

Programm 1HJ2026

## 6000er: Kochen

### Das hat Pfeffer

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

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

Leitung: Lakhan Singh

26R6001      Di. 13.01.2026 18:00-21:45 Uhr 30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### 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

26R6002      Mi. 14.01.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € 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

26R6003      Do. 15.01.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### Willkommen in Mrs Padmores Küche - 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

26R6012      So. 25.01.2026 11:00-14:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Indische Winterküche**

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

Leitung: Lakhan Singh

26R6013      Di. 27.01.2026 18:00-21:45 Uhr 30,00 €    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

26R6015      Do. 29.01.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 €    zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Kochen mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft**

An dem Tag wird in Finnland der Runeberg-Tag gefeiert; zu Ehren des finnischen Nationaldichters.

An diesem Tag wird immer ein besonderes Gebäck gegessen: das Runeberg-Törtchen.

<https://www.dfg-sh.de/der-runeberg-tag>

Leitung: David Manthey, Koch

26R6020      Do. 05.02.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 €    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.

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

Dieser Kurs ist für Erwachsene konzipiert

Leitung: Irene Huber, Ernährungsberaterin

26R6023      So. 08.02.2026 10:00-13:45 Uhr      30,00 €    zuzügl. Lebensmittelumlage

### **IZAKAYA - Japanischer Kochkurs**

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

Wir bereiten an diesem Abend

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

Leitung: Junka Offermann

26R6025      Mi. 11.02.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Platte Fische**

Wie Seezunge, Steinbutt, Scholle, Heilbutt ...

Leitung: Lakhan Singh

26R6026      Do. 12.02.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € 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

26R6029      So. 15.02.2026 11:00-14:45 Uhr      30,00 € 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

26R6032      Do. 19.02.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Türkische Küche**

Eine Geschmacksreise mit 1001 Gewürzen durch die türkische Küche.

Von der Suppe bis zum Kokos-Grießkuchen

Leitung: Yelay Karadag

26R6035      So. 22.02.2026 11:00-14:45 Uhr      30,00 €

### **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

26R6036      Di. 24.02.2026 18:00-21:45 Uhr 30,00 €    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

26R6038      Do. 26.02.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 €    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

26R6043      Mi. 04.03.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 €    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

26R6044      Do. 05.03.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Süße Schokoladenwerkstatt: Kleine Köstlichkeiten selbst gemacht**

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Welt kleiner Schokoladenköstlichkeiten.

Ob ihr Neues ausprobieren, kleine Geschenke gestalten oder einfach süße Momente genießen möchtet –

mit verschiedenen Techniken, Aromen und Dekoren gestalten wir Schritt für Schritt süße Kreationen wie Pralinen, Konfekt und Schokotafeln, die auch zu Hause gelingen.

Leitung: Fenja-Marie Deppe

26R6046      Sa. 07.03.2026 11:00-14:45 Uhr 30,00 € 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

26R6047      So. 08.03.2026 11:00-14:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Pizza, Quiche & Co**

Pikante vegetarische Gerichte aus dem Backofen, als

kleiner Snack oder Vorspeise oder zum Sattessen.

Leitung: Annette Pannwitz-Czogalla

26R6049      Mi. 11.03.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Mediterrane Alltagsküche**

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

Leitung: Lakhan Singh

26R6050 Do. 12.03.2026 18:00-21:45 Uhr 30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Ägäische Küche**

Zum Hauptgang gibt es Ofenfrikadellen mit Kartoffelspalten, dazu Cacik .

Bis zum Dessert gibt es einiges zum Nachkochen.

Leitung: Yelay Karadag

26R6053 So. 15.03.2026 11:00-14:45 Uhr 30,00 €

### **Variationen vom Lamm**

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

Leitung: Lakhan Singh

26R6054 Di. 17.03.2026 18:00-21:45 Uhr 30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **KYOTO - Japanischer Kochkurs**

Kyoto Japan

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

26R6055 Mi. 18.03.2026 18:00-21:45 Uhr 30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Indische Grundsaucen**

In diesem Kurs dreht sich alles um die faszinierende Welt der indischen Küche.

Wir lernen die Zubereitung von grundlegenden indischen Saucen wie Masalasauce, Tomatensauce,

Linsensauce und weitere kennen und entdecken.

Dazu schmoren wir Lammkeule, garen Fisch Niedrigtemperatur und braten Joghurt mariniertes Hähnchen.

Leitung: David Manthey, Koch

26R6056 Do. 19.03.2026 18:00-21:45 Uhr 30,00 € 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

26R6058      Mi. 08.04.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Verschiedene Zubereitungsarten von Fleisch**

Dämpfen, schmoren, kochen und braten.

Diese Zubereitungsarten wenden wir in diesem Kurs an und bereiten so Kalbsbeinscheiben,  
Tafelspitz und co. zu schmackhaften Gerichten zu.

Leitung: David Manthey, Koch

26R6059      Do. 09.04.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Teigtaschen aus aller Welt - NEU**

Kochen, backen, braten und dämpfen – wir kochen uns heute durch die typischen Teigtaschen aus  
aller Welt.

Unter anderem kommen japanische Gyoza, polnische Piroggi, spanische Empanada und britische  
Pasties auf den Tisch.

Leitung: Belinda John, Hobbybäckerin u. Cake-Designerin

26R6062      So. 12.04.2026 11:00-14:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **WOK-Gerichte**

Vegetarisch Gerichte aus dem WOK sind schnell gemacht

und schmecken immer. Wir probieren verschiedene

Varianten – asiatische Art, mediterran, klassisch mit Reis

oder Nudeln, Linsensprossen...

Leitung: Annette Pannwitz-Czogalla

26R6064      Mi. 15.04.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € 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

26R6065      Do. 16.04.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Türkisches Frühstück**

Ein Stück vom Urlaub zu Haus

Beim Türkischen Frühstück biegt sich der Tisch unter Platten und Schälchen gefüllt mit warmen &  
kalten türkischen Leckereien

Rosenmarmelade

Sesamkringel

Tee...

Hinweis: Wir bereiten alle Speisen vegetarisch zu.

Leitung: Yelay Karadag

26R6068      So. 19.04.2026 10:00-13:45 Uhr      30,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage

### **Fisch und Fisch: Japans Meeres Küche**

Japan, umgeben von Meer auf allen vier Seiten.

Wir kochen - zwei Fischgerichte, japanischen

Reis, Miso- und kleine

Leitung: Junka Offermann

26R6070      Mi. 22.04.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € 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

26R6071      Do. 23.04.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € 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, Apfelmadeleines, 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

26R6074      So. 26.04.2026 11:00-14:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Kochkurs für Männer**

Das Bier, das Fleisch und der Grill.

Leitung: Lakhan Singh

26R6077      Do. 30.04.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Süße Schokoladenwerkstatt: Kleine Köstlichkeiten selbst gemacht**

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Welt kleiner Schokoladenköstlichkeiten.

Ob ihr Neues ausprobieren, kleine Geschenke gestalten oder einfach süße Momente genießen möchtet –

mit verschiedenen Techniken, Aromen und Dekoren gestalten wir Schritt für Schritt süße Kreationen wie Pralinen, Konfekt und Schokotafeln, die auch zu Hause gelingen.

Leitung: Fenja-Marie Deppe

26R6079      So. 03.05.2026 11:00-14:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Menü zum Muttertag**

Ein 4-Gang-Menü für einen schönen Familientag.

Vegetarische Spezialitäten mit Spargel, Kräuter,

Erdbeeren usw.

Leitung: Annette Pannwitz-Czogalla

26R6081      Mi. 06.05.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Japanisch Kochen für Fleisch-Liebhaber**

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, Misosuppe und kleine Desserts

Leitung: Junka Offermann

26R6082      Do. 07.05.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Türkisch geht auch vegetarisch**

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

Leitung: Yelay Karadag

26R6084      Sa. 09.05.2026 11:00-14:45 Uhr 30,00 € zuzüglich 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

26R6085      So. 10.05.2026 11:00-14:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Tofu spielt die Hauptrolle in der japanischen Küche (vegan)**

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, Misosuppe und kleine Desserts.

Leitung: Junka Offermann

26R6086      Di. 12.05.2026 18:00-21:45 Uhr 30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Kräuter Kräuter**

Ein Kurs für Kräutерliebhaber 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

26R6088      Di. 19.05.2026 18:00-21:45 Uhr 30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Fingerfood**

Vegetarische Kleinigkeiten für einen entspannten

Abend. Unsere Gerichte werden gerollt, gewickelt

und gebacken - mit dabei sind frische Kräuter. z.B.

Sommerrollen, Zucchinirollchen, Kräutertaschen –

mit passenden Dips.

Leitung: Annette Pannwitz-Czogalla

26R6089      Mi. 20.05.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € 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

26R6090      Do. 21.05.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € 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

26R6093      Do. 28.05.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Alles Gemüse oder was**

Vielfalt in allen Variationen

Leitung: Lakhan Singh

26R6097      Di. 02.06.2026 18:00-21:45 Uhr 30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Bento-Box**

Bento-Box: Japan Hauptgerichte, Beilagen und Nachtisch – alles kompakt in deiner Lieblingsdose.  
Perfekt für Ausflüge, Picknicks, Schule oder Arbeit:

Freu dich auf eine kleine, kreative Welt in der Mittagspause!

Wir kochen japanische Gerichte, die auch abgekühlt köstlich sind

Leitung: Junka Offermann

26R6098      Mi. 03.06.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Bayrische Küche**

Schweinebraten, Käsespätzle und Kartoffelklöße und Bayrisch Creme zum Dessert.

In diesem Kurs kochen wir die deftige Küche Bayerns.

Krautsalat und Laugenbrötchen runden die Speisenauswahl ab

Leitung: David Manthey, Koch

26R6099      Do. 04.06.2026 18:00-21:45 Uhr      30,00 € zuzügl. Lebensmittelumlage

### **Türkisches Buffet**

Türkisches Buffet: Verschiedene Salate, gefüllte Teigwaren und Desserts.

Leitung: Yelay Karadag

26R6101      Sa. 06.06.2026 11:00-14:45 Uhr 30,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage