



Brasserie, die Französische Küche

Quiche Lorraine, überbackene Zwiebelsuppe, Coque au Vin und Creme Brûlée diese und weiter französische Klassiker von deftig bis fein bereiten wir in diesem Kurs zu

Leitung: David Manthey, Koch

25R6003 Do. 16.01.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Planetary Health - Planetenfreundlich und lecker essen

Wir bereiten verschiedene, alltagstaugliche Speisen unter dem Aspekt einer klimafreundlichen Ernährung zu. Die Rezepte sind alle vegetarisch und einige auch vegan.

(vegetarisch, vegan)

Leitung: Patricia Hahn, Oecotrophologin

25R6004 Fr. 17.01.2025 17:00-20:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Zum Dinner auf Downton-Abbey

Hochherrschaftlich dinieren, mit Rezepten aus Mrs. Padmores Küche.

Uns erwarten Gerichte der Herrschaft sowie der Dienerschaft, wir kochen uns durch Gemüse, Fleisch und Fisch, herzhaft und süß in 5 Gängen.

Eine Kleiderordnung gibt es bei uns allerdings nicht, wer möchte, kann sich jedoch gerne für das Essen passend kleiden.

Leitung: Belinda John, Hobbybäckerin u. Cake-Designerin

25R6005 Sa. 18.01.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Haferflocken - Ein wahrer Alleskönner

Wir kochen und backen verschiedene Rezepte mit dem Superfood Getreide Hafer - süß und pikant. (vegetarisch)

Leitung: Patricia Hahn, Oecotrophologin

25R6006 So. 19.01.2025 10:00-13:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage



IZAKAYA - Japanischer Kochkurs

Izakaya ist eine japanische Kneipe und immer eine beliebte Option, wenn man in Japan am Abend ausgehen und etwas Leckeres essen möchte.

Wir bereiten an diesem Abend

zusammen Tapas in der Izakaya zu, die die Favoriten von Nonbee (Schluckstorch) sind.

Leitung: Junka Offermann

25R6007 Di. 21.01.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Indische Winterküche

Gewürzbasar aus Indien, raffiniert angewendet und veredelt bei Gemüse, Fisch- und Fleischgerichten sowie bei Desserts.

Leitung: Lakhan Singh

25R6008 Mi. 22.01.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Die Küche Italiens

Wir bereiten in diesem Kurs beliebte Klassiker des Stiefels zu. Cremiges Risotto, geschmortes Ossobuco und Panna Cotta bauen wir in ein feines 3-Gang-Menü ein

Leitung: David Manthey, Koch

25R6009 Do. 23.01.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Platte Fische

Wie Seezunge, Steinbutt, Scholle, Heilbutt ...

Leitung: Lakhan Singh

25R6013 Di. 28.01.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage



Brotaufstriche - pikant & süß

Ab sofort gibt es auf Ihrem Esstisch nicht nur Aufschnitt und Käse, sondern eine Vielfalt für Ihr Brot. Wir werden viele verschiedene Varianten von Brotaufstrichen zubereiten. Probieren Sie Olivenbutter oder Schoko-Nusscreme („die gesunde Nutella-Alternative“) oder auch Möhren-Tomaten-, Grünkern-Aufstrich usw. zu kleinen Brötchen, die wir frisch backen.

Leitung: Annette Pannwitz-Czogalla

25R6014 Mi. 29.01.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Zauberhafte Zitrusfrüchte

Ursprünglich stammen Zitrusfrüchte aus Südostasien und werden seit über 2000 Jahren kultiviert. Alexander der Große brachte die Zitrusfrucht in den Mittelmeerraum, zunächst wurden die Früchte als Parfüm und Medizin geschätzt. Verschiedene Inhaltsstoffe wirken gesundheitsfördernd und insbesondere ihr hoher Vitamin C-Gehalt ist dafür bekannt.

Jetzt haben die Vitaminbomben Saison und in der Küche liegt der verzaubernde Duft ihrer ätherischen Öle.

Freuen Sie sich auf zitrusfruchtige Highlights in der Winterküche!

Leitung: Cornelia Ermes

25R6015 Do. 30.01.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Netflix & Chill

Immer nur Cola und Chips zu einer spannenden Serie oder Eis zum Lieblingsfilm?

Das geht besser: von Chili-Cheese-Fries und Grazing Boards über einen Baked-Chicken-Dip bis hin zu einem süßen Abschluss.

