

Goldener Herbst – Dekorationen zum Erntedank

Nr.
590

Falls Sie grüne Zweige mitbringen könnten, bitte bei der Anmeldung mitteilen. Außerdem können Sie gesammelte Pflanzenteile, wie z. B. Blätter, Gräser, Getreide, Buchs usw. verwenden.

Termin: Donnerstag, 25.09.2025
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
 Gebühr: 10,00 Euro plus Materialkosten
 Leitung: Manuela Neudek
 Sonstiges: Bitte Gartenschere mitbringen

Trendige Adventsgestecke und Adventskränze – selbst gemacht!

Nr.
591

Termin: Mittwoch, 26.11.2025 oder
 Donnerstag, 27.11.2025
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
 Gebühr: 10,00 Euro plus Materialkosten
 Leitung: Manuela Neudek
 Sonstiges: Bitte Gartenschere und falls vorhanden Koniferen, Buchs, grüne Zweige, 4 Kerzen für den Adventskranz mitbringen

Frühlingserwachen – frühlingshafte Dekoration für Ihr Zuhause oder als Geschenk

Nr.
592

Termin: Donnerstag, 26.03.2026
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
 Gebühr: bis 10,00 Euro + Materialkosten
 Leitung: Manuela Neudek
 Sonstiges: Bitte Gartenschere mitbringen

Ernährung

Spezialitätenküche

Ich kann kochen! – schnippeln, naschen, ausprobieren

In den kostenfreien Fortbildungen von Ich kann kochen! erfahren Erzieher:innen, Lehrer:innen und andere Fachkräfte, wie sie mit Kindern in Kitas, Grundschulen und Horten gemeinsam kochen und frische Lebensmittel entdecken – Bildungsmaterialien, Arbeitshilfen und kindgerechte Rezepte inklusive. Initiatorinnen sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die BARMER.

www.ichkannkochen.de
 Termin: Mittwoch, 05.11.2025
 Zeit: 9.00 – 13.00 Uhr oder
 13.00 – 17.00 Uhr
 Einstiegsfortbildung
 Leitung: Sarah-Wiener Stiftung

Weitere Termine sowie Anmeldung unter www.ichkannkochen.de/mitmachen



Der zeitlose Trend: Kochkurse

Nr.
600

Bitte beachten Sie: Wichtiger Hinweis für alle Kochkurse: Es wird zusätzlich zur Kursgebühr eine Kochumlage erhoben. Diese ist mit der Kursgebühr zu zahlen, auch bei Ihrer kurzfristigen Absage. Die Kursangebote sind nach den Kursleitungen angeordnet.

Einen Menschen zu lieben heißt,
 ihn so zu sehen,
 wie Gott ihn gemeint hat.

Fjodor Michailowitsch Dostojewski

Asiatisches Fingerfood

Nr.
612

Termin: Donnerstag, 25.09.2025
Termin: Donnerstag, 23.04.2026
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage
Leitung: Cho Mar Tin Seinecke
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Sushi & Co. in der Japanischen Küche

Nr.
613

In diesem Kurs lernen Sie wie japanisches Fingerfood hergestellt wird: Sushi Maki und Nigiri Sushi, gunkanmaki Sushi und insideout kalifornische Rolle, sowie Gyoza (japanische Maultaschen) gehören zum japanischen Fingerfood und werden mit einfachen Tricks und Kniffen zubereitet. Dazu wird Shogagari (eingelegter Ingwer), Wasabipaste und Shoyu serviert. Auch die in der japanischen Küche besonders im Winter sehr begehrte und unentbehrliche Miso-Dashi-Suppe, Soyasprossen-Salat oder Wakama-Salat werden schnell und sachkundig fertiggestellt. Es wird das Essen mit Stäbchen eingeführt und alle Gaumenfreuden werden mit „Ocha“ (japanischem grünen Tee) abgerundet.

Termin: Donnerstag, 23.10.2025
Termin: Donnerstag, 26.03.2026
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage
Leitung: Cho Mar Tin Seinecke
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Indische Küche mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen

Nr.
614

Gewürze sind die Apotheke der Natur. In dieser Küche gibt es einen großen Reichtum an Gewürzen mit heilender Wirkung, wie Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Bockshornklee, Galgant, Kardamom, Nelke, Zimt und Lorbeerblätter. In dem Kurs lernen Sie die typischen ayurvedischen Gewürze und ihre Wirkung kennen und erfahren Interessantes über typgerechte und saisonabhängige Ernährung. Gemeinsam bereiten wir ein Menü aus geklärter Butter, Ghee, Mungdal (Linsensuppe), Basmatireis mit Gewürzen, Samosa (ind. Maultasche), vers. Salate mit Gewürzen, Yogi-Tee, Antiaging-Kräutertee und Lassi zu.

Das gemeinsame Essen schließt den vierstündigen Kurs in geselliger Runde ab.

Termin: Donnerstag, 06.11.2025
Termin: Donnerstag, 21.05.2026
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage
Leitung: Cho Mar Tin Seinecke
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Gesunde Küche im Herbst

Nr.
620

Wir bereiten an diesem Abend leckere und vollwertige Gerichte mit Zutaten der Saison zu.

Termin: Montag, 10.11.2025
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage
Leitung: Claudia Ruth
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Vegetarische Brotaufstriche

Nr.
621

Wir bereiten an diesem Abend leckere vegetarische Brotaufstriche zu. Dazu backen wir Vollkornbrötchen.

Termin: Montag, 20.04.2026
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage
Leitung: Claudia Ruth
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Bitte denken Sie an eine
rechtzeitige Anmeldung,
es erleichtert uns die Kursplanung.
Danke!

Sommerliche Vollwertküche

Nr.
622

Wir werden an diesem Abend schmackhafte Gerichte aus der vegetarischen Vollwertkost genießen.

Termin: Montag, 15.06.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Claudia Ruth

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Vegetarische Persische Spezialitäten

Nr.
623

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran - speziell vegetarische Gerichte.

Termin: Dienstag, 16.09.2025

Termin: Dienstag, 09.06.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Orientalische Spezialitäten mit Fleisch

Nr.
624

Genießen Sie Gerichte aus der orientalischen Küche mit ihren vielseitigen und besonderen Gewürzen.

Termin: Dienstag, 11.11.2025

Termin: Dienstag, 10.02.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Persische Spezialitäten mit Safran

Nr.
625

Tipps zur Verarbeitung und das Kochen mit Safran – ein spezielles persisches Gewürz.

Termin: Dienstag, 02.12.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Orientalische Spezialitäten vegetarisch

Nr.
627

Genießen Sie vegetarische Gerichte aus der orientalischen Küche mit ihren vielseitigen und besonderen Gewürzen.

Termin: Dienstag, 17.03.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Orientalische Spezialitäten mit Fisch

Nr.
628

Genießen Sie Fischgerichte aus der orientalischen Küche mit ihren vielseitigen und besonderen Gewürzen.

Termin: Dienstag, 28.04.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Persische Hähnchengerichte

Nr.
629

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran speziell mit Hähnchen.

Termin: Dienstag, 19.05.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Lesen ist für den Geist,
was Gymnastik für den Körper ist.

Joseph Addison

Türkische Küche: Gemüse mit leckerer vegetarischer Füllung

Nr.
640

Köstliche vielfältige Gerichte wie gefüllte Weinblätter sowie Gerichte aus Auberginen, Zucchini und Paprika mit leckeren Füllungen bereiten wir an diesem Abend zu. Lassen Sie sich überraschen.

Termin: Montag, 15.09.2025

Termin: Montag, 23.03.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Betül Koyuncu

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!



Türkische Küche: Leckeres aus dem Ofen

Nr.
641

Die türkische Küche ist vielmehr als Döner und Lahmachun. Wir genießen an diesem Abend Teigschiffchen lecker und vielfältig belegt und lernen weitere Köstlichkeiten kennen, die im Ofen zubereitet werden.

Termin: Montag, 03.11.2025

Termin: Montag, 27.04.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Betül Koyuncu

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Köstlichkeiten aus der Ostanatolische Küche

Nr.
642

Wir lernen die vielfältige ostanatolische Küche kennen: Mit Fleisch, unterschiedlichen Gemüse- und Getreidesorten bereiten wir verschiedene Gerichte zu. Lassen Sie sich überraschen.

Termin: Montag, 08.12.2025

Termin: Montag, 08.06.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Betül Koyuncu

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

So kocht Süd-Tirol

Nr.
650

Sie sind immer beliebt und auf den Berghütten der Klassiker „Knödel“.

Wir bereiten verschiedene Variationen zu: Von Käse-, Laugen- oder Spinatknödel bis Käsespätzle, oder köstlicher Kaiserschmarren (mit 2 Gabeln) darf auch nicht fehlen. Für jeden ist etwas dabei.

Termin: Donnerstag, 18.09.2025

Termin: Dienstag, 14.04.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 15,00 Euro Kochumlage

Leitung: Stephan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Hülsenfrüchte: mal anders zubereitet

Nr.
651

Diese kleinen Kraftpakete bieten so viele Möglichkeiten verschiedene Kulturen und Geschmacksrichtungen zu entdecken. In diesem Kurs lernen Sie viel über die Vielseitigkeit von Linsen, Bohnen und Kichererbsen – sei es für herzhafte Currys, köstliche Salate oder außergewöhnliche Gerichte, die Sie vielleicht so noch nicht ausprobiert haben. Neben reichlich Protein, Ballaststoffen und Mikronährstoffen haben sie einen hohen Sättigungsfaktor.

Termin: Dienstag, 21.10.2025

Termin: Donnerstag, 04.12.2025

Termin: Donnerstag, 12.02.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Leitung: Stephan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Vegetarische Hausmannskost, einfach und lecker

Nr.
652

Das klingt nach einem sehr ansprechenden Konzept für einen Kochkurs! Eine abwechslungsreiche, vegetarische Heimatküche, die sowohl herzhaft als auch süß sein kann, bietet definitiv viele Möglichkeiten, die Teilnehmer kulinarisch zu begeistern. Wenn man saisonale Zutaten verwendet, lässt sich nicht nur ein frisches, regionales Erlebnis schaffen, sondern auch die Freude am Kochen mit dem Rhythmus der Jahreszeiten verbinden.

Termin: Mittwoch, 19.11.2025

Termin: Dienstag, 20.01.2026

Termin: Donnerstag, 12.03.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Leitung: Stephan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Spargelvariationen: Auf die Stangen – fertig – los!

Nr.
653

Feiern Sie mit uns die langersehnte Spargelsaison und entdecken Sie die neue Vielfalt der beliebten Stangen. Bei diesem Kochkurs ist für jeden etwas dabei: Anspruchsvolle, einfache und leckere Rezepte.

Die Zubereitungsarten sind sehr abwechslungsreich. Ob grüner oder weißer Spargel, gebraten, gedünstet, aus dem Ofen oder klassisch... Das edle Gemüse kennt nur die zeitliche Verfügbarkeit und das macht es so begehrt.

Termin: Dienstag, 12.05.2026

Termin: Donnerstag, 11.06.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 15 Euro Kochumlage

Leitung: Stephan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Bitte denken Sie an eine
rechtzeitige Anmeldung,
es erleichtert uns die Kursplanung.
Danke!

Pralinen

Wir werden eintauchen in die Welt des Pralinenhandwerks und eigene Pralinenkunstwerke kreieren. Perfekt temperierte Schokolade, leckere Ganache (Pralinenfüllung), ob fruchtig, nussig oder mit einem Schuss Alkohol, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Wir befüllen fertige Hohlkörper mit zwei unterschiedlichen Pralinenfüllungen, verschließen und verzieren sie und werden eine Schnittpraline herstellen. Außerdem besprechen wir, wie Kakao produziert wird, was ein fairer Kakaopreis ist und was die verschiedenen Siegel auf der Schokolade aussagen.

Pralinen selbst herstellen – Cashew-Nugat, Pistazie mit Rumkirsche, Noisette-Spekulatius und Schnittpraline

Nr.
660

Termin: Samstag, 01.11. 2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 35,00 Euro plus 15,00 € Materialkosten

Leitung: Simone Thoma

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Pralinen selbst herstellen – Orange-Ingwer, Brombeer-Minze, Walnussmarzipan, Schnittpraline (alles vegan möglich)

Nr.
661

Termin: Samstag, 17.01.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 35,00 Euro plus 15,00 Euro Materialkosten

Leitung: Simone Thoma

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Das Beste was der Mensch
einem anderen schenken kann,
ist ein Lächeln.

W. Lindenberg

