## KÖSTLICHE LÄNDERKÜCHE

#### Eintauchen in die französische Küche

In diesem Kurs tauchen wir ein in die traditionelle französische Küche. Und wie in Frankreich, werden wir ein köstliches 4-Gänge-Menü zubereiten: z.B. Käse-Windbeutel, Quiche, Coq au vin, Mousse au Chocolat. Das alles umrahmt von französischen Chansons. A table! Zu Tisch!

**22101 Kurs,** Catherine Hieblot Witten, vhs Seminarzentrum Mittwoch, 05.02.2025, 17:30 - 21:15 Uhr, 5 UStd. 25,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäβigung

#### Polynesisch-Asiatische Küche

Wir kochen mit frischen, exotischen Zutaten und Gewürzen aus den asiatischen und polynesischen Regionen. Beides harmoniert wunderbar miteinander - komplex, vielfältig, fruchtig, leicht und frisch: Fisch Fingers im Macadamia-Nuss-Mantel, Kona Chowder-Suppe, gebratene Auberginen, Mango Salsa, Miso Erdnuss-Hähnchen, weiße Schokolade-Kokosnuss-Himbeer-Kekse und ein exotischer Cocktail.

**22111 Kurs,** Diane Dafna Haupt Witten, vhs Seminarzentrum Mittwoch, 21.05.2025, 17:30 - 21:00 Uhr, 5 UStd. 25,00 EUR, Zusatzgebühr: 17,00 EUR, keine Ermäβigung





#### Karibische Küche Sonnengerichte mit typischen Gewürzen und Zouk-Musik

Die karibische Küche besticht durch Gewürze wie Vanille, Colombo, Chilischote und Kurkuma. Sie bietet köstliche Gerichte mit lokalem Gemüse wie Kochbananen, verfeinert mit Kokosmilch und lockt mit exotischen Zutaten. Gemeinsam kochen wir ein Menü aus typischen Gerichten der französischen Karibik, darunter Colombo Eintopf, Accras und Blanc Manger Coco. Für die passende Stimmung sorgt karibische Zouk-Musik.

**22121 Kurs,** Catherine Hieblot Witten, vhs Seminarzentrum Freitag, 07.03.2025, 17:30 - 21:15 Uhr, 5 UStd. 25,00 EUR, Zusatzgebühr: 17,00 EUR, keine Ermäβigung

#### Persische Festtagsküche: Ein Nowruz-Abend voller Genuss

Es erwartet Sie ein fleischloses persisches Kocherlebnis, bei dem Sie die reiche Tradition der persischen Gemüseküche erkunden können. Diese Küche besticht durch ihre ausgefeilten Geschmackskompositionen und köstlichen Gewürzmischungen.

Die Hauptspeise des Kurses ist ein berühmtes persisches Soßengericht mit getrockneten Pflaumen und Spinat, begleitet von dem unverzichtbaren persischen Reis mit Kruste.

**22131 Kurs,** Masoomeh Rezaei Witten, vhs Seminarzentrum Donnerstag, 20.03.2025, 17:00 - 21:30 Uhr, 6 UStd. 30,00 EUR, Zusatzgebühr: 20,00 EUR, keine Ermäβigung

#### Sommerliche Köstlichkeiten der persischen Küche

Erleben Sie diesen Sommer auf eine ganz neue Art mit den erfrischenden Rezepten der Küche Persiens! Wir kochen vegane Speisen und Gerichte mit Fleisch. Freuen Sie sich auf einfache und neue Inspirationen für Ihre Sommergerichte.

**22141 Kurs**, Masoomeh Rezaei Witten, vhs Seminarzentrum Samstag, 24.05.2025, 11:00 - 14:45 Uhr, 5 UStd. 25,00 EUR, Zusatzgebühr: 18,00 EUR, keine Ermäβigung

# Sinnliche Fastenküche: Persische Safranrezepte

Diese Veranstaltung ist ideal für alle, die während der Fastenzeit Wert auf eine ausgewogene und kreative Küche legen und gleichzeitig mit der Gelb-Gold-Farbe des Safrans auch den Augen etwas Besonderes bieten möchten. Das edle Gewürz Safran ist ein Gaumenschmaus für Kenner der persischen Küche und wird auf köstliche Weise in veganen Rezepten verwendet.

**22301 Kurs,** Masoomeh Rezaei Witten, vhs Seminarzentrum Donnerstag, 27.02.2025, 17:00 - 21:30 Uhr, 6 UStd. 30,00 EUR, Zusatzgebühr: 18,00 EUR, keine Ermäβigung



Die Rocky Mountains sind spektakulär. Genauso eindrucksvoll ist auch die Küche in dieser Region. Wir kreieren typisch deftige, leckere Speisen wie Smokey Bacon Bohnen Suppe, Flatbread mit Feigen und Rote Bete oder Westernsteak mit Kartoffelwedges.

**22151 Kurs,** Diane Dafna Haupt Witten, vhs Seminarzentrum Montag, 17.03.2025, 17:30 - 21:00 Uhr, 5 UStd. 25,00 EUR, Zusatzgebühr: 17,00 EUR, keine Ermäβigung

#### Superfood Trends in USA



**22161 Kurs,** Diane Dafna Haupt Witten, vhs Seminarzentrum Donnerstag, 15.05.2025, 17:30 - 21:00 Uhr, 5 UStd. 25,00 EUR, Zusatzgebühr: 17,00 EUR, keine Ermäßigung



#### Ostern de Luxe

Gerade an den Feiertagen möchten wir ganz besondere Gerichte auf den Tisch bringen, um unsere Liebsten zu verwöhnen. Die Rezepte für das Ostermenü stammen teils aus der Sternegastronomie und werden mit besonderen, sehr guten Zutaten zubereitet.

Amuses bouches: Confiertes Eigelb, Kartoffel

**Entrée:** Warm geräuchertes Saiblingsfilet

auf Apfel-Rosmarin-Creme und

Espuma, Kerbel, Kaviar, in der Eierschale

Bärlauch-Brunnenkresse-Jus

Plat principal 1: Spargel mit Miso-Hollandaise und

Jakobsmuscheln

Plat principal 2: Filetspitzen Pie

Plat principal 3: Lammhaxe nach Sichuan Art mit

Kopfsalat-Herzen

Dessert: Eierlikör Panna Cotta mit Rhabarber-

Erdbeergrütze und Kekskrümeln

**22051 Kurs,** Sabine Schmelzer Witten, vhs Seminarzentrum Sonntag, 30.03.2025, 10:30 - 15:00 Uhr, 6 UStd. 30,00 EUR, Zusatzgebühr: 32,00 EUR, keine Ermäβigung

# Anmeldung für alle Kurse direkt unter: www.vhs-wwh.de

vhs Witten I Wetter I Herdecke Martina Schulte-Zweckel Fachbereichsleiterin Kochen & Ernährung 02302 58186 31 martina.schulte-zweckel@vhs-wwh.de



KOCHEVENTS

in der
vhs-Kochlandschaft



#### Italienischer Abend in englischer Sprache Kochen für Teenies ab 11 Jahren

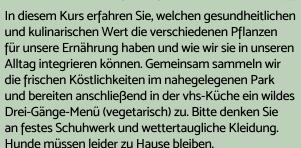
In diesem Kurs kannst du die Grundlagen des Kochens kennenlernen und deine Kenntnisse erweitern. Wir werden italienische Gerichte kochen, die du gut nachkochen und dann vielleicht gemeinsam mit deinen Freundinnen und Freunden oder deiner Familie essen kannst. Folgende Gerichte werden wir zubereiten und gemeinsam verspeisen: Tomate-Mozzarella Spieβe, Rinde Ronis (Makkaroni mit Rindfleisch-Tomatensoβe), Spinat-Gnocchi, Pizza YumYum und ein fruchtiges Tiramisu.

**22401 Jugend-vhs**, Diane Dafna Haupt Witten, vhs Seminarzentrum Freitag, 16.05.2025, 16:30 - 19:30 Uhr, 4 UStd. 14,00 EUR, Zusatzgebühr: 15,00 EUR, keine Ermäβigung



### PFLANZLICHE KÜCHE

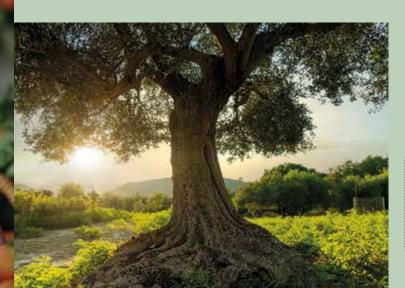
#### Wildes von Bäumen und Sträuchern Mit allen Sinnen genieβen



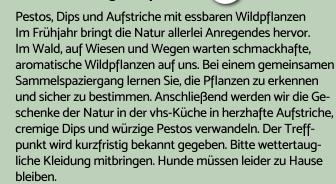
Treffpunkt: Parkplatz an der Herdeckerstrasse (ca. 150 m hinter der Abzweigung von der Annenstrasse, kurz vorm Rheinischen Esel)

**22311 Kurs**, Jochen Berndt Witten, vhs Seminarzentrum Sonntag, 04.05.2025, 10:30 - 16:00 Uhr, 7 UStd. 35,00 EUR, Zusatzgebühr: 6,00 EUR, keine Ermäβigung

**22321 Kurs**, Jochen Berndt Witten, vhs Seminarzentrum Sonntag, 11.05.2025, 10:30 - 16:00 Uhr, 7 UStd. 35,00 EUR, Zusatzgebühr: 6,00 EUR, keine Ermäβigung

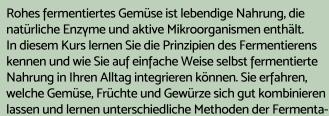


#### Wilde Frühlingsvielfalt



**22331 Kurs,** Jochen Berndt Witten, vhs Seminarzentrum Sonntag, 18.05.2025, 11:00 - 16:00 Uhr, 6 UStd. 30,00 EUR, Zusatzgebühr: 6,00 EUR, keine Ermäβigung

# Lebendige Küche Milchsauer fermentieren für gesunden Genuss



Die Gläser für die Fermente werden vom Kursleiter mitgebracht.

**22341 Kurs,** Jochen Berndt Witten, vhs Seminarzentrum Samstag, 24.05.2025, 12:00 - 16:00 Uhr, 5 UStd. 30,00 EUR, Zusatzgebühr: 16,00 EUR, keine Ermäβigung



Bitte beachten Sie auch unsere Kurse zur vegetarischen und veganen Ernährung.

#### Frühlingsküche -Frische und Leichtigkeit auf den Teller

Entdecken Sie die Vielfalt der Frühlingsküche! Mit dem Erwachen der Natur bietet uns der Frühling eine Fülle an frischen saisonalen Zutaten, die wir gemeinsam zu köstlichen Gerichten verarbeiten werden. Leichte und vitaminreiche Gerichte, die perfekt zur Frühlingszeit passen.

**22361 Kurs,** Nadine Wester-Ebbinghaus Witten, vhs Seminarzentrum Mittwoch, 02.04.2025, 17:30 - 20:30 Uhr, 4 UStd. 20,00 EUR, Zusatzgebühr: 13,00 EUR, keine Ermäβigung



# Jetzt wird es spieβig! Es soll schnell und einfach zuzubereiten und natürlich gesund und schmackhaft sein. Fingerfood am Spieβ ist die Lösung! In diesem Kurs bereiten wir Safran-Hähnchen-Kebab, Mozarellastangen, Rindfleisch-Kebab mit Tahinisoβe, Fischkroketten und zum Nachtisch Cake Pops zu. 22031 Kurs, Diane Dafna Haupt

Witten, vhs Seminarzentrum Mittwoch, 26.02.2025, 17:30 - 21:00 Uhr, 5 UStd. 25,00 EUR, Zusatzgebühr: 17,00 EUR, keine Ermäβigung

KOCHKURSE

#### Wilde Waldküche mit Reh und Wildschwein

Frische, Süβe, Würze und all die interessanten Einflüsse anderer Länderküchen harmonieren sehr gut mit unserem heimischen Wild. In unserem Kurs werden wir unterschiedliche Wildarten in leckeren Gerichten zubereiten wie zum Beispiel edle Wildbrushetta, Tom Kha Gai mit Hirschfilet, Rehtello Tonnato, Wildschwein-Dim-Sum, gebackene Wildblutwurst auf Linsen mit geschmorter Quitte, getrüffelten Fasan, Tagliatelle mit Kaninchen Sauce und Hasen in Schokoladensauce.

**22041 Kurs,** Sabine Schmelzer Witten, vhs Seminarzentrum Dienstag, 11.03.2025, 16:45 - 21:15 Uhr, 6 UStd. 30,00 EUR, Zusatzgebühr: 30,00 EUR, keine Ermäβigung



Entdecken Sie in diesem Kurs die vielseitige kulinarische Welt des Tofus. Wir schauen uns verschiedene Tofu-Sorten von seidig bis fest an und bereiten daraus unterschiedliche Gerichte zu. Von Tofu-Rührei über gebratenen Tofu in verschiedenen Varianten hin zu einer süßen Mousse.

**22371 Kurs,** Nadine Wester-Ebbinghaus Witten, vhs Seminarzentrum Mittwoch, 04.06.2025, 17:30 - 20:30 Uhr, 4 UStd. 20,00 EUR, Zusatzgebühr: 13,00 EUR, keine Ermäβigung