Zusammen bereiten wir Sündiges und auch knackig Frisches für den perfekten Film- oder Serienabend zu.

Selbstverständlich gibt es dazu noch den passenden Cocktail und eine köstlich kalte Limonade.

Leitung: Belinda John, Hobbybäckerin u. Cake-Designerin

25R6017 Sa. 01.02.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Schweiz, die Alpenküche

In diesem Kurs kochen wir die reichhaltigen Gerichte der Alpen.

Rösti, Käsespätzle und Zürcher Geschnetzeltes erwarten euch in diesem Kurs

Leitung: David Manthey, Koch

25R6021 Do. 06.02.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage



Desserts zum Verlieben

Wir bereiten in diesem Kurs mal mehr oder weniger bekannte Dessertklassiker zu, die jedem gelingen und nicht viel Aufwand erfordern.

(vegetarisch)

Leitung: Patricia Hahn, Oecotrophologin

25R6022 Fr. 07.02.2025 17:00-20:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Meckerfreie Familienküche mit Picky Eatern

Verschiedene Vorlieben am Familientisch zu vereinen ist eine tägliche Herausforderung für Eltern, besonders wenn wählerische Esser mit am Tisch sitzen.

Wir kochen gemeinsam 3 Gerichte, die den Tisch mit so viel Vielfalt und Kombinationsmöglichkeiten eindecken, dass für jeden etwas dabei ist und wählerische Esser spielerisch Neues entdecken können.

Leitung: Irene Huber

25R6023 Sa. 08.02.2025 10:00-13:00 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Türkisch geht auch vegetarisch

Hauptspeise- gefüllte Paprika und Zucchini, Möhrencreme ... hmmm

Leitung: Yelay Karadag

25R6024 So. 09.02.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage

Das hat Pfeffer

Kaum ein Gewürz ist so variationsreich, so vielseitig und geheimnisvoll wie Pfeffer. Mein Liebesbeweis: aufregende Gerichte mit Pfeffer.

Leitung: Lakhan Singh

25R6025 Di. 11.02.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage



Japan x Vegan

Vegan zu kochen ist eine Herausforderung, aber voller Kreativität.

An diesem Abend lernt man neue Ideen aus der Shojin Ryori kennen, die sich als buddhistische Esskultur in Japan entwickelt hat.

Leitung: Junka Offermann

25R6026 Mi. 12.02.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Fit und lecker durch die Wechseljahre

Wir kochen leckere gesunde Gerichte für jeden Tag, die dem Körper alle wichtigen Nährstoffe liefern, die in dieser Lebensphase gebraucht werden.

(vegetarisch)

Leitung: Patricia Hahn, Oecotrophologin

25R6027 Do. 13.02.2025 17:00-20:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Amore

Ein entspannter Kochabend für kochbegeisterte Paare, die sich mit einem Menü am Valentinstag verwöhnen möchten.

Leitung: Cornelia Ermes

25R6028 Fr. 14.02.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Dinner auf der Titanic

Als ich im Antiquariat ein Buch mit den Originalrezepten von der Titanic sah, wusste ich, daraus muss ein Kochkurs entstehen! Wir kochen uns zwar nicht durch die 14 Gänge der ersten Klasse, (die jeden Abend serviert wurden), sondern mischen die Gänge der verschiedenen Klassen ein wenig durch, sodass ein schönes 5-Gang-Menü entsteht.

Leitung: Belinda John, Hobbybäckerin u. Cake-Designerin

25R6029 Sa. 15.02.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage



Die Levante Küche

Entdecke auf einer Genussexpedition den östlichen Mittelmeerraum eine märchenhafte Geschmackswelt voll unbekannter Düfte und Aromen! Wir kochen Köstlichkeiten aus dem Orient gepaart mit mediterranen und kreativen Einflüssen – ein Fest für die Sinne!

Entdecke auf einer Genussexpedition den östlichen Mittelmeerraum eine märchenhafte Geschmackswelt voll unbekannter Düfte und Aromen! Wir kochen Köstlichkeiten aus dem Orient gepaart mit mediterranen und kreativen Einflüssen – ein Fest für die Sinne!

