

## Gesunde Küche

### Mit Rezepten der Hildegard von Bingen gut durch die kalte Jahreszeit

Entdecken Sie die heilsame Kraft der Küche Hildegards von Bingen! In diesem Kurs lernen Sie bewährte Rezepte und naturheilkundliche Empfehlungen kennen, die Körper und Seele in der kalten Jahreszeit stärken. Bitte zwei Flaschen, ca. 250 ml und drei kleinere Gläser mitbringen.

**Kurs-Nr. 371020**  
Mi, 15.10.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x 35,00 €, zzgl. 15 € Materialkosten, Renate Weinzierl, Kräuterpädagogin

### Paste, Salz, Essig, Öl - Methoden der (Wild-) Kräuterverarbeitung

In diesem Kurs werden unterschiedliche Verarbeitungsmöglichkeiten vorgestellt und ausprobiert. Es wird gezeigt, wie Sie damit (Wild-) Kräuter haltbar machen und den Duft und die Würze konservieren können. Zuzüglich ist eine Umlage für die Lebensmittel bar im Kurs zu bezahlen.

**Kurs-Nr. 373003**  
Sa, 27.09.2025, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x 35,00 €, zzgl. Kosten für Zutaten, Marion Mindl, Kräuterpädagogin

## CIABATTA SELBSTGEMACHT!

### ZUTATEN:

**500 g** Weizenmehl Typ 550  
**10 g** Salz  
**5 g** frische Hefe  
**350 ml** lauwarmes Wasser  
**1 EL** Olivenöl

### SO FUNKTIONIERTS:

1. Mehl in eine Schüssel geben. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, dann mit Salz und Olivenöl zum Mehl geben. Alles zu einem weichen, klebrigen Teig vermengen.
2. Teig abgedeckt 12–18 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen. Er sollte Blasen bilden und deutlich aufgehen.
3. Arbeitsfläche bemehlen. Teig vorsichtig daraufeben, Luft erhalten und locker zu einem länglichen Laib formen.
4. Teiglinge auf Backpapier legen, mit Tuch abdecken und 45 Minuten ruhen lassen.
5. Ofen mit einer Schale Wasser auf 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ciabatta 20–25 Minuten backen, bis es goldbraun ist und beim Klopfen hohl klingt.

## Innovative Küchentrends

### Fermentieren

Obst und Gemüse haltbar machen ganz ohne erhitzen oder einfrieren. In diesem Kurs werden interessante Infos über den Prozess der Fermentation, die Arbeitsschritte und gesundheitlichen Vorteile der fermentierten Lebensmittel gelehrt und das Wissen auch gleich gemeinsam angewendet. Jeder geht mit vollen Händen und viel neuem Wissen nach Hause.

**Kurs-Nr. 371024**  
Mi, 08.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x 45,00 €, zzgl. Kosten für Lebensmittel und Weck-Gläser, Lena Fischl

### Fanie's Party-Kochkurs für Feiern & Buffet

Party, Familienfeier oder Geburtstagsfeier im Büro? Was kann man für eine größere Gruppe kochen? Schon mal Cheesburger-Auflauf, Lasagne-Suppe oder Flammkuchen-Brezen zubereitet? Wir kochen uns durch eine Auswahl an würzigen Partysuppen, leckeres aus dem Ofen, überraschende Partysalate, Partybrote, süße Party-Desserts und leckeres Fingerfood.

**Kurs-Nr. 371005**  
Sa, 20.09.2025, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl

## Für kleine Köche

### Kinderkochkurs

Hier dürfen die Kleinen den Kochlöffel schwingen und einfache Grundkenntnisse der Küche erlernen. Wir kreieren gemeinsam einfache, gesunde Gerichte und den Kindern wird ein Bezug zu Herkunft und Verarbeitung von Lebensmitteln vermittelt.

**Kurs-Nr. 371023**  
Mi, 05.11.2025, 15:00 - 17:00 Uhr, 1 x 35,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Lena Fischl



## KONTAKTIERE UNS!

### INFOS UND ANMELDUNG:

#### Zweckverband Volkshochschule für Stadt und Landkreis Passau

Nikolastraße 18 | 94032 Passau

Telefon: 0851 95980-0  
E-Mail: info@vhs-passau.de

[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)

### KURSORT:

Schule Neustift  
Schulküche  
Neustifter Str. 52  
94036 Passau

### FOLGE UNS AUCH AUF...

 @VHSPASSAU

 VOLKSHOCHSCHULE PASSAU



vhs 

# Kochkurse

## HERBST / WINTER 2025 / 26

[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)

## Internationale Spezialitäten

### Pizza , Brot und Ciabatta - wie in Italien

Lernen Sie vom Profi, wie man original italienische Pizza und Brot herstellt. Im Preis enthalten sind alle Zutaten, eine Flasche gutes Olivenöl, ein Pizzablech, ein USB-Stick mit dem Erklär-Video und ein Zertifikat.

**Kurs-Nr. 371001**

Sa, 18.10.2025,  
09:30 - 17:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 371002**

Sa, 15.11.2025, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 371022**

Sa, 28.02.2026, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x  
110,00 €

### Fanie´s „Pasta Sensazione“

Wir stellen gemeinsam hausgemachten Pastateig sowie Pastasorten her und bereiten verschiedene Füllungen, Soßen und Pesto´s zu. Leckere gefüllte Nudeln, dazu den passenden Wein. Fans von hausgemachten Nudeln sind im Kurs genau richtig! Veggies willkommen! Bitte bei der Buchung angeben!

**Kurs-Nr. 371007**

Sa, 08.11.2025, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 75,00 €  
, inkl. Kosten für Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl



### Fanie´s Indische Küche

Curry ist nicht gleich Curry! Schon mal ein eigenes Naan Brot gebacken? Dazu ein leckeres Butter Chicken, ein würziges Kichererbsen Kokos Curry oder Hackbällchen auf indische Art mit duftenden Basmatireis und viele weitere leckere Gerichte, werden wir zubereiten. Veggies willkommen! Bitte bei der Buchung angeben!

**Kurs-Nr. 371009**

Sa, 07.02.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
75,00 €, inkl. Kosten für Zutaten,  
Stefanie Schmid-Kölbl

### Asiatisch kochen

Sehen Sie, wie einfach es sein kann, die asiatische Küche zu Hause selbst zuzubereiten. Nach einer kurzen Einführung, mit den wichtigsten Unterschieden zur heimischen Küche, tasten wir uns an die ersten Gerichte heran. Von mild bis extra scharf ist alles dabei. Die Kosten für die Zutaten sind im Kurspreis enthalten.

**Kurs-Nr. 371011**

Sa, 11.10.2025, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 75,00 €  
inkl. Kosten für die Zutaten, Undine Zemke

## Bitte beachten!

Wenn nicht anders angegeben, erhebt der Dozent zzgl. eine Umlage für die Lebensmittel. Diese ist am Kurstag bar an den Dozenten zu bezahlen.

### Thailändische Küche

Sie lieben die exotische Küche und wollten schon immer einmal zu Hause kochen, was Sie sonst nur im Restaurant essen? Nach einer kurzen Einführung, mit den wichtigsten Unterschieden zur heimischen Küche, tasten wir uns an die ersten Gerichte heran. Die Kosten für die Zutaten sind im Kurspreis enthalten.

**Kurs-Nr. 371012**

Sa, 22.11.2025, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x  
75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten,  
Undine Zemke

### Orientalische Küche: intensiv und aromatisch

Lamm und Kichererbsen, als Beilagen Couscous, Bulgur oder Fladenbrot. Zum Dessert: Süßes mit Datteln, Mandeln und Honig. Kulinarische Köstlichkeiten mit Safran, Cayennepfeffer, Zimt, Koriander, Kurkuma, Petersilie, Minze.

