

Themenküche

► Krusten- und Schalentiere

Jetzt ist die beste Zeit für diese Köstlichkeiten aus dem Meer. Versuchen Sie doch mal Garnelen, Langusten und Muscheln.

| | | | | |
|------------|----------|------------|--------------------------------------|-----------|
| 570 | A | Freitag | 20.01.2023 | 1 Kurstag |
| | B | Donnerstag | 26.01.2023 | 1 Kurstag |
| | | Dauer | 18:00 bis 21:00 Uhr | |
| | | Gebühr | A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage | |
| | | Leitung | Roland Drückler | |



► Für den kleinen Geldbeutel

Preiswert Kochen heißt nicht unbedingt Fertigkost, Fast Food oder Dosenahrung. Günstig Kochen bedeutet vielmehr, einfach zu kochen. Mit einer Handvoll Zutaten leckere und gesunde Mahlzeiten schnell und einfach zubereiten.

| | | | |
|------------|----------|--------------------------------|-----------|
| 571 | Mittwoch | 01.02.2023 | 1 Kurstag |
| | Dauer | 18:00 bis 21:00 Uhr | |
| | Gebühr | 24,00 Euro inkl. Umlage | |
| | Leitung | Edelgard Geitz | |

► Pasteten

... sind eine fast vergessene Kochkunst, der wir uns widmen wollen. Am Abend bereiten wir sie zu, am nächsten Vormittag werden wir sie dann gemeinsam verzehren.

| | | | |
|------------|---------|--|------------|
| 572 | Freitag | 03.02. und Samstag, 04.02.2023 | 2 Kurstage |
| | Dauer | Freitag 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag 11:00 bis 13:00 Uhr | |
| | Gebühr | 52,00 Euro inkl. Umlage | |
| | Leitung | Roland Drückler | |



► Be my Valentine

Wie schön ist es doch, am Tag der Verliebten zusammen zu kochen und es später romantisch mit einem leckeren Getränk zu genießen. Bekanntlich geht ja Liebe durch den Magen.

| | | | |
|------------|----------|--------------------------------|-----------|
| 573 | Dienstag | 14.02.2023 | 1 Kurstag |
| | Dauer | 18:00 bis 21:00 Uhr | |
| | Gebühr | 32,00 Euro inkl. Umlage | |
| | Leitung | Anja Later | |

► Was kann man aus Plattfischen machen?

Große und kleine Plattfische wie Steinbutt und Scholle kommen auf den Tisch.

| | | | | |
|------------|----------|------------|--------------------------------------|-----------|
| 574 | A | Donnerstag | 16.02.2023 | 1 Kurstag |
| | B | Donnerstag | 23.02.2023 | 1 Kurstag |
| | | Dauer | 18:00 bis 21:00 Uhr | |
| | | Gebühr | A, B: 44,00 Euro inkl. Umlage | |
| | | Leitung | Roland Drückler | |

► Pärchen-Abend – 4. Auflage

Gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin etwas Leckeres unter Anleitung zubereiten und dann in der Gemeinschaft später verzehren. Wir stellen ein Buffet zusammen, an dem sich jede/jeder bedienen darf. Ein Cocktail darf natürlich auch nicht fehlen. Wasser und Wein sind im Preis ebenfalls enthalten.

| | | | | |
|------------|----------|---------|---|-----------|
| 575 | A | Freitag | 17.02.2023 | 1 Kurstag |
| | B | Freitag | 24.02.2023 | 1 Kurstag |
| | | Dauer | 18:00 bis 21:00 Uhr | |
| | | Gebühr | A, B: 64,00 Euro pro Paar inkl. Umlage | |
| | | Leitung | Sabine Nienstedt | |

76 gemeinsam kochen

► Familienküche – Mütter/Väter mit Kindern ab 5 Jahren

Kinder lieben Essen das Spaß macht - Mütter und Väter lieben einfache Gerichte, die schnell zu kochen sind. Hier trifft beides aufeinander und wir wollen zusammen ein tolles Küchenfest feiern.

| | | | |
|------------|---------|--------------------------------|-----------|
| 576 | Samstag | 18.02.2023 | 1 Kurstag |
| | Dauer | 10:00 bis 13:00 Uhr | |
| | Gebühr | 30,00 Euro inkl. Umlage | |
| | Leitung | Edelgard Geitz | |



► Angebot für Trauernde: Es ist okay, wenn Du traurig bist.

Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung: An eine gemeinsame Zeit, die es so nicht mehr gibt. An einen geliebten Menschen, die oder der nicht mehr da ist. An die schönen und auch die weniger schönen Momente, die man geteilt hat. Das Alleinsein hat viele Gesichter: Man hat kein Gegenüber, keinen Ansprechpartner, keine Bezugsperson mehr. Oft verspürt man in der Trauer keinen Appetit, hat keine Lust mehr am Kochen und sitzt allein am Tisch. Dies kann den Schmerz noch verstärken.

Dem wollen wir mit neuen, einfachen Rezepten für den kleinen Haushalt entgegenwirken. Gemeinsam wieder Freude am zubereiten, sich austauschen und genießen lernen. Wir stärken uns gegenseitig auf unserem Weg zurück ins Leben!

In diesen Kochkursen am Sonntagmittag bietet die Trauerbegleiterin Britta Müller einen kurzen Impuls vor der gemeinsamen Arbeit in der Küche und steht bis zum süßen Abschluss für Gespräche zur Verfügung.

| | | | |
|------------|---------|---|-----------|
| 577 | Sonntag | 26.02.2023 | 1 Kurstag |
| | Dauer | 11:00 bis 14:30 Uhr | |
| | Gebühr | 20,00 Euro inkl. Umlage | |
| | Leitung | Edelgard Geitz und Britta Müller | |

► Nudeln in Bestform

Wir zaubern eine Geschmacksvielfalt für echte Pasta-Fans – mit Prosecco zu Beginn und Wein zum Essen.

| | | | | |
|------------|----------|---------|--------------------------------------|-----------|
| 578 | A | Freitag | 10.03.2023 | 1 Kurstag |
| | B | Freitag | 28.04.2023 | 1 Kurstag |
| | | Dauer | 18:00 bis 21:00 Uhr | |
| | | Gebühr | A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage | |
| | | Leitung | Sabine Nienstedt | |

► Das Filet ist das beste Stück vom Rind

Vor uns liegt ein ganzes Filet und wir bereiten es zu. Wie wäre es mit Chateaubriand?

| | | | | |
|------------|----------|------------|--------------------------------------|-----------|
| 579 | A | Donnerstag | 16.03.2023 | 1 Kurstag |
| | B | Donnerstag | 23.03.2023 | 1 Kurstag |
| | | Dauer | 18:00 bis 21:00 Uhr | |
| | | Gebühr | A, B: 41,00 Euro inkl. Umlage | |
| | | Leitung | Roland Drückler | |



► Frischer Spargel aus Deutschland

Das königliche Gemüse wollen wir heute zu allerlei köstlichen Gerichten verarbeiten.

| | | | | |
|------------|----------|------------|--------------------------------------|-----------|
| 580 | A | Donnerstag | 04.05.2023 | 1 Kurstag |
| | B | Donnerstag | 25.05.2023 | 1 Kurstag |
| | | Dauer | 18:00 bis 21:00 Uhr | |
| | | Gebühr | A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage | |
| | | Leitung | Roland Drückler | |

78 gemeinsam kochen

► Alle an einem Tisch

Christen, Juden und Muslime leben oft auf engstem Raum zusammen. An einem Tisch trifft man sich aber höchst selten, es sei denn, es gilt Probleme zu lösen. Aber es geht mehr. Denn ein gemeinsames Essen ist immer ein guter Weg einander kennenzulernen. Klassische Gerichte aus allen drei großen Weltreligionen vereint an einem Abend, an einem Tisch.

| | | | |
|------------|---------|--|-----------|
| 581 | Freitag | 26.05.2023 | 1 Kurstag |
| | Dauer | 18:00 bis 21:00 Uhr | |
| | Gebühr | 32,00 Euro inkl. Umlage | |
| | Leitung | Edelgard Geitz, Wagma Haqmal-Sediqi und Yael Vieira | |



► Endlich wieder heimische Erdbeeren

Wir wollen die roten Früchtchen frisch vom Feld gemeinsam mit Kirschen und den ersten Melonen zu einem leckeren Menü verarbeiten.

| | | | | |
|------------|----------|------------|--------------------------------------|-----------|
| 582 | A | Donnerstag | 22.06.2023 | 1 Kurstag |
| | B | Donnerstag | 29.06.2023 | 1 Kurstag |
| | | Dauer | 18:00 bis 21:00 Uhr | |
| | | Gebühr | A, B: 33,00 Euro inkl. Umlage | |
| | | Leitung | Roland Drückler | |

► Allergien und Unverträglichkeiten

bitte stets direkt bei der Anmeldung zu unseren Kochkursen angeben, damit von der Kursleitung entsprechend eingekauft werden kann!

► Kochen mit Gottes Gaben

„Dann sprach Gott: Siehe, ich gebe euch alles Gewächs, das Samen bildet auf der ganzen Erde, und alle Bäume, die Früchte tragen mit Samen darin. Euch sollen sie zur Nahrung dienen.“ (Gen 1, 29)

Getreide und Früchte sind und bleiben die wichtigsten Grundnahrungsmittel. Lernen wir Gerichte mit Kichererbsen, Linsen, Weizen, Datteln, Weintrauben und Oliven kennen, die bereits zu Moses' Zeiten elementar waren.

| | | | |
|------------|----------|--------------------------------|-----------|
| 583 | Mittwoch | 05.07.2023 | 1 Kurstag |
| | Dauer | 18:00 bis 21:00 Uhr | |
| | Gebühr | 30,00 Euro inkl. Umlage | |
| | Leitung | Edelgard Geitz | |

► Paradeiser, Goldäpfel und Liebesäpfel

Es soll nicht nur Tomaten geben, sondern auch Pfifferlinge und frische Kräuter kommen auf den Tisch.

| | | | | |
|------------|----------|------------|--------------------------------------|-----------|
| 584 | A | Donnerstag | 13.07.2023 | 1 Kurstag |
| | B | Donnerstag | 20.07.2023 | 1 Kurstag |
| | | Dauer | 18:00 bis 21:00 Uhr | |
| | | Gebühr | A, B: 33,00 Euro inkl. Umlage | |
| | | Leitung | Roland Drückler | |



► Kochen verbindet!

Zum Geburtstag, Familientreffen und Vereinsfest oder als Teambuilding-Event unter Kollegen: Gemeinsam kochen ist nicht nur gesellig und unterhaltsam, sondern vereint auf besondere Weise. **Denn Kochen ist Teamwork, Kommunikation und Koordination.** Und das Beste kommt natürlich zum Schluss, denn dann kann man es sich gemeinsam schmecken lassen.

Unsere Kochevents sind lehrreich, lustig und lecker. Wir bieten den Raum für bis zu 16 (angehende) Hobbyköchinnen und -köche. Und Sie bestimmen, was auf dem Speiseplan steht!

Sprechen Sie Tag, Thema und Kosten mit uns ab. Wir beraten Sie gerne und organisieren Ihnen ein maßgeschneidertes Kochevent!