



KULINARISCHER TREFFPUNKT



KOCHEN - GENUSSVOLL ERLEBEN

Sie wollten schon immer mal in netter Runde gemeinsam kochen?

„Guten Appetit“ heißt es im Kulinarischen Treffpunkt, wenn ab dem 26. August 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 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!

Bitte beachten Sie die Teilnahmebedingungen der Kochkurse!

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



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



Kurse kann man auch verschenken.
Gutscheine gibt es in der Anmeldung.



SEPTEMBERKÜCHE

Pizza, Pasta und Salate

- vitalstoffreich und vegetarisch -

Frische Salate, Antipasti, Pizza und Pasta, aber auch leckere Gemüsegerichte zeichnen die mediterrane Küche aus. Sie werden die vielfältigen Gerichte nach den Regeln der vitalstoffreichen Vollwertkost zubereiten. Ein gesunder Genuss, der Urlaubsträume wecken kann!

Kurs 9001

Ulrike Jünger, Gesundheitsberaterin
7. Sep 2018 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
30,- €
inkl. Lebensmittelumlage

AUGUSTKÜCHE

BBQ's - Grillen war gestern

Barbecue ist in Amerika eine Tradition und setzt sich auch in Europa immer mehr durch. Das schnelle Grillen, so wie wir es von früher kennen, entwickelt sich immer zum Grillen in mehreren Gängen. Mit den selbst hergestellten Rubs und Marinaden werden nicht nur Fleisch und Gemüse lecker und schmackhaft. Entdecken Sie, wie Fisch auf Holzplanken zubereitet wird und wofür z.B. Heu bei einem BBQ nützlich sein kann.

Kurs 9000

Ralf Richter, Koch aus Leidenschaft
26. Aug 2018 (1x) 5 Ustd.
So 11:00 - 14:45 Uhr
35,- €
inkl. Lebensmittelumlage

Spanische Tapas

Viele kennen diese spanischen Spezialitäten aus dem Urlaub. Wir werden gemeinsam verschiedene warme und kalte Tapas-Kreationen aus Fisch, Gemüse und Fleisch zubereiten, ein Olivenbrot sowie einen spanischen Mandelkuchen backen und letztendlich genießen. Nach diesem Kurs werden Sie in der Lage sein, sich selbst, Ihre Familie oder Gäste auf eine ganz spezielle Art zu verwöhnen, nämlich mit den kleinen und feinen Tapas.

Kurs 9002

Ralf Richter, Koch aus Leidenschaft
15. Sep 2018 (1x) 5 Ustd.
Sa 11:00 - 14:45 Uhr
33,- €
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, Spießen vom Hähnchen, Lamm und Gemüse. Beilagen und Nachtisch runden den Abend ab.

Kurs 9003

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
20. Sep 2018 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
35,- €
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!

Kurs 9004

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

Die karibische Küche - exotisch und verführerisch

Die karibische Küche profitiert von der Vielfalt ihrer heimischen Produkte. Fangfrische Meerestiere werden bunt kombiniert mit Beilagen wie Okra, Süßkartoffeln, Reis, Bohnen oder Kochbananen. Begibt man sich auf die Spuren von Christoph Kolumbus, sollte man sich den Geschmack einer feurigen Bananensuppe oder dem karibischen Kokos-Hähnchen nicht entgehen lassen. Kokos und Chilis sind u.a. die 1. Wahl bei den Gewürzen und verleihen den Gerichten der Karibik ihre charakteristische Schärfe und Exotik.

Kurs 9005

Ralf Richter, Koch aus Leidenschaft
27. Sep 2018 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
33,- €
inkl. Lebensmittelumlage



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



OKTOBERKÜCHE

Türkische Küche für Koch-Anfänger

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 Nachtisch besteht aus Grießkuchen mit Zuckersirup. Dazu genießen wir türkischen Tee.

Kurs 9007

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

Frischkost - im Herbst und Winter

Wahre "Vitalstoffbomben" aus Brokkoli, Spitzkohl, Pastinake, Roter Beete oder Blumenkohl. Keimlinge aus Weizen, Kichererbsen, Linsen oder Radieschen mit einem geschmackvollen Dressing - unkomplizierte und schnelle Rezepte, die das eigene Wohlbefinden steigern.

Dazu genießen Sie einen selbst gemixten Smoothie, z.B: Tasty Minze oder Fresh Rucola!

Kurs 9008

Ulrike Jünger, Gesundheitsberaterin
19. Okt 2018 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
30,- €
inkl. Lebensmittelumlage

Vegane Küche: Das geht (auch) alles vegan

Veganer Käse, veganer Fisch, vegane Wurst und Fleischgerichte.
Veganes Essen - da denkt man im Normalfall an Gemüse, Tofu, exotische Zutaten wie Quinoa, Avocados und Mandelmus. Im Supermarkt rätseln viele Menschen über die Zusammensetzung von veganer Wurst und veganem Käse. Im Kochkurs bereiten wir veganen Mozzarella aus Cashews, veganen Lachs aus Möhren, selbstgemachte Wurst aus Weizenfleisch und Fleischgerichte frisch zu - wie man sie schon aus Omas Küche kennt. Die richtigen Gewürze und die richtige Zubereitung, und sie stehen den tierlichen Pendants geschmacklich in nichts nach. Sie werden überrascht sein!

Kurs 9009

Tanja Schniedertöns,
Dozentin der Erwachsenenbildung
22. Okt 2018 (1x) 5 Ustd.
Mo 18:00 - 21:45 Uhr
28,- €
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 9010

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

Wilde Speisen

Hirsch, Fasan, Hase, Reh, Gams, Wildschwein & Co., verpackt in köstliche Rezepte für Wildliebhaber! Fleisch von Wildtieren ist durch deren natürliche Lebensweise qualitativ hochwertig; der Umgang des Jägers mit dem Fleisch ist allerdings ebenso wichtig dafür, dass diese Qualität bis zum Teller erhalten bleibt. Von klassisch bis extravagant, mit "wilden" Zutaten modern kochen. Probieren Sie zum Beispiel Hirschragout, Rehrücken, Fasan im Speckmantel oder Kaninchenspieß. Wie bereitet man Wild richtig zu? Wie marinieren ich Wild? Welcher Wein passt zu welchem Wildgericht? Die Antworten auf diese Fragen und weitere Tipps und Tricks, wie man Wild perfekt kocht und zubereitet, bekommen Sie in diesem Kurs.

Kurs 9011

Ralf Richter, Koch aus Leidenschaft
27. Okt 2018 (1x) 5 Ustd.
Sa 11:00 - 14:45 Uhr
38,- €
inkl. Lebensmittelumlage

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

Workshop: Wellness "für die Haut" aus der Küche

Wussten Sie, dass Sie eigentlich Ihr Peeling und Ihre Masken in der Küche haben?

In diesem Workshop zeige ich Ihnen, warum Sie Ihren Kaffeesatz nicht mehr wegwerfen müssen und warum Olivenöl nicht nur für den Salat geeignet ist. Ebenfalls erhalten Sie einen Einblick in die Wirkung und Wirkstoffe der verschiedenen Öle und anderen Zutaten.

Alle Rezepte für Ihre Beautyanwendungen bekommen Sie anschließend als Skript zum Nachmachen für zu Hause.

Bitte bringen Sie Handtücher, Schalen, (Back-)pinsel und ggfs. Wechselkleidung mit.

Aileen Gaube, Sporttherapeutin
Fr 15:00 - 18:45 Uhr
je Kurs 26,60 €

Kurs 8560

28. Sep 2018 (1x) 5 Ustd.

Kurs 8561

15. Feb 2019 (1x) 5 Ustd.





NOVEMBERKÜCHE

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 9014

René Seman, Hobbykoch
3. u. 12. Nov 2018 (2x) 12 Ustd.
Sa. 10:00 - 17:30 Uhr
Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
58,40 €
inkl. Lebensmittelumlage

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 pfiffige Gerichte hergestellt werden können und freuen Sie sich auf einen Abend mit ausgefallenen und neuen Rezepten.

Kurs 9015

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

Ayurvedische Kochkunst Für Einsteiger

Die ayurvedische Kochkunst wird oft auch als Nahrung für Leib und Seele bezeichnet. Sie geht davon aus, dass die richtige Ernährung den Menschen gesünder, vitaler, leistungsfähiger und gleichzeitig auch glücklicher und zufriedener macht.

Tauchen Sie an diesem Abend theoretisch wie auch praktisch in die Welt des Ayurveda ein. Nehmen Sie viele wertvolle Informationen mit nach Hause. Darüber hinaus werden Sie auch Ihr eigenes Ghee (Butterschmalz), welches im Ayurveda als heiliges Fett verehrt wird, herstellen. Anschließend wird eine ausgleichende Gewürzmischung zusammengestellt und mit diesen Zutaten eine schmackhafte Suppe zubereitet, die Körper und Geist gleichermaßen zufriedenstellt. Eine ayurvedische Nachspeise und ein wohltuender verdauungsfördernder Tee werden uns ein gutes "Bauchgefühl" verschaffen!

Kurs 9016

Heidrun Lüders,
Ayurveda Gesundheitsberaterin
7. Nov 2018 (1x) 4 Ustd.
Mi 18:00 - 21:00 Uhr
25,- €
inkl. Lebensmittelumlage

Männer an den Herd!

Winterfreuden für Genießer. Nichts schmeckt im kalten Herbst besser als ein heißes, deftiges Essen. Hier sind neue Rezepte für die Herbst- und Wintersaison.

Kurs 9018

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



Türkische Küche Weihnachtsmenü

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. Porreesuppe, Lachsfilet in Folie mit Kartoffelspalten und grünem Salat bereiten wir nach traditionellen türkischen Rezepten gemeinsam zu. Wein, türkischer Tee und alkoholfreie Getränke runden das Menü ab. Gefüllte Fadenteigröllchen mit Pistazien (Engelshaar) und Vanilleeis gibt es zum krönenden Abschluss.

Kurs 9019

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



Kurse kann man auch verschenken.

Gutscheine gibt es
in der Anmeldung.



So kocht Korea - exotisch, geschmackvoll und gesund

Ein guter Weg, um sich der Kultur eines Landes zu nähern, ist der über die Küche. Die bekanntesten Gerichte haben bemerkenswert klingende Namen wie Kimchi, Bibimbap und Bulgogi. Nach einer kulturellen Einführung in die koreanische Mahlzeit lassen wir einen koreanischen Esstisch entstehen, der typischerweise aus einem Hauptgericht, einer Suppe, einer Portion Reis und mindestens 3 bis 50 Beilagen besteht. Koreanische Beilagen sind Kleinigkeiten, die idealerweise die Geschmäcker salzig, süß, bitter und sauer zusammen abdecken, um der gesamten Mahlzeit eine volle Geschmacks-harmonie zu geben. Sie unterscheiden sich durch verschiedene Zubereitungsarten und werden gebraten, fermentiert, gekocht, dampfgegart, geschmort oder roh zubereitet. Die enorme Vielzahl an Beilagen machen die koreanische Küche und unseren Kurs so besonders und schmackhaft.

Kurs 9020

René Seman, Hobbykoch
16. Nov 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 9021

Angelika Kuntze, Hauswirtschaftsmeisterin
20. Nov 2018 (1x) 5 Ustd.
Di 18:00 - 21:45 Uhr
30,- €
inkl. Lebensmittelumlage

"Santa's best"

Weihnachtskekse: Super lecker!

Weihnachtskekse kaufen kann jeder. Wir backen selber! Kein Einkaufen! Kein Dreck zu Hause! Nette Leute beim Mitbacken! Und das Ergebnis ist einfach umwerfend: viele Sorten super leckerer, selbst gebackener Weihnachtskekse! Bitte mitbringen: Keksdosen

Kurs 9022

Christa Meinecke, Hobbyköchin
24. Nov 2018 (1x) 5 Ustd.
Sa 10:00 - 13:45 Uhr
32,- €
inkl. Lebensmittelumlage

Kurs 9025

Christa Meinecke, Hobbyköchin
1. Dez 2018 (1x) 5 Ustd.
Sa 10:00 - 13:45 Uhr
32,- €
inkl. Lebensmittelumlage

DEZEMBERKÜCHE

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 Weihnachtsgeschenk nutzen.

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

Kurs 9026

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

Türkische Küche Weihnachtsmenü

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. Porreesuppe, 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 Teigfadenröllchen mit Pistazien und Vanilleeis gibt es zum krönenden Abschluss.

Kurs 9027

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
6. Dez 2018 (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! Kein Einkaufen! Kein Dreck zu Hause! Nette Leute beim Mitbacken!
Und das Ergebnis ist einfach umwerfend: viele Sorten super leckerer, selbst gebackener Weihnachtskekse!
Bitte mitbringen: Keksdosen

Kurs 9028

Christa Meinecke, Hobbyköchin
8. Dez 2018 (1x) 5 Ustd.
Sa 10:00 - 13:45 Uhr
32,- €
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 9029

Iris Pinkau, Dipl. Oecotrophologin
12. Dez 2018 (1x) 5 Ustd.
Mi 17:00 - 20:45 Uhr
5,- €
inkl. Lebensmittelumlage

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 9030

Elisabeth Fröhling,
Diplom Oecotrophologin
15. Dez 2018 (1x) 4 Ustd.
Sa 10:00 - 13:00 Uhr
27,- €
inkl. Lebensmittelumlage

JANUARKÜCHE

Türkische Küche Vegetarisches Menü

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 Bulgursalat, Bauernsalat, Auberginenmus, Antipasti-Variationen, gefüllten Auberginen mit Gemüse und Sigarra-Börgi mit zweierlei Füllungen. Als Nachtisch genießen wir ein Teigfädendessert (Engelshaar) in Honig-Sirup.

Kurs 9033

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
17. Jan 2019 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
30,- €
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 9035

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
24. Jan 2019 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
29,- €
inkl. Lebensmittelumlage

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN...

Kultur, Sprache und Küche Chinesisch - Anfängerkurs incl. eines kulinarischen Events

In diesem Chinesisch-Anfängerkurs lernen Sie die Basis der chinesischen Aussprache, ohne die Zeichen lernen zu müssen. Üben Sie einfache Sätze und Redewendungen für eine Alltagskonversation, entdecken Sie die Logik des Aufbaus der chinesische Zeichen, die anhand von Bildern anschaulich erklärt werden. Zusätzlich biete ich Ihnen einen tiefen Einblick in die Kultur und Kulinarik des chinesischen Reiches an. Sie werden mit allen Sinnen die authentischen Speisen ausgewählter Provinzen genießen, indem wir zum Kursende hin zusammen kochen.

Kurs 5530

Fang Wang, Sprachkursleiterin
13. Sep 2018 (9x) 20 Ustd.
Do 18:00 - 19:30 Uhr
87,- €



Kochen mit Freundinnen

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 den 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 9034

Jeanette Thiemann,
Trainerin für PM
22. Jan 2019 (1x) 5 Ustd.
Di 18:00 - 21:45 Uhr
31,- €
inkl. Lebensmittelumlage



FEBRUARKÜCHE

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!

Kurs 9038

Angelika Kuntze, Hauswirtschaftsmeisterin
9. Feb 2019 (1x) 5 Ustd.

Sa 14:00 - 17:45 Uhr

29,- €

inkl. Lebensmittelumlage

Ladies Night

Mit diversen Menüs und einem Hauch von Chi-Chi entführt der Dozent die Teilnehmerinnen in den höchsten kulinarischen Himmel. Diese Gerichte versetzen selbst verwöhnteste Gaumen ins Schwärmen - und manche träumen sogar noch davon. Entfliehen Sie für ein paar Stunden dem mitunter grauen Alltag!

Kurs 9039

Ralf Richter, Koch aus Leidenschaft

14. Feb 2019 (1x) 5 Ustd.

Do 18:00 - 21:45 Uhr

36,- €

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 9040

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin

19. Feb 2019 (1x) 5 Ustd.

Di 18:00 - 21:45 Uhr

30,- €

inkl. Lebensmittelumlage

Crossover-Küche - erlaubt ist, was schmeckt

Die Kunst des Crossover-Stils liegt darin, Küche und Kultur einzelner Länder zu verstehen, typische Elemente daraus zu erkennen und sie anschließend neu zu kombinieren. Jeder könne das ausprobieren, sagt Sterne Koch Witzigmann. Grundsätzlich seien der Kreativität zwar keine Grenzen gesetzt, übertreiben dürfe man es aber auch nicht. Crossover lebt von der Spannung zwischen den einzelnen Aromen und der Harmonie des Geschmacks. Gefallen finden viele an der neuen Kreativität beim Kochen. Lassen Sie sich mit mir auf spannende Kreationen ein. Für passende Getränke wird gesorgt

Kurs 9041

René Seman, Hobbykoch

22. Feb 2019 (1x) 5 Ustd.

Fr 18:00 - 21:45 Uhr

31,- €

inkl. Lebensmittelumlage

Türkische Küche

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 Bulgursalat, Bauernsalat, Auberginenmus, Antipasti-Variationen, gefüllten Auberginen mit Gemüse und Sigarra-Börgi mit zweierlei Füllungen. Als Nachtisch genießen wir ein Dessert aus Fächenteig in Honig-Sirup.

Kurs 9042

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin

28. Feb 2019 (1x) 5 Ustd.

Do 18:00 - 21:45 Uhr

30,- €

inkl. Lebensmittelumlage



MÄRZKÜCHE

Männer an den Herd! Gesunde Frühjahrsküche

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

Kurs 9045

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
5. Mrz 2019 (1x) 5 Ustd.
Di 18:00 - 21:45 Uhr
29,- €
inkl. Lebensmittelumlage

Entschlacken mit Ayurveda

Ab Mitte Februar beginnt im Ayurveda die sogenannte Kaphazzeit; in unserem Kulturkreis spricht man von Frühjahrsmüdigkeit. Wir wollen dem angesammelten Winterspeck und der Trägheit entgegenwirken. An diesem Abend lernen Sie die Grundzüge der ayurvedischen Gesundheitslehre kennen und erfahren wichtige Alltagsempfehlungen aus dem Ayurveda. Wir bereiten uns einen Entschlackungstee, verschiedene leichte Suppen für den Abend, ebenso eine Powergewürzmischung, zu. Sie lernen, wie man sich selbst Ghee (Butterschmalz), das heilige Fett, herstellt.

Anschließend genießen wir gemeinsam unsere mit viel Liebe gekochten Speisen. Ich erstelle Ihnen ein ausführliches Handout, damit Sie zuhause das Ganze noch vertiefen können.

Kurs 9046

Heidrun Lüders,
Ayurveda Gesundheitsberaterin
6. Mrz 2019 (1x) 5 Ustd.
Mi 18:00 - 21:45 Uhr
28,- €
inkl. Lebensmittelumlage



Kurse kann man auch verschenken.

Gutscheine gibt es in der Anmeldung.



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 9047

René Seman, Hobbykoch
9. u. 18. März 2019 (2x) 12 Ustd.
Sa. 10:00 - 17:30 Uhr
Mo. 18:00 - 19:30 Uhr
58,40 €
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 9048

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
12. Mrz 2019 (1x) 5 Ustd.
Di 18:00 - 21:45 Uhr
29,- €
inkl. Lebensmittelumlage

DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

Ayurveda-Tag Workshop zwischen Theorie und Praxis

Profitieren Sie aus 2000 Jahren Erfahrung!
Auf moderne Art und in lockerer und entspannter Atmosphäre lernen Sie:

- wie man mit Ayurveda körperliches und geistiges Potenzial voll ausschöpft,
- wie Nahrung auf unseren Körper wirkt,
- die effektive Wirkung von Gewürzen - Herstellen einer Gewürzmischung,
- ayurvedische Basics, z.B: Ghee herstellen (geklärte Butter)
- gemeinsam eine leckere Suppe kochen und dazu Chapatis genießen,
- als Abschluss entspannen wir uns u.a. bei einer Selbstmassage der Füße oder des Gesichtes mit ayurvedischen Ölen.

Sie bekommen ein Handout mit einigen Rezepten und Anleitung der Selbstmassage

Bitte ein Handtuch mitbringen. Materialkosten. 5,- € vor Ort bezahlbar.

Sabine Trautmann, Labor MTA,
Ayurveda Gesundheitscoach (IHK)
So 10:00 - 16:00 Uhr
je Kurs 36,- €

Kurs 8552

21. Okt 2018 (1x) 8 Ustd.

Kurs 8553

27. Jan 2019 (1x) 8 Ustd.



KULINARISCHER TREFFPUNKT

Vegan Basics

Vegane Gerichte für Neugierige, Einsteiger und Skeptiker. In diesem Kurs werden wir mit den üblichen Klischees, die es im Hinblick auf veganes Essen gibt, aufräumen. Wir bereiten günstige, vielseitige und leckere Gerichte zu, die ganz ohne Soja und größtenteils ohne Gluten auskommen. Daher eignet sich dieser Kurs auch für alle, die bewusst auf Laktose, Gluten, Soja, tierliche Proteine und Cholesterin verzichten wollen oder müssen.

Kurs 9049

Tanja Schniedertöns,
Dozentin der Erwachsenenbildung
15. Mrz 2019 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
28,- €
inkl. Lebensmittelumlage

Das vitalstoffreiche Frühstück

Der gesunde und erfrischende Start in den Tag! Gemeinsam bereiten wir ein leckeres und gesundes Frühstück zu. Dazu gehört - als Herzstück der vitalstoffreichen Vollwertkost - das Frischkornmüsli, aber auch selbstgebackenes Brot und Brötchen mit süßen und würzigen Aufstrichen. Zu trinken gibt es frische Kräutertees und Getreidekaffee. Lassen Sie sich überraschen, was ein vitalstoffreiches Frühstück zu bieten hat!

Kurs 9050

Ulrike Jünger, Gesundheitsberaterin
22. Mrz 2019 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
30,- €
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 Ostergeschenk nutzen.

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

Kurs 9051

Angelika Kuntze,
Hauswirtschaftsmeisterin
26. Mrz 2019 (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 9052

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
28. Mrz 2019 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
33,- €
inkl. Lebensmittelumlage



APRILKÜCHE

Türkische Küche Frühlingsmenü

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 9053

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
4. Apr 2019 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
31,- €
inkl. Lebensmittelumlage





MAIKÜCHE

Geheimnisvolles aus der Küche des Maharadschas

Tauchen Sie in die kulinarische Welt von Rama, Indra und Shiva ein. Ob Curry, Chili, Kardamon, Kurkuma und Co - wir kochen mit den göttlichen Gewürzen Indiens, die viele von uns verzaubern werden. Haben Sie schon mal Gerichte mit Mandelblüten zubereitet? Oder Bockshornklee verarbeitet? Kennen Sie die Aromaschätze, die sich dahinter verbergen? In diesem Kurs lernen Sie die indische Küche mit ihren edlen Gewürzen, die die Speisen so wertvoll und delikats machen, näher kennen.

Kurs 9055

Ralf Richter, Koch aus Leidenschaft
15. Mai 2019 (1x) 5 Ustd.
Mi 18:00 - 21:45 Uhr
33,- €
inkl. Lebensmittelumlage

Türkische Küche Backspezialitäten

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

Kurs 9056

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
16. Mai 2019 (1x) 5 Ustd.
Do 18:00 - 21:45 Uhr
29,- €
inkl. Lebensmittelumlage

Wilde Köstlichkeiten

An diesem Abend lade ich Sie herzlich ein, mit essbaren Wildpflanzen, die uns manchmal auf Schritt und Tritt begegnen, Neues auszuprobieren. Ich möchte Ihnen Wildpflanzen wie Bärlauch, Brennessel, Gundermann, Taubnessel, Gartenkerbel, Giersch u. v. m. vorstellen und damit Salate, Hauptgerichte, Nachspeisen und Gebäck zaubern.

Kurs 9057

Ulrike Jünger, Gesundheitsberaterin
24. Mai 2019 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
30,- €
inkl. Lebensmittelumlage

JUNIKÜCHE

Marmelade, Aufstriche und mehr - ohne Fabrikzucker -

An diesem Abend möchte ich mit Ihnen Marmelade und Aufstriche herstellen, die keine Geschmacksverstärker, Fabrikzucker und/oder Konservierungsmittel enthalten. Die Rezepte, kurzweilig und vitalstoffreich, beinhalten frische Erdbeeren, Nüsse, Gemüse und Getreide.

Dazu backen wir aus frisch gemahlenem Getreide Brot und Brötchen.

Pro Teilnehmer bitte 5 kleine Marmeladengläser mitbringen

Kurs 9060

Ulrike Jünger, Gesundheitsberaterin
7. Jun 2019 (1x) 5 Ustd.
Fr 18:00 - 21:45 Uhr
30,- €
inkl. Lebensmittelumlage

Türkische Sommerküche vom Grill

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

Kurs 9061

Kadriye Özdemir, Hobbyköchin
13. Jun 2019 (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.



DAS KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN...

Kultur, Sprache und Küche

Eine Reise zu den Perlen Chinas - das Südliche China Guilin, Shenzhen und Hongkong

Kommen Sie und tauchen Sie in die Kultur und Kulinarik des chinesischen Reiches ein. Erfahren Sie mehr über die faszinierende Geschichte der berühmtesten Städte und Regionen, lernen die Besonderheiten der unterschiedlichen Provinzen kennen, verstehen die Geheimnisse der Sprache und die Kultur. Wir bereiten authentische Speisen der ausgewählten Städte zu und erleben so jedes einzelne Seminar mit allen Sinnen. Getränke bitte selbst mitbringen!

An diesem Termin betrachten wir das südliche China: Guilin, Shenzhen und Hongkong, eine der schönsten Landschaften Chinas und die am dynamischsten entwickelte Stadt der Welt sowie das einzigartige Hongkong mit britischem Kolonialhintergrund.

Kurs 4006

Fang Wang, Sprachkursleiterin
27. Apr 2019 (1x) 8 Ustd.
Sa 10:00 - 16:00 Uhr
48,- €