Leitung: Cornelia Ermes

25R6032 Mi. 19.02.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Spanische Küche

Freut Euch in diesem Kurs unter anderem auf grüne Gazpacho, Cocido Madrilenos (Kichererbsen-Fleischeintopf) und selbstgemachte Churros

Leitung: David Manthey, Koch

25R6033 Do. 20.02.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Brot und Brötchen selber backen

Wir backen verschiedene Brot- und Brötchenrezepte und bereiten süße und pikante Aufstriche zu.
(vegetarisch)

Leitung: Patricia Hahn, Oecotrophologin

25R6034 Fr. 21.02.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

5 Elemente Kochkurs - Holz

Wir kochen nach den Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist jeder Jahreszeit ein Element zugeordnet – das Element Holz steht für den Frühling. Nach einem langen Winter, erwärmen die ersten Sonnenstrahlen die Erde, die Natur erwacht und auch unsere Ernährungs-Bedürfnisse ändern sich mit dem Wandel der Jahreszeiten. Ihr erfahrt welche Lebensmittel jetzt von besonderer Bedeutung sind und wie sie unseren Körper stärken und zu wohlschmeckenden bekömmlichen Speisen werden.

Leitung: Wencke Dettmer, Verlagskauffrau, Integrative Ernährungsberaterin

25R6035 Sa. 22.02.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage



Günstig & lecker

Verschiedenes aus dem WOK, aus dem Backofen oder aus dem Topf. Wir bereiten vegetarische Speisen für den täglichen Genuss zu.

Leitung: Annette Pannwitz-Czogalla

25R6038 Mi. 26.02.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Super-Burger

Mit Fantasie und Kreativität lässt sich saftiger Burger-Genuss zaubern - hausgemachte Burger-Brötchen und dazwischen:

Knackiges Gemüse, fein abgeschmeckter Rindfleisch-Burger-Patty oder ein vegetarischer Burger-Patty, und Ketchup aus der Genusswerkstatt. Und nicht zu vergessen:

Knusprige Süßkartoffel-Pommes – fertig ist der Burger-Himmel !

Leitung: Cornelia Ermes

25R6039 Do. 27.02.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Türkische Küche von A bis Z - NEU -

Von A wie Aubergine (Imam Bayildi), so lecker, dass der Imam in Ohnmacht fiel bis Z wie Zaziki. Ein Ausflug in die Türkische Küche mit Omas Lieblingsrezepten.

Leitung: Yelay Karadag

25R6041 Sa. 01.03.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

OSAKA - Japanischer Kochkurs

Wie die Menschen in Osaka sind auch ihre Leibgerichte bunt, offen und lebensfreudig.

An diesem Abend kochen wir beliebte Streetfoods aus Osaka. Vergesst einfach die japanischen Förmlichkeiten und lasst uns kuidaore (essen bis zum Umfallen)!

Leitung: Junka Offermann

25R6044 Mi. 05.03.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage



Japanisches Menü

Für dieses Menü bereiten wir Sushi, Ramen Suppe und Japanischen Käsekuchen mit Matchaeis zu

Leitung: David Manthey, Koch

25R6045 Do. 06.03.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Kurs zum Weltfrauentag

Heute feiern wir uns - die Frauen dieser Welt. Mit leckerem Essen, großartigen Gesprächen und spritzigen Drinks in einer entspannten Atmosphäre. Vorspeise, Zwischengang, Hauptgang und ein süßer Abschluss, das ist unser Programm für den Tag, gekrönt von einem Cocktail und mit ein bisschen Musik. Wir verarbeiten saisonale und regionale Zutaten und lassen es uns gemeinsam gut gehen.

Leitung: Belinda John, Hobbybäckerin u. Cake-Designerin

25R6047 Sa. 08.03.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Kochen für Kenner

Yes, we are cooking ... Ein feines Menü für Anspruchsvolle. Mit ausgewählten Weinen und leckeren Zutaten genießen und den Alltag vergessen.

Leitung: Lakhan Singh

25R6048 Sa. 08.03.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Mediterrane Alltagsküche

Das Mittelmeer macht munter. Ein Menü voll südlicher Geschmacksfülle mit den Zutaten der Saison.

Leitung: Lakhan Singh

25R6051 Mi. 12.03.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Meal Prep - Leckere Gerichte für den nächsten Tag vorbereiten

Wir bereiten verschiedene und schnelle Gerichte (inkl. Frühstück und Snacks) zu, die sich prima zur Schule, Studium oder Arbeit mitnehmen lassen. Die Rezepte sind allesamt vegetarisch.

(vegetarisch)

Leitung: Patricia Hahn, Oecotrophologin

25R6052 Do. 13.03.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage



Osmanische Küche

Einmal essen wie ein Sultan! Fleisch und Aubergine dürfen nicht fehlen, genauso wie der Mokka zum Ausklang.

Leitung: Yelay Karadag

25R6054 Sa. 15.03.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage

Fingerfood pikant & süß, vegetarisch

Perfekt zu einer kleinen Einladung, denn es lässt sich alles gut vorbereiten. Es gibt z.B. gebackene Schafskäse-Pralinen und dreierlei Käsebällchen Kartoffel-Minz-Röllchen, verschiedene Dips usw. Auch zum Nachtisch gibt es kleine Mini-Leckereien wie z.B. Windbeutelchen mit Frucht-Sahnefüllung, Obst-Spießchen mit Schoko usw.

Leitung: Annette Pannwitz-Czogalla

25R6057 Mi. 19.03.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Brotspezialitäten der Welt

Naanbrot, Dampfbrötchen, Sauerteigbrot und Focaccia. In diesem Kurs werden nicht nur diese schmackhaften Brote zubereitet, sondern zusammen mit passenden Gerichten genossen

Leitung: David Manthey, Koch

25R6058 Do. 20.03.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Sweet & International

Pasteis den Nata aus Portugal, Madeleines aus Frankreich ... in diesem Kurs schlemmen wir uns durch verschiedene Länder!

(vegetarisch)

Leitung: Patricia Hahn, Oecotrophologin

25R6059 Fr. 21.03.2025 17:00-20:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage



Herzlich Willkommen in Bridgerton - Zur Teatime bei Lady Whistledown

Wir versammeln uns heute zur britischen Teatime á la Bridgerton. In der britischen Erfolgsserie spielen Teatimes eine große Rolle, denn hier werden die wichtigsten Neuigkeiten, sowie Klatsch und Tratsch ausgetauscht. Wir bereiten gemeinsam die leckersten süßen und herzhaften Köstlichkeiten zu (unter anderem Scones, Apfelmadeines, Eierlikörtörtchen sowie verschiedene Fingersandwiches, Sausage Rolls und vieles mehr) und genießen alles gemeinsam bei einem kräftigen schwarzen Tee und einem Cocktail.

Leitung: Belinda John, Hobbybäckerin u. Cake-Designerin

25R6061 So. 23.03.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Peruanische Küche

In diesem Menü bereiten wir einige Gerichte aus dem Land mit einer der vielfältigsten Küchen der Welt zu. Ceviche (Fisch mit Limettensaft gegart) mit Tigermilch, Arroz con Carne (Rindfleisch Eintopf) und Crema Volteada (Karamellcreme mit Kondensmilch) werden die Hauptkomponenten sein, die wir zu einem 3-Gang Menü zusammenstellen.

Leitung: David Manthey, Koch

25R6064 Do. 27.03.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Gäste-Einladung mit Menü

Laden Sie Freunde zu einem vegetarischen Menü ein. – Damit es ein besonderes Menü wird, bereiten wir zum Beispiel Zwei-Farbensuppe, „ital.“ Gemüse-Lasagne, Blumenkohl-Schnitzel, Fächerkartoffeln, Dessert-Variationen mit Tiramisu zu.

Leitung: Annette Pannwitz-Czogalla

25R6069 Mi. 02.04.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Kochkurs für Männer

Das Bier, das Fleisch und der Grill.

Leitung: Lakhan Singh

25R6071 Fr. 04.04.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage



TOKYO - Japanischer Kochkurs

An diesem Abend lassen wir gemeinsam Gerichte aus einer japanischen Netflix-Serie wieder aufleben: "Midnight Diner: Tokyo Stories". Um den Abend voll zu genießen, empfehlen wir, die Serie vorher anzuschauen.

Wir kochen folgende Gerichte: Omuraisu, Yakisoba-Pan, Süße Omelettrolle und Kitsune Udon.

Leitung: Junka Offermann

25R6073 Mi. 23.04.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Bayrische Küche

Schweinebraten, Käsespätzle und Kartoffelklöße. In diesem Kurs kochen wir die deftige Küche Bayerns. Krautsalat und Laugenbrötchen runden die Speisenauswahl ab

Leitung: David Manthey, Koch

25R6074 Do. 24.04.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

5 Elemente Kochkurs – Erde (Frühling- Sommer)

Wir kochen nach den Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist jeder Jahreszeit ein Element zugeordnet und es gibt sogenannte Übergangsjahreszeiten (Dojo), die jeweils zwischen den einzelnen Jahreszeiten liegen und dem Element Erde zugeordnet werden. Um diesen Übergang harmonisch und mit Genuss zu gestalten, entlasten wir unseren Körper und stärken unsere Mitte. Wie und mit welchen Lebensmitteln erfährst du in diesem Kochkurs.

Leitung: Wencke Dettmer, Verlagskauffrau, Integrative Ernährungsberaterin

25R6076 Sa. 26.04.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Türkisches Frühstück

Viele kleine Schälchen gefüllt mit Leckereien Rosenmarmelade, Sesamkringel, Tee und vieles mehr...

Leitung: Yelay Karadag

25R6077 So. 27.04.2025 10:00-13:45 Uhr 20,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage



Variationen vom Lamm

Mit Linsen, auf Peperonata, mit frischen Kräutern und als Braten aus der Röhre.

Leitung: Lakhan Singh

25R6078 Di. 29.04.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Gourmetmenü im Frühling

Der Frühling ist da und es gibt endlich wieder eine große Auswahl an regionalen Produkten.

Wir bereiten zu diesem Thema ein spannendes 3-Gang-Menü zu. Freut euch auf Spargel, Erdbeeren und Co.

Leitung: David Manthey, Koch

25R6081 Do. 08.05.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

QuerBeet

Gute-Laune-Küche und eine Verführung auf kulinarische Art. Verwöhnen Sie Ihren Gaumen mit einer traumhaften Mischung aus mediterranen Zutaten, die nach Sonne und Urlaub schmecken.

Leitung: Cornelia Ermes

25R6082 Fr. 09.05.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Erdbeer, Spargel und Co. - das Sommermenü

Glänzende Erdbeeren, knackiger Spargel, kombiniert mit Fisch, Fleisch und Soßen, auf Gemüsebett, gebacken, gebraten, gratiniert - der Zubereitungsart sind den Frühsommerklassikern keine Grenzen gesetzt.. Zusammen mit einem Erdbeer-Rhabarber-Gin-Tonic wird aus frischen Zutaten ein raffiniertes Menü.

Leitung: Belinda John, Hobbybäckerin u. Cake-Designerin

25R6083 Sa. 10.05.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage



Social Media Trends nachkochen

Auf TikTok, Instagram und Facebook gehen jeden Tag tausende Kochtutorials online - viele davon mit hunderten Millionen Aufrufen.

Wir kochen diese Trendgerichte nach, schaffen uns ein Vier-Gang-Menü aus viralen Hits mit Cocktailbegleitung in entspannter Atmosphäre.

Leitung: Belinda John, Hobbybäckerin u. Cake-Designerin

25R6084 So. 11.05.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

KYOTO - Japanischer Kochkurs

Die Stadt der Feinheit und Tiefgründigkeit passt zur frischen und grünen Saison im Mai. An diesem Abend lernt man Obanzai (Hausmannskost aus Kyoto) kennen. Dazu kommen moderne Matcha-Desserts.

Leitung: Junka Offermann

25R6086 Mi. 14.05.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Indisch

Lakhan Singh nimmt euch mit auf einen Gewürzbasar aus Indien: Raffiniert angewendete Gewürze veredeln Gemüse, Fisch- und Fleischgerichte, sowie Desserts.

Leitung: Lakhan Singh

25R6087 Do. 15.05.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Terrasse & Picknick

Alle Speisen können Sie auf der Terrasse oder dem Balkon genießen oder auch verpacken und ins Grüne mitnehmen. Wir beginnen mit einer Wildkräuter-Terrine, dann gibt es ein kaltes Sूपpchen, gefülltes Stangenbrot, verschiedene Salate, Auberginenröllchen, Kartoffel- Kräutertaschen, Partybrötchen, Zitronencremedessert.

Leitung: Annette Pannwitz-Czogalla

25R6092 Mi. 21.05.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage



Handgemachte Pasta

Wir bereiten Pasta in verschiedenen Varianten mit passenden Saucen zu. Freut euch auf Corzetti, Ravioli, Papadelle, Spaghetti a la Chitarra. Dieser Kurs ist optional vegetarisch.

Leitung: David Manthey, Koch

25R6093 Do. 22.05.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Kochen mit 1001 Gewürzen - NEU -

Wir gehen heute auf eine Geschmacksreise durch die türkische Küche. Im Gepäck frisches Obst und Gemüse.

Leitung: Yelay Karadag

25R6095 Sa. 24.05.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 €

Kräuter Kräuter

Ein Kurs für Kräuterliebhaber und solche, die es werden wollen. Lasst Euch begeistern von Kaninchen im Kräutermantel, Lammkarree in Kräuter-Senfkruste und diversen anderen Kräuter-Leckereien.

Leitung: Lakhan Singh

25R6097 Di. 27.05.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Gourmetmenü im Sommer

Das Beste was der Sommer zu bieten hat nutzen wir um ein saisonales 3-Gang-Menü zu kochen.

Leitung: David Manthey, Koch

25R6101 Do. 05.06.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Menü des Monats aus Spargel

An diesem Abend lernt Ihr die Lieblingsrezepte von Lakhan Singh kennen und bestimmt auch lieben. Etwas Überraschung muss sein!

Leitung: Lakhan Singh

25R6102 Fr. 06.06.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage



TOHOKU - Japanischer Kochkurs

Nordöstliche Provinzen Japans. Wie die Menschen in Tohoku, die in einer harten natürlichen Umgebung leben, sind auch die Gerichte schlicht und kräftig. Mit viel Heimweh stellt die Dozentin euch ihre Lieblingsgerichte vor.

Leitung: Junka Offermann

25R6103 Mi. 11.06.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Köstliche vegetarische Brotaufstriche und allerlei Backwaren

Wenn frisches Gebäck aus dem Ofen kommt, duftet es im ganzen Haus: Von schnellem Hefebrot über knusprige Sonntagsbrötchen und saftigem Zwiebelbrot bis hin zu leicht süßlichem Mohnzopf. Dazu lassen vielfältige Brotaufstriche das Wasser im Munde zusammenlaufen: würzige Champignonbutter, aromatisch-süßer Fruchtaufstrich, herzhafter Linsenaufstrich oder feine Mandelbutter – da findet jeder etwas.

Leitung: Anschi Wais, M. Sc. Ökotrophologin

25R6104 Do. 12.06.2025 17:00-20:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Französisch backen

Brandteig, Mürbeteig, Biskuit - das sind Grundlagen der französischen Patisserie. Daraus zaubern wir unter anderem Tarte, Éclairs oder eine Charlotte au fruit und lernen die wichtigsten Grundlagen zur Herstellung der dazugehörigen Crèmes. Natürlich darf das Herzhafte auch nicht fehlen. Mit frischen Zutaten bereiten Sie köstliche Gebäcke und Baguettes zu, die zum Abschluß mit nach Hause genommen werden.

Bitte einen ausreichend großen Behälter (Tortenbox) oder mehrere Tupperdosen mitbringen.

Für herzhaftes Verpflegung vor Ort ist wie immer gesorgt!

Leitung: Belinda John, Hobbybäckerin u. Cake-Designerin

25R6106 Sa. 14.06.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Eine Reise durch die türkische Küche

Im Gepäck frisches Obst und Gemüse, als Hauptgang ein Gericht aus der Stadt an der Ägäisküste - Izmir Köfte (Türkische Frikadellen und Kartoffeln aus dem Ofen)

Leitung: Yelay Karadag

25R6107 So. 15.06.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage



Viva l'Italia

Lebensfreude für den Gaumen – frisch – leicht – aromareich! Entdecken Sie italienische Leckerbissen leicht modernisiert und neu interpretiert.

Leitung: Cornelia Ermes

25R6110 Do. 19.06.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Alles Gemüse oder was

Vielfalt in allen Variationen.

Leitung: Lakhan Singh

25R6111 Fr. 20.06.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

5 Elemente Kochkurs - Feuer

Wir kochen nach den Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist jeder Jahreszeit ein Element zugeordnet – das Element Feuer steht für den Sommer.

Die wärmste aller Jahreszeiten verlangt nach Kühlung. Eisgekühlte Getränke und Eiscreme schaffen nur kurzfristig Abhilfe. Welche Lebensmittel deutlich besser geeignet sind, um unseren Körper wieder in Balance zu bringen und wie sie zu wohlschmeckenden bekömmlichen Speisen werden, erfahrt ihr in diesem Kochkurs.

Leitung: Wencke Dettmer, Verlagskauffrau, Integrative Ernährungsberaterin

25R6112 Sa. 21.06.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage