

Kochkurse in der Fabi

Zweites Halbjahr 2025

Konbanwa! – Guten Abend aus Japan

Wir laden euch herzlich ein, die Vielfalt der traditionellen und modernen japanischen Küche zu entdecken. Bringt eure Sehnsucht nach Japan mit und kocht gemeinsam mit uns authentische Gerichte – inklusive wertvoller Tipps und Tricks für die Zubereitung."

Leitung: Junka Offermann

25S6130 Do. 04.09.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Grillkurs

Leitung: Lakhan Singh

0725S6135 Mi. 10.09.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Spanische Küche

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

Leitung: David Manthey, Koch

25S6136 Do. 11.09.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Vielfalt in der Brotdose

Das neue Schuljahr ist gestartet und schon herrscht wieder Einheitsbrei in der Brotdose. In diesem Kurs bekommen Eltern neue Inspirationen, wie sie Brotdosen für die Pause in Kita und Schule abwechslungsreich, nahrhaft und ansprechend gestalten können.

Erwachsenenkurs

Leitung: Irene Huber

25S6138 Sa. 13.09.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Türkische Küche ohne Fleisch

Türkische Küche ohne Fleisch? Natürlich gibt es das! Wir kreieren gleich ein ganzes Menü zusammen.

Leitung: Yelay Karadag

25S6139 So. 14.09.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage

Fisch und Fisch: Japans Meeres Küche

Japan, umgeben von Meer auf allen vier Seiten. Wir kochen - zwei Fischgerichte, japanischen Reis, Misosuppe und kleine Beilagen.

Leitung: Junka Offermann

25S6141 Do. 18.09.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

5 Elemente Kochkurs - Metall

Wir kochen nach den Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist jeder Jahreszeit ein Element zugeordnet – das Element Metall steht für den Herbst. Das erste trockene Herbstlaub fällt bereits. In diesem Kochkurs kombinieren wir Gerichte, die unsere innere Trockenheit ausgleichen und unterstützend auf unser Immunsystem wirken. Wie immer stehen der Genuss und die Bekömmlichkeit an erster Stelle.

Leitung: Wencke Dettmer, Verlagskauffrau, Integrative Ernährungsberaterin

25S6143 Sa. 20.09.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Brasserie, die Französische Küche

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

Leitung: David Manthey, Koch

25S6147 Do. 25.09.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Tartes, Pies und Co

Eine Quiche Lorraine kennt fast jeder - doch haben Sie auch schon mal von einem Key Lime Pie oder einer Tarte mit Vanillecreme und Zimt gehört? Wir werden nicht nur süße englische und amerikanische Pies sondern auch herzhaft-französische Tartes zubereiten.

Zusammen mit einem Glas Wein und einem einfachen Salat sind diese ein schmackhaftes und aufregendes Essen für Freunde und Familie.

Leitung: Belinda John, Hobbybäckerin u. Cake-Designerin

25S6149 Sa. 27.09.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Türkisches Buffet

Türkisches Buffet mit Teigtaschen, Bulgursalat und vielen Leckereien.

Leitung: Yelay Karadag

25S6150 So. 28.09.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage

Variationen vom Lamm

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

Leitung: Lakhan Singh

25S6151 Di. 30.09.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Brotspezialitäten der Welt

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

Leitung: David Manthey, Koch

25S6153 Do. 02.10.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Picky Eater

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. Im Anschluss erarbeiten wir gestärkt Ideen für eure eigenen Herausforderungen zuhause.

Dieser Kurs ist für Erwachsene konzipiert.

Leitung: Irene Huber

25S6155 Sa. 04.10.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Menü des Monats

An diesem Abend lernt Ihr die Lieblingsrezepte von Lakhan Singh kennen und, da sind wir uns sicher, auch lieben!

Leitung: Lakhan Singh

25S6157 Di. 07.10.2025 18:00-21:45 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

25S6158 Mi. 08.10.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Gourmetmenü im Herbst

Passend zur Jahreszeit nutzen wir Kürbis, Rote Beete, Pilze, Pastinake und vieles mehr um ein 3-Gang-Menü mit den kräftigen, erdigen Aromen des Herbstes zu kreieren

Leitung: David Manthey, Koch

25S6159 Do. 09.10.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Japanisch Kochen für Fleischliebhaber

Das Ziel dieses Kurses ist es, Fleischgerichte zu kochen, die perfekt zu Reis passen – so gut, dass nach einer zweiten und dritten Portion Reis gefragt wird! Wir kochen - zwei Fleischgerichte, japanischen Reis, Miso- und kleine Desserts.

Leitung: Janka Offermann

25S6162 Mi. 29.10.2025 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: Janka Offermann

25S6168 Mi. 05.11.2025 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

25S6169 Do. 06.11.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Küchengeflüster Divali – Das hinduistische Lichterfest

Der Brauch geht auf eine Legende zurück, wonach der Gott Rama mit seiner Frau und seinem Bruder nachts aus dem Exil zurückkehrte und ein Lichtermeer ihm den Weg weisen sollte. Auch heute noch werden Lichter entzündet, die Türen sind offen, es werden traditionelle Gerichte und verschiedene exotische Kleinigkeiten gereicht. Gerne begrüßt Lakhan Singh auch Euch, um Euch die Traditionen und Speisen seiner Heimat näherzubringen.

Leitung: Lakhan Singh

25S6170 Fr. 07.11.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

British Tea time

Das wunderbare englische Ritual am Nachmittag eine Tasse Tee zu genießen, kann unterschiedliche Formen annehmen. Typischerweise isst man zunächst ein pikant belegtes Sandwich, ehe man zu zarten süßen Scones mit Himbeergelee, mürben Butterplätzchen oder saftigem Zitronenkuchen übergeht. Indischer Darjeeling, der Champagner unter den Teesorten, komplettiert dieses landestypische Ritual.

Leitung: Belinda John, Hobbybäckerin u. Cake-Designerin

25S6171 Sa. 08.11.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Der Winter steht vor der Tür!

Suppen aus der Türkei....

Leitung: Yelay Karadag

25S6172 So. 09.11.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage

Wintergerichte

Lammgerichte und gebackene Spezialitäten mit aromatischen Tees: Das ist der Winter in Indien.

Leitung: Lakhan Singh

25S6173 Di. 11.11.2025 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

25S6175 Do. 13.11.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Familie und Freunde sind eingeladen!

Wir kochen für ein gemütliches Familienessen am Abend.

Leitung: Yelay Karadag

25S6177 Sa. 15.11.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage

Tofu spielt die Hauptrolle in der japanischen Küche (veganer Kochkurs)

Tofu spielt die Hauptrolle in der japanischen Küche. Für Japaner ist Tofu kein Fleischersatz oder eine alternative Zutat – er ist eine eigenständige Köstlichkeit. Lass ihn auch in deiner Küche zum Star werden! Wir kochen - zwei Tofugerichte, japanischen Reis, Miso- und kleine Desserts. #02

Leitung: Janka Offermann

25S6180 Mi. 19.11.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Schweiz, die Alpenküche

In diesem Kurs kochen wir die reichhaltigen Gerichte der Alpen. Röstli, Käsespätzle und Zürcher Geschnetzeltes erwarten euch in diesem Kurs.

Leitung: David Manthey, Koch

25S6181 Do. 20.11.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Elemente Kochkurs - Wasser

Wir kochen nach den Grundlagen der 5-Elemente-Ernährung. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist jeder Jahreszeit ein Element zugeordnet – das Element Wasser steht für den Winter. In den kurzen und kalten Wintertagen mit wenig Sonnenschein, ist es an der Zeit besonders gut für sich zu sorgen. Mit aromatischen, bekömmlichen Gerichten gleichen wir gemeinsam die äußere Kälte aus und füllen die Reserven auf. Wie immer stehen der Genuss und die Bekömmlichkeit an erster Stelle. #02

Leitung: Wencke Dettmer, Verlagskauffrau, Integrative Ernährungsberaterin

25S6183 Sa. 22.11.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Wertschätzung

Feinstes Handwerk, ausgesuchte Zutaten, respektvolle Verarbeitung. Das Menü wird vielfältig und farbenfroh - für alle Sinne ein Genuss!

Leitung: Lakhan Singh

25S6185 Di. 25.11.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Kochen mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft

Finnland; das ist mehr als Sauna, tausend Seen und unzählige Mücken. Die finnische Esskultur ist inspiriert von der Natur und unterlag durch die wechselhafte Geschichte den Einflüssen der Nachbarn Schweden und Russland. Von der klassischen Lohikeitto (Lachssuppe), der traditionellen Karjalanpiirakka (karelische Piroggen) bis zum universellen Ruisleipä (Roggenbrot) und den schmackhaften Korvapuusti (Zimtschnecken) bietet die finnische Küche eine große Bandbreite an hervorragendem Essen.

Gemeinsam mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft Niedersachsen (DFG) werden wir mit finnischen Rezeptideen im Rahmen des bundesweiten DFG-Kochmarathons ein schmackhaftes Abendessen gemeinsam zubereiten.

Leitung: David Manthey, Koch

25S6187 Do. 27.11.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Einstimmung auf den Advent

Gemeinsam stimmen wir uns mit leckeren Rezepten auf die Vorweihnachtszeit ein. Ein köstlicher Eierpunsch läutet den Kurs ein, dann backen wir Kekse, Linzer Schnitten und Zimtwaffeln, bereiten Birnen-Apfel-Chutney und Glühweingelee zu und zaubern uns nebenbei noch einen leckeren Snack. Keksdosen bzw. Behälter nicht vergessen!

Leitung: Belinda John, Hobbybäckerin u. Cake-Designerin

25S6189 Sa. 29.11.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Alle Kekse für die Weihnachtszeit

Wenn Sie alle Kekse backen wollen, die Sie für die Weihnachtszeit benötigen, dann sind Sie hier genau richtig: neben den Klassikern wie Lebkuchen, Shortbread, Makronen, Nusstalern backen wir ausgefallene neue Rezepte und genießen sie gemeinsam bei einer Tasse heißem Gewürztee.

Wichtig: die Keksdosen nicht vergessen!

Leitung: Belinda John, Hobbybäckerin u. Cake-Designerin

25S6190 So. 30.11.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Japanische Home-Party-Ideen

DIY/WYW (Do It Yourself/What You Want) sorgt für eine entspannte und kreative Atmosphäre bei deiner Party. Besonders beliebt ist Temaki-Sushi, bei dem jeder am Tisch seine eigene Handrolle mit Lieblingszutaten zusammenstellt. Dazu passen abwechslungsreiche Snacks und köstliche Desserts.

Leitung: Junka Offermann

725S6192 Mi. 03.12.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Gourmetmenü im Winter

Passend zur Jahreszeit nutzen wir Kürbis, Rote Beete, Pilze, Pastinake und vieles mehr um ein 3-Gang-Menü mit den kräftigen, erdigen Aromen des Herbstes zu kreieren. Freut euch auf ein raffiniertes 3-Gang-Menü mit Rotkohl, rosa Entenbrust, Maronen und vielem mehr.

Leitung: David Manthey, Koch

25S6193 Do. 04.12.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

Der Nikolaus hat Rezepte aus der türkischen Küche im Stiefel...

Aubergine gefüllt mit Hackfleisch, Käseröllchen zum Dippen und mehr!

Leitung: Yelay Karada

25S6195 Sa. 06.12.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage

Ran an die Kartoffel...

Ran an die Kartoffel....wir kochen fast ein ganzes Menü mit dem 365 Gemüse.

Leitung: Yelay Karadag

25S6196 So. 07.12.2025 11:00-14:45 Uhr 28,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage

Weihnachtsmenü

Jedes Jahr dasselbe Problem: Weihnachten steht vor der Tür. Die Familie kündigt sich an und Ihr wisst nicht, was ihr kochen sollt. Dann schaut doch vorbei und holt euch Inspirationen!

Leitung: Lakhan Singh

25S6197 Di. 09.12.2025 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

25S6205 Do. 18.12.2025 18:00-21:45 Uhr 28,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage