

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 Ermäßigung

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 Ermäßigung



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 Ermäßigung

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 Ermäßigung

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 Ermäßigung

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 Ermäßigung



In den Bergen von Montana

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 Ermäßigung

Superfood Trends in USA



Bei neuen Food-Trends sind die USA oft ganz vorn dabei. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, was in den Vereinigten Staaten in Bezug auf gesunde und schmackhafte Gerichte gerade in ist: Broccoli-Wirsing Salat, gerösteter Rosenkohl süß-salzig, Flatbread mit leckeren Toppings, schwarze Bohnen-Smash Burger und Müsli Kekse.

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 Espuma, Kerbel, Kaviar, in der Eierschale
Entrée: Warm geräuchertes Saiblingsfilet auf Apfel-Rosmarin-Creme und 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 Ermäßigung

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

vhs Witten | Wetter | Herdecke
Martina Schulte-Zweckel
Fachbereichsleiterin Kochen & Ernährung
02302 58186 31
martina.schulte-zweckel@vhs-www.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 Spieße, Rinde Ronis (Makkaroni mit Rindfleisch-Tomatensoße), 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 Ermäßigung



PFLANZLICHE KÜCHE

**Wildes von Bäumen und Sträuchern
Mit allen Sinnen genießen**

In diesem Kurs erfahren Sie, welchen gesundheitlichen und kulinarischen Wert die verschiedenen Pflanzen für unsere Ernährung haben und wie wir sie in unseren Alltag integrieren können. Gemeinsam sammeln wir die frischen Köstlichkeiten im nahegelegenen Park und bereiten anschließend in der vhs-Küche ein wildes Drei-Gänge-Menü (vegetarisch) zu. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und wettertaugliche Kleidung. Hunde müssen leider zu Hause bleiben.
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 Ermäßigung

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 Ermäßigung



Wilde Frühlingsvielfalt

Pestos, Dips und Aufstriche mit essbaren Wildpflanzen
Im Frühjahr bringt die Natur allerlei Anregendes hervor. Im Wald, auf Wiesen und Wegen warten schmackhafte, aromatische Wildpflanzen auf uns. Bei einem gemeinsamen Sammelspaziergang lernen Sie, die Pflanzen zu erkennen und sicher zu bestimmen. Anschließend werden wir die Geschenke der Natur in der vhs-Küche in herzhafte Aufstriche, cremige Dips und würzige Pestos verwandeln. Der Treffpunkt wird kurzfristig bekannt gegeben. Bitte wettertaugliche Kleidung mitbringen. Hunde müssen leider zu Hause bleiben.

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 Ermäßigung

**Lebendige Küche
Milchsauer fermentieren
für gesunden Genuss**

Rohes fermentiertes Gemüse ist lebendige Nahrung, die natürliche Enzyme und aktive Mikroorganismen enthält. In diesem Kurs lernen Sie die Prinzipien des Fermentierens kennen und wie Sie auf einfache Weise selbst fermentierte Nahrung in Ihren Alltag integrieren können. Sie erfahren, welche Gemüse, Früchte und Gewürze sich gut kombinieren lassen und lernen unterschiedliche Methoden der Fermentation kennen.
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 Ermäßigung



**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 Ermäßigung



**Tofu“tastisch“ -
von Basics zu raffinierten Zubereitungen**

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 Ermäßigung



KOCHKURSE

Jetzt wird es spießig!

Es soll schnell und einfach zuzubereiten und natürlich gesund und schmackhaft sein. Fingerfood am Spieß ist die Lösung! In diesem Kurs bereiten wir Safran-Hähnchen-Kebab, Mozarellastangen, Rindfleisch-Kebab mit Tahinisoße, Fischkroketten und zum Nachtsch 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 Ermäßigung

Wilde Waldküche mit Reh und Wildschwein

Frische, Süße, Würze und all die interessanten Einflüsse anderer Länderküchen harmonisieren sehr gut mit unserem heimischen Wild. In unserem Kurs werden wir unterschiedliche Wildarten in leckeren Gerichten zubereiten wie zum Beispiel edle Wildbruschetta, 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 Ermäßigung

