochen?

„Guten Appetit“ heißt es im Kulinarischen Treffpunkt, wenn ab dem 1. September die neuen Kochkurse starten. Der Kulinarische Treffpunkt ist ein Ort der Begegnung wo sich Menschen, natürlich auch anderer Kulturen, treffen. Das gemeinsame Zubereiten der Speisen lässt die Kochbegeisterung auf vielfältige Weise erproben und gestalten. Lassen Sie sich überraschen und immer wieder neu inspirieren. Jeder der Lust auf einen vergnüglichen Abend in netter Runde hat, ist jederzeit herzlich willkommen.

Unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten laden Sie ein, mit Ihnen auf eine kulinarische Entdeckungsreise zu gehen. Lassen Sie sich die Tipps und Tricks der Profis zeigen! Probieren Sie neue und einheimische Rezepte aus, begegnen Sie fremden Kulturen, bereiten Sie gemeinsam exotische Spezialitäten zu und tauschen Sie Erfahrungen aus. In unseren Kochkursen werden gesunde Lebensweisen thematisiert sowie ernährungs- und lebensmittelkundliche Themen angesprochen.

Das gemeinsame Essen bildet den Abschluss Ihres Kochevents.

Wir freuen uns auf Sie!



Fachbereichsleitung und Beratung: Nicola Muth-Waluga
Tel. (0 53 31) 84-159 N.Muth-Waluga@lk-wf.de

Sachbearbeitung und Anmeldung: Anke Reineke
Tel. (0 53 31) 84-150 A.Reineke@lk-wf.de



SEPTEMBERKÜCHE

Gourmetgenuss-Mediterran Nach Feierabend

Ob Fingerfood oder eine kreativ ausgefallene Suppe, in diesem Kurs werden pikante und süße Kleinigkeiten vorgestellt und ausprobiert, die sich nach Feierabend schnell und unkompliziert herstellen lassen. Zu den kleinen Köstlichkeiten wird jeweils ein Rezeptvorschlag für einen geeigneten Aperitif oder Cocktail (mal mit, aber auch ohne Alkohol) ausprobiert und verkostet. So lässt man den Arbeitstag entspannt ausklingen.

Kurs 9000

Iris Pinkau, Dipl. Oecotrophologin
1. Sep 2017 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
32,- € inkl. Lebensmittelumlage

Türkische Küche Kulinarische Spezialitäten vom Grill

Haben Sie Lust zu Grillen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Lassen Sie sich überraschen von verschiedenen Vorspeisen, Spießern vom Hähnchen, Lamm und Gemüse. Beilagen und Nachtisch runden den Vormittag ab.

Kurs 9001

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
3. Sep 2017 (1x) 5 Ustd.
So 11:00 - 14:45 Uhr
35,- € inkl. Lebensmittelumlage

Die Küche der Aphrodite

NEU

Zypern ist eine sonnenverwöhnte Insel im Mittelmeer. Dementsprechend bietet die Auswahl für diesen Kurs eine Mischung aus „türkisch-orientalisch“ angehauchten Rezepten aus dem Nordteil der Insel sowie griechische Fleischspieße und eine Auswahl an köstlichen, landestypischen Salaten aus dem griechischen Teil der Mittelmeerinsel.

Kurs 9002

Iris Pinkau, Dipl. Oecotrophologin
24. Sep 2017 (1x) 5 Ustd.
So 10:00 - 13:45 Uhr
33,- € inkl. Lebensmittelumlage

Schnelle, gesunde Küche

Jedes Gericht steht in 30 Minuten auf dem Tisch. Wenig Zeit, wenige Zutaten, aber viel Geschmack. So geht Kochen heute! Wunderbare Gerichte, schnell, einfach und perfekt für Mittag oder Feierabend. Alle sind einfach zuzubereiten, mit Lebensmitteln, die jeder zu Hause hat oder die überall zu kaufen sind. Ein unkomplizierter und unerschämter leckerer Genuss mit neuen Rezepten!

Kurs 9003

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
26. Sep 2017 (1x) 5 Ustd.
Di 18:00 - 21:45 Uhr
29,- € inkl. Lebensmittelumlage



Team Kulinarischer Treffpunkt:
Nicola Muth-Waluga, Iris Pinkau, Heidrun Lüders,
René Seman



OKTOBERKÜCHE

Herzhafte Herbstküche

Wintergemüse, wie Rosenkohl, Weißkohl, Wirsing, Steckrüben, bietet alles, was in der „dunklen“ Jahreszeit gebraucht wird: frische Farben, neue Geschmacksvariationen und wichtige Vitamine. Erfahren Sie, wie mit diesen regionalen Lebensmitteln pffiffige Gerichte hergestellt werden können und freuen Sie sich auf einen Abend mit ausgefallenen und neuen Rezepten.

Kurs 9004

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
17. Okt 2017 (1x) 5 Ustd.
Di 18:00 - 21:45 Uhr
29,- € inkl. Lebensmittelumlage

Leichte Ayurvedaküche Für Berufstätige

Entdecken Sie die Ausgewogenheit, Bekömmlichkeit und Vielfalt der ayurvedischen Kochkunst. Zu Beginn des Abends werden Sie kurz mit den Grundlagen des ayurvedischen Kochens vertraut gemacht. Anschließend schwelgen Sie in farnefrohen Gewürzen und Zutaten, bis ein leichtes, gut verdauliches Menü entstanden ist, welches Seele und Körper gleichermaßen nährt. Liebevoll zubereitet, gibt es Ihnen Energie und Leistungsfähigkeit im Alltag.

Kurs 9005

Heidrun Lüders,
Ayurveda Gesundheitsberaterin
18. Okt 2017 (1x) 5 Ustd.
Mi 18:00 - 21:45 Uhr
28,- € inkl. Lebensmittelumlage

Kulinarisches aus Ecuador NEU

So vielfältig wie das Land selbst ist auch die Küche Ecuadors. Jede Region hat ihre eigenen Spezialitäten mit spanischen, indischen und afrikanischen Einflüssen. Kochen und genießen Sie mit Frau Juana Edelmira Zamora De Utermöhlen Gerichte aus den Anden, Spezialitäten der Küste wie Ceviche und Gerichte, in denen Sie den afrikanischen Einfluss schmecken.

Kurs 9006

Jeanette Thiemann,
Ernährungsmed. Beraterin DGE
24. Okt 2017 (1x) 5 Ustd.
Di 18:00 - 21:45 Uhr
31,- € inkl. Lebensmittelumlage

Türkische Küche Für Koch-Anfänger NEU

Als Vorspeise starten wir mit einer der Jahreszeit entsprechenden türkischen Gemüsesuppe. Zum Hauptgang bereiten wir Salat, Cacik, knusprige Zigarrenböreks mit Käse - oder Gemüsefüllung, köstliche Bouletten aus roten Linsen und gebackene Champignons zu. Der Nachtsch besteht aus Grießkuchen mit Zuckersirup. Dazu genießen wir türkischen Tee.

Kurs 9007

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
26. Okt 2017 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
30,- € inkl. Lebensmittelumlage

NOVEMBERKÜCHE

Herbstküche Vegan ohne Soja und Gluten VEGAN NEU

Der Kürbis wird in diesem Kurs in verschiedenen Variationen eine Rolle spielen - von süß bis pikant. Aber noch weitere typische Herbstgemüse und -früchte, wie Maronen, Apfel, Birnen, Pastinaken, Pilze und verschiedene Kohllarten, werden wir zu Suppen, Aufstrichen, Salaten, Ofengerichten und mehr verarbeiten ... und alles ganz vegan und ohne Soja und Gluten.

Kurs 9008

Tanja Schniedertöns,
Dozentin der Erwachsenenbildung
3. Nov 2017 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
28,- € inkl. Lebensmittelumlage

Cook doch mal!

Schnelle Küche für junge Erwachsene

Nach der Schule? Einfach nur mal so? Für die Familie oder für Freunde? Oder doch schon für die eigene Bude? Wer Spaß am Kochen hat oder es lernen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Schnelle, einfache, gesunde Gerichte zaubern und kleine Leckereien zusammen genießen. Nachkochen garantiert! Neue Rezepte!

Kurs 9009

Angelika Kuntze
Hauswirtschaftsmeisterin
4. Nov 2017 (1x) 5 Ustd.
Sa 14:00 - 17:45 Uhr
29,- € inkl. Lebensmittelumlage

junge vhs

Kid's Special Halloween-Party

Grusel, Horror, Spinnenbein, Katzen, Hexen, Kerzenschein, Glibber, Glabber, Krötenmagen, Monsterkuss und Haifischgraben, Trollgehüpfte, Schweinebauch: Ich frage Dich: kommst du auch? Wir wollen gemeinsam für eure Halloweenparty gruselige, leckere Snacks ausprobieren.

Kurs 9600

Elisabeth Fröhling,
Diplom Oecotrophologin
28. Okt 2017 (1x) 4 Ustd.
Sa 10:00 - 13:00 Uhr
27,- € inkl. Lebensmittelumlage



**Kochduell
Vorweihnachtlich**

NEU

Bei diesem Kurs stehen Spaß, Teamwork und auch ein wenig Kreativität im Vordergrund. Eine Vielzahl an mediterranen Zutaten stehen beiden Teams, die zu Beginn des Kurses gebildet werden, zur Verfügung. Anschließend einigen sich beide Teams auf 3 - 4 Gerichte, die Sie aus den vorgegebenen Zutaten zubereiten. Beim gemeinsamen Essen erfolgt die „Bewertung“ der eigenen Kreationen jeweils durch die Teilnehmer des anderen Teams. Spaß und Teamgeist sind hier garantiert!

Kurs 9010

Iris Pinkau, Dipl. Oecotrophologin
5. Nov 2017 (1x) 5 Ustd.
So 10:00 - 13:45 Uhr
33,- € inkl. Lebensmittelumlage

**Bier brauen?
Natürlich!**

Trinken Sie gerne Bier? Wollten Sie schon immer wissen, wie Sie zu Hause mit wenig Aufwand unter Verwendung von Wasser, Hefe, Hopfen und Malz selbst Bier herstellen können? Wussten Sie, dass Sie 200 Liter pro Jahr für den Eigenbedarf brauen dürfen? Lassen Sie uns gemeinsam zwei Biersorten aussuchen und brauen. Natürlich werden Fragen zu Rezepten, Bezugsquellen, Hygiene sowie Tipps und Tricks verraten. Für eine deftige „Brotzeit“ und Bierproben am Brautag ist gesorgt. Bitte ca. 4 bis 6 (nach dem Leeren mit Wasser gespülte) Bügelflaschen zum 2. Termin mitbringen.

Kurs 9011

René Seman, Hobbykoch
11. u. 20. Nov 2017 (2x) 12 Ustd.
Sa 10:00 - 17:30 Uhr
Mo 18:00 - 19:30 Uhr
53,- € inkl. Lebensmittelumlage



Schnitzeltag

NEU

Für alle Schnitzelfans die ihr Fleisch nicht missen möchten. Ob klassisch, exotisch oder mediterran, Schnitzel können auf so vielfältige und unterschiedliche Weise zubereitet werden. Kleine Beilagen werden dazu gereicht. Tipps wie die Schnitzel perfekt zubereitet werden gibt's auch.

Kurs 9012

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
14. Nov 2017 (1x) 5 Ustd.
Di 18:00 - 21:45 Uhr
29,- € inkl. Lebensmittelumlage

**Türkische Küche
Weihnachtsmenü**

NEU

Zum Weihnachtsfest bietet es sich an, Ihre Gäste mit einem festlichen Menü zu überraschen. In diesem Kurs können Sie die einzelnen Gänge in aller Ruhe vorher ausprobieren. Porree Suppe, Lachsfilet in Folie mit Kartoffelspalten und grünen Salat bereiten wir nach traditionellen türkischen Rezepten gemeinsam zu. Wein, türkischer Tee und alkoholfreie Getränke runden das Menü ab. Gefüllte Teigfädchen mit Pistazien und Vanilleeis gibt es zum krönenden Abschluss.

Kurs 9013

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
16. Nov 2017 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
33,- € inkl. Lebensmittelumlage

**„Santa's best“
Weihnachtskekse: Super lecker!**

Weihnachtskekse kaufen kann jeder.

- Wir backen selber!
- Das Ergebnis ist einfach umwerfend!
- Kein Einkaufen!
- Kein Dreck zu Hause!
- Nette Leute beim Mitbacken!
- und noch viele Sorten super leckerer selbst gebackener Weihnachtskekse.

Bitte mitbringen: Keksdosen

Kurs 9014

Christa Meinecke,
Hobbyköchin, Künstlerin
18. Nov 2017 (1x) 5 Ustd.
Sa 10:00 - 13:45 Uhr
32,- € inkl. Lebensmittelumlage



Gewürz-Festival

NEU

Kochen ist kreativ! Geschmack und Vielfalt von Rezepten entstehen erst durch den phantasievollen Umgang mit den verschiedensten Gewürzen. In diesem Kurs wird eine Auswahl an alltäglichen und ausgefallenen Gewürzen vorgestellt. Durch eine neue Mischung verschiedener Gewürze entstehen neue Rezeptvarianten.

Kurs 9015

Iris Pinkau, Dipl. Oecotrophologin
19. Nov 2017 (1x) 5 Ustd.
So 10:00 - 13:45 Uhr
33,- € inkl. Lebensmittelumlage

Schnelle, gesunde Küche

Jedes Gericht steht in 30 Minuten auf dem Tisch. Wenig Zeit, wenige Zutaten, aber viel Geschmack. So geht Kochen heute! Wunderbare Gerichte, schnell, einfach und perfekt für Mittag oder Feierabend. Alle sind einfach zuzubereiten, mit Lebensmitteln, die jeder zu Hause hat oder die überall zu kaufen sind. Ein unkomplizierter und unverschämter leckerer Genuss mit neuen Rezepten!

Kurs 9016

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
23. Nov 2017 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
29,- € inkl. Lebensmittelumlage



DEZEMBERKÜCHE

„Santa's best“ Weihnachtskekse: Super lecker!

Weihnachtskekse kaufen kann jeder.

- Wir backen selber!
- Das Ergebnis ist einfach umwerfend!
- Kein Einkaufen!
- Kein Dreck zu Hause!
- Nette Leute beim Mitbacken!
- und noch viele Sorten super leckerer selbst gebackener Weihnachtskekse.

Bitte mitbringen: Keksdosen

Kurs 9017

Christa Meinecke,
Hobbyköchin, Künstlerin
2. Dez 2017 (1x) 5 Ustd.
Sa 10:00 - 13:45 Uhr
32,- € inkl. Lebensmittelumlage

Kleine Geschenke Aus der Küche

Selbsthergestellte Leckereien aus der heimischen Küche sind tolle Geschenke für Freunde, Familie oder auch Kollegen, ob süß, salzig, sauer oder flüssig! Liebevoll eingepackt eignen sie sich als individuelle Geschenke oder als kreatives Dankeschön für jede Gelegenheit. Es wird gemeinsam gekocht, verkostet und verpackt. So werden Sie am Ende des Kurses mehrere Geschenke fertig in den Händen halten und können Sie als Weihnachtsgeschenke nutzen.

Bitte mitbringen: diverse leere Marmeladengläser mit Deckel und eine verschließbare Flasche.

Kurs 9018

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
5. Dez 2017 (1x) 5 Ustd.
Di 18:00 - 21:45 Uhr
31,- € inkl. Lebensmittelumlage

Vegane Geschenke Aus der Küche

Aromatisierte Öle, selbstgemachte Liköre und Pralinen, süße und herzhaftes Gebäcke - all das und mehr, liebevoll verpackt ist ein Geschenk, Mitbringsel, oder Dankeschön für jede Gelegenheit.

In diesem Kurs bereiten wir verschiedene Rezepte zu und verpacken die hergestellten Öle, Pralinen & Co in passende Flaschen, selbstgemachten Boxen u.ä.

Alle Rezepte sind vegan, teilweise gluten- und sojafrei.

Kurs 9019

Tanja Schniedertöns,
Dozentin der Erwachsenenbildung
8. Dez 2017 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
31,- € inkl. Lebensmittelumlage

Kulturübergreifendes Kochen Für Frauen

Eine kreative Speisenvielfalt wird beim kulturübergreifenden Kochen von einer bunten Nationalitätenmischung unter Anleitung von Iris Pinkau zubereitet. Frauen mit unterschiedlichen Sprachen und Kulturen begegnen sich, um gemeinsam zu kochen. Das Angebot findet in Kooperation mit dem „internationalen Café für Frauen“ statt.

Kurs 9020

Iris Pinkau, Dipl. Oecotrophologin
13. Dez 2017 (1x) 4 Ustd.
Mi 17:00 - 20:00 Uhr
5,- € inkl. Lebensmittelumlage

junge vhs

Kid's Special In der Weihnachtsbäckerei... Für Kinder ab 8 Jahren

...gibt's so manche Leckerei!
Neben den Klassikern, wie Vanillekipferl und Kokosmakronen werden neue, tolle Gebäckideen eure Keksdosen für die Weihnachtszeit füllen. Naschen erlaubt!
„Auf die Plätzchen, fertig, los!“

Kurs 9601

Elisabeth Fröhling,
Diplom Oecotrophologin
16. Dez 2017 (1x) 4 Ustd.
Sa 10:00 - 13:00 Uhr
27,- € inkl. Lebensmittelumlage

JANUARKÜCHE

Suppen & Brot Vegane Rezepte

NEU

Wenn es draußen kalt wird ist eine heiße Suppe perfekt, um sich von innen aufzuwärmen. In diesem Kurs gibt es nicht nur Suppen aus allen Teilen der Welt, sondern auch noch dazu passende Brote, die eine heiße Suppe abrunden und einen kalten Januartag gleich viel freundlicher aussehen lassen.

Kurs 9021

Tanja Schniedertöns,
Dozentin der Erwachsenenbildung
12. Jan 2018 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
28,- € inkl. Lebensmittelumlage

Bier brauen? Natürlich!

Trinken Sie gerne Bier? Wollten Sie schon immer wissen, wie Sie zu Hause mit wenig Aufwand unter Verwendung von Wasser, Hefe, Hopfen und Malz selbst Bier herstellen können? Wussten Sie, dass Sie 200 Liter pro Jahr für den Eigenbedarf brauen dürfen? Lassen Sie uns gemeinsam zwei Biersorten aussuchen und brauen. Natürlich werden Fragen zu Rezepten, Bezugsquellen, Hygiene sowie Tipps und Tricks verraten. Für eine deftige „Brotzeit“ und Bierproben am Brautag ist gesorgt.

Bitte ca. 4 bis 6 (nach dem Leeren mit Wasser gespülte) Bügelflaschen zum 2. Termin mitbringen.

Kurs 9022

René Seman, Hobbykoch
13. u. 22. Jan 2018 (2x) 12 Ustd.
Sa 10:00 - 17:30 Uhr
Mo 18:00 - 19:30 Uhr
53,- € inkl. Lebensmittelumlage



Kurse kann man auch verschenken.

Gutscheine gibt es
in der Anmeldung.

Türkische Küche Vegetarisches Menü

NEU

Wer denkt, dass die türkische Küche hauptsächlich aus Fleischgerichten besteht, der hat sich geirrt. Den heutigen Abend starten wir mit einer leckeren Linsensuppe, begleitet von Bulgur Salat, Bauernsalat, Auberginenmus, Antipasti Variationen, gefüllten Auberginen mit Gemüse und Sigarra-Börgi mit zweierlei Füllungen. Als Nachtisch genießen wir Teigfäden in Honig-Sirup.

Kurs 9023

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
18. Jan 2018 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
30,- € inkl. Lebensmittelumlage

Gewürz-Festival

Kochen ist kreativ! Geschmack und Vielfalt von Rezepten entstehen erst durch den phantasievollen Umgang mit den verschiedensten Gewürzen. In diesem Kurs wird eine Auswahl an alltäglichen und ausgefallenen Gewürzen vorgestellt. Durch eine neue Mischung verschiedener Gewürze entstehen neue Rezeptvarianten.

Kurs 9024

Iris Pinkau, Dipl. Oecotrophologin
21. Jan 2018 (1x) 5 Ustd.
So 10:00 - 13:45 Uhr
33,- € inkl. Lebensmittelumlage

Schnelle, gesunde Küche

Jedes Gericht steht in 30 Minuten auf dem Tisch. Wenig Zeit, wenige Zutaten, aber viel Geschmack. So geht Kochen heute! Wunderbare Gerichte, schnell, einfach und perfekt für Mittag oder Feierabend. Alle sind einfach zuzubereiten, mit Lebensmitteln, die jeder zu Hause hat oder die überall zu kaufen sind. Ein unkomplizierter und unverschämt leckerer Genuss mit neuen Rezepten!

Kurs 9025

Angelika Kuntze
Hauswirtschaftsmeisterin
23. Jan 2018 (1x) 5 Ustd.
Di 18:00 - 21:45 Uhr
29,- € inkl. Lebensmittelumlage



Kochen mit Freundinnen

NEU

Freundschaft ist nicht nur ein köstliches Geschenk, sondern auch eine dauernde Aufgabe!
(Ernst Zacharias)

Zu diesem Kochkurs möchte ich Sie mit Ihrer Freundin einladen. Wir beginnen diesen Abend mit einem Glas Prosecco und kochen uns aus frischem Gemüse und Produkten der Saison ein leckeres Menü. Anschließend genießen wir in gemütlicher Runde.

Kurs 9026

Jeanette Thiemann,
Ernährungsmed. Beraterin DGE
24. Jan 2018 (1x) 5 Ustd.
Mi 18:00 - 21:45 Uhr
31,- € inkl. Lebensmittelumlage

Cook doch mal! Schnelle Küche für junge Erwachsene

Nach der Schule? Einfach nur mal so? Für die Familie oder für Freunde? Oder doch schon für die eigene Bude? Wer Spaß am Kochen hat oder es lernen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Schnelle, einfache, gesunde Gerichte zaubern und kleine Leckereien zusammen genießen. Nachkochen garantiert!
Neue Rezepte!

Kurs 9027

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
27. Jan 2018 (1x) 5 Ustd.
Sa 10:00 - 13:45 Uhr
29,- € inkl. Lebensmittelumlage





FEBRUARKÜCHE

Ayurvedisches Frühstück

NEU

Sie sind die ewigen Brötchen leid? Toast ist ihnen zu fad? Müsli mögen Sie nicht? Dann versuchen Sie doch mal die ayurvedische Variante! Tyggerecht und bekömmlich bietet der Ayurveda viele Rezepte von süß bis herzhaft. Lassen Sie sich überraschen, was jenseits von Wurst, Käse und Marmelade alles möglich ist und Ihnen Energie und Power für den Tag gibt.

Kurs 9028

Heidrun Lüders,
Ayurveda Gesundheitsberaterin
10. Feb 2018 (1x) 4 Ustd.
Sa 9:00 - 12:00 Uhr
28,- € inkl. Lebensmittelumlage

Gesunde Frühjahrsküche

Frühlingsfrisch und superleicht, viel Geschmack und Gesundheit dazu. Mit diesen neuen Rezeptvorschlägen kommen auch Gesundheitsbewusste voll auf ihre Kosten. Vom Süppchen bis zum Dessert ist alles vertreten.

Kurs 9029

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
20. Feb 2018 (1x) 5 Ustd.
Di 18:00 - 21:45 Uhr
29,- € inkl. Lebensmittelumlage

Schnelle, gesunde Küche

Jedes Gericht steht in 30 Minuten auf dem Tisch. Wenig Zeit, wenige Zutaten, aber viel Geschmack. So geht Kochen heute! Wunderbare Gerichte, schnell, einfach und perfekt für Mittag oder Feierabend. Alle sind einfach zuzubereiten, mit Lebensmitteln, die jeder zu Hause hat oder die überall zu kaufen sind. Ein unkomplizierter und unerschämter leckerer Genuss mit neuen Rezepten!

Kurs 9030

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
22. Feb 2018 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
29,- € inkl. Lebensmittelumlage

Kaffeegeheimnisse

Kaffee gehört - richtig angebaut, aufbereitet, geröstet und zubereitet - in die Champions League der Getränke. Kaffeetrinker können im Handel unter vielen Sorten auswählen. Wer es ganz individuell mag, röstet seinen eigenen Kaffee. Erfahren Sie Wissenswertes über die Geschichte, den Anbau und die Sorten. Erleben Sie eine praktische Einführung in die wesentlichen Schritte der Röstung, vom grünen Rohkaffee zur genussfertigen, braunen Bohne. Den spannenden Röstprozess mit seinen Phasen und den geschmacklichen Auswirkungen lernen Sie hautnah kennen. Wir verkosten selbst gerösteten Kaffee und Sie nehmen das Ergebnis Ihrer Arbeit für weitere Verkostungen mit nach Hause. Kaffeegenuss selbst gemacht!

Kurs 9031

René Seman, Hobbykoch
23. Feb 2018 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
30,- €
inkl. Lebensmittelumlage



MÄRZKÜCHE

Bier brauen? Natürlich!

Trinken Sie gerne Bier? Wollten Sie schon immer wissen, wie Sie zu Hause mit wenig Aufwand unter Verwendung von Wasser, Hefe, Hopfen und Malz selbst Bier herstellen können? Wussten Sie, dass Sie 200 Liter pro Jahr für den Eigenbedarf brauen dürfen? Lassen Sie uns gemeinsam zwei Biersorten aussuchen und brauen. Natürlich werden Fragen zu Rezepten, Bezugsquellen, Hygiene sowie Tipps und Tricks verraten. Für eine deftige „Brotzeit“ und Bierproben am Brautag ist gesorgt.
Bitte ca. 4 bis 6 (nach dem Leeren mit Wasser gespülte) Bügelflaschen zum 2. Termin mitbringen.

Kurs 9032

René Seman, Hobbykoch
3. u. 12. Mrz 2018 (2x) 12 Ustd.
Sa 10:00 - 17:30 Uhr
Mo 18:00 - 19:30 Uhr
53,- € inkl. Lebensmittelumlage

Kleine Geschenke Aus der Küche

Selbsthergestellte Leckereien aus der heimischen Küche sind tolle Geschenke für Freunde, Familie oder auch Kollegen, ob süß, salzig, sauer oder flüssig! Liebevoll eingepackt eignen sie sich als individuelle Geschenke oder als kreatives Dankeschön für jede Gelegenheit. Es wird gemeinsam gekocht, verkostet und verpackt. So werden Sie am Ende des Kurses mehrere Geschenke fertig in den Händen halten und können Sie als Ostergeschenke nutzen.

Bitte mitbringen: diverse leere Marmeladengläser mit Deckel und eine verschließbare Flasche.

Kurs 9033

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
6. Mrz 2018 (1x) 5 Ustd.
Di 18:00 - 21:45 Uhr
31,- € inkl. Lebensmittelumlage



Türkische Küche Ein Festtagsmenü zu Ostern

Wir servieren ein festliches Hühnersüppchen als Vorspeise, Lammkeule aus dem Ofen, Bulgur mit Champignons und Cacik als Hauptgericht. Zum Nachtisch genießen wir leckere Kokosbällchen.

Kurs 9034

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
8. Mrz 2018 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
33,- € inkl. Lebensmittelumlage



Kurse kann man auch verschenken.

Gutscheine gibt es
in der Anmeldung.



APRILKÜCHE

Vietnamesisch kochen

NEU

Schätzen Sie kulinarische Besonderheiten? Möchten Sie eine kulinarische Reise in den Schmelztiegel Vietnams unternehmen? Dann ist dieser Kochkurs genau das Richtige für Sie! Die Küche Vietnams ist sicher die frischeste und grünste Küche Asiens. Büschelweise aromatische Kräuter wie Thaibasilikum, Koriandergrün und Lemongras sind in vielen Gerichten zu finden. Hauchzarte Reispapierrollchen Goi Cuon lassen ihr leichtes Innenleben in Form von Garnelen und Gemüse durchschimmern. An allen Ecken der Straßen Hanoi wird exotisches Obst, die legendäre Rindersuppe Pho Bò und vieles mehr verkauft. Entdecken Sie mit uns diesen Garten Eden Asiens!

Kurs 9035

René Seman, Hobbykoch
6. Apr 2018 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
31,- € inkl. Lebensmittelumlage

Schnitzeltag

Für alle Schnitzelfans die ihr Fleisch nicht missen möchten. Ob klassisch, exotisch oder mediterran, Schnitzel können auf so vielfältige und unterschiedliche Weise zubereitet werden. Kleine Beilagen werden dazu gereicht. Tipps wie die Schnitzel perfekt zubereitet werden gibt's auch.

Kurs 9036

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
17. Apr 2018 (1x) 5 Ustd.
Di 18:00 - 21:45 Uhr
29,- € inkl. Lebensmittelumlage

Türkische Küche Frühlings Menü

NEU

Wir starten in unsere Frühlingsküche mit der Vorspeise Mante (Tortellini) mit Joghurt-Knoblauchsoße. Für den Hauptgang bereiten wir Sac (Geflügel aus der Bratpfanne), Sebze Kofte, Reis und Ruccola-Salat mit Schafskäse und Tomaten zu. Ein Überraschungsdessert rundet den Abend ab.

Kurs 9037

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
19. Apr 2018 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
31,- € inkl. Lebensmittelumlage

Kochduell Mediterran

NEU

Bei diesem Kurs stehen Spaß, Teamwork und auch ein wenig Kreativität im Vordergrund. Eine Vielzahl an mediterranen Zutaten stehen beiden Teams, die zu Beginn des Kurses gebildet werden, zur Verfügung. Anschließend einigen sich beide Teams auf 3 - 4 Gerichte, die Sie aus den vorgegebenen Zutaten zubereiten. Beim gemeinsamen Essen erfolgt die „Bewertung“ der eigenen Kreationen jeweils durch die Teilnehmer des anderen Teams. Spaß und Teamgeist sind hier garantiert.

Kurs 9038

Iris Pinkau, Dipl. Oecotrophologin
22. Apr 2018 (1x) 5 Ustd.
So 10:00 - 13:45 Uhr
33,- € inkl. Lebensmittelumlage

Frühlingsfrische Gemüseküche Vegan und ohne Soja und Gluten

So langsam erwacht die Natur und wir können uns auf die ersten Obst- und Gemüsesorten freuen. Spargel, Bärlauch, Erdbeeren, Spinat und Rhabarber stehen in diesem Kurs auf dem Plan und werden zu leichten Suppen, knackigen Salaten, leckeren Desserts und vielem mehr verarbeitet und all dies ganz vegan und ohne Soja und Gluten.

Kurs 9039

Tanja Schniedertöns,
Dozentin der Erwachsenenbildung
27. Apr 2018 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
28,- € inkl. Lebensmittelumlage





MAIKÜCHE

**Türkische Küche
Backspezialitäten**

NEU

Bevor Sie süße und salzige Backvarianten ausprobieren, bereiten wir Hühnersuppe mit Reismudeln und türkischen Kartoffelsalat zu.

Kurs 9040

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
17. Mai 2018 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
29,- € inkl. Lebensmittelumlage

Räuchern

Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Neben Salzen und Trocknen ist Räuchern die älteste Methode der Haltbarmachung. Wir räuchern Fisch, Fleisch und weitere leckere Sachen, verkosten selbst zubereiteten Graved Lachs, Seelachsschnitzel und besprechen deren Zubereitung. Am Ende des Kurses kennen Sie den Unterschied zwischen kalt, warm und heiß räuchern, welches Holz und Räuchermehl Sie benötigen und wie Sie zu Hause problemlos selbst räuchern können. Zu gemeinsam zubereiteten Beilagen, leckeren Kaltgetränken und einem Film über das Räuchern genießen wir gemeinsam die geräucherten Ergebnisse.

Kurs 9041

René Seman, Hobbykoch
25. Mai 2018 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
31,- € inkl. Lebensmittelumlage

JUNIKÜCHE

Orientalisch Vegan

NEU

Baba Ganoush, Muhamara, Hummus, Falafel, Köfte, Kisir und noch weitere leckere Spezialitäten aus der orientalischen Küche werden wir in diesem Kurs zubereiten und natürlich auch direkt probieren. Viele der hier ausprobierten Rezepte passen auch perfekt zur startenden Grillsaison.

Kurs 9042

Tanja Schniedertöns,
Dozentin der Erwachsenenbildung
1. Jun 2018 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
28,- € inkl. Lebensmittelumlage

Vollwertküche

Lecker und alltagstauglich

NEU

Die Vollwert-Ernährung (nach dem Konzept von Koerber, Männle, Leitzmann) verbindet genussvolles und gesundes Essen mit dem Anspruch, Lebensmittel möglichst ökologisch und ethisch vertretbar auszuwählen. In diesem Kurs können Sie ausprobieren, wie Vollwert-Ernährung im Alltag gelingen kann.

Kurs 9043

Jeanette Thiemann,
Ernährungsmed. Beraterin DGE
6. Jun 2018 (1x) 5 Ustd.
Mi 18:00 - 21:45 Uhr
31,- € inkl. Lebensmittelumlage

Die Küche Namibias

NEU

Begeben Sie sich mit mir auf eine kulinarische Reise in das Nachbarland von Südafrika, Angola und Botswana. Sie erwartet eine kleine Einführung in die Landeskultur Namibias. Das Kochen kommt nicht zu kurz: Rezepte der ansässigen afrikanischen Stämme der Hereros und Ovambos sowie Rezepte aus dem kulinarischen Mix der verschiedenen Ethnien mit Einflüssen aus Südafrika und Deutschland, wie Bobotie mit selbstgemachten Aprikosenchutney, verschiedene Currys und leckere Nachtische stehen auf dem Programm. Für passende Getränke ist gesorgt.

Kurs 9044

René Seman, Hobbykoch
8. Jun 2018 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
30,- € inkl. Lebensmittelumlage

**Türkische Küche
Lust auf Grillen?**

Kebab, Köfte, Gemüse und mehr werden gegrillt und mit Beilagen wie Cacik, Bulgursalat, Folienkartoffel und Auberginenmus genossen. Eis, Mocca, Tee und Wein runden den Grillgenuss ab.

Kurs 9045

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
14. Jun 2018 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
34,- € inkl. Lebensmittelumlage

Tipp:

Wenn Sie für Ihre Lieben zu Hause übriggebliebene Speisen mitnehmen möchten, denken Sie an „Tupperdosen“. Behältnisse können auch im Kurs erworben werden.