**Kurs-Nr. 371013**

Mi, 12.11.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x  
40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil.  
oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

### Temari & Oshizushi - Sushi für Partys

Temari sind kleine runde Sushi Bällchen, die sich ideal für Partys als japanisches Finger Food eignen. Oshizushi wird hergestellt, indem Sushi-Reis mit Fisch und anderen Zutaten gepresst und anschließend in kleinere Stücke geschnitten wird, um bei jedem Bissen ein köstliches Erlebnis zu bieten.

**Kurs-Nr. 371018**

Mi, 10.12.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 371019**

Sa, 13.12.2025, 11:00 - 14:00 Uhr, 1 x  
42,00 €, zzgl. ca. 20,00 € für die Zutaten,  
Yoriko Czerny-Kawai

### Fanie´s bayerischer Kochkurs „O´ Zapft is“ - Altbayerische Küche

Wir kochen uns durch Omas Klassiker: Dunkelbier-Kümmel-Braten mit Knödel & Kraut, Sterz mit Apfelmus, Baunzal mit Vanillesoße, Schnittlupp'n, Hoiba-Schebal (Heidelbeer-Dessert) und Jaganockal mit Gurkensalat. Alles regional, zünftig - Veggies willkommen! Ein Bier für alle gibt's obendrauf - Prost!

**Kurs-Nr. 371008**

Sa, 24.01.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten,  
Stefanie Schmid-Kölbl

## Saisonale Küche

### Kochen & Backen mit Esskastanien

Maronen, auch Edel- oder Esskastanien genannt, sind über den gesamten Mittelmeerraum bis in unsere Breiten bekannt. Wir zaubern mit ihnen ein wunderbares Menü: Esskastaniensuppe mit Birne und weißem Portwein, Hirsch- oder Rehrücken unter Esskastanienkruste dazu Blaukraut und Schupfnudeln und als Dessert gibt es eine herrliche Esskastanientorte.

**Kurs-Nr. 371003**

Sa, 29.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x  
65,00 €, zzgl. ca. 20 € für die Zutaten,  
Bernd Dornbusch

### Fanie´s Vegetarisches 5-Gänge Herbstmenü

Wir kochen ein vegetarisches Menü, das kein Fleisch vermissen lässt: samtige Maronen-Haselnuss-Suppe mit Zimt-Croutons, Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse, Brezenknödel mit Pilzrahmsauce, cremige Kürbis-Pasta mit Burrata - und zum Abschluss dreierlei Birnendesserts, von Crumble bis Honig-Zimt-Birne im Schlafrock - u.v.m.

**Kurs-Nr. 371006**

Sa, 04.10.2025, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x  
75,00 €, inkl. Kosten für die Zutaten,  
Stefanie Schmid-Kölbl

### Weihnachtsmenü im Handumdrehen

Schnell und fein soll das Weihnachtsmenü in diesem Jahr sein. Also: Kleine Käse mit grüner Sauce, Porreecrèmesuppe mit Bacon und Datteln, Zanderfilet auf Kürbispüree mit Salbeibutter, Entenbrust mit Feigen auf Waldpilzrisotto und Bratapfel mit Marzipansauce. Alles in wenigen Stunden zubereitet. Lassen Sie sich von den leckeren Rezepten überraschen!

**Kurs-Nr. 371004**

So, 30.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x  
65,00 €, zzgl. ca. 20 € für die Zutaten,  
Bernd Dornbusch



## Gesunde Küche

### Schnelle Küche zum Abnehmen

Sie suchen Anregungen für schnelle, leichte Rezepte? Sie erhalten Tipps und Tricks für die schnelle Küche zum Abnehmen: leckere und ausgewogene Gerichte, die nicht nur zeitlich kaum ins Gewicht fallen. Damit klappt das Abnehmen auch im stressigen Alltag!

**Kurs-Nr. 371014**

Mi, 03.12.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x  
40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil.  
oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

### Richtig gesund kochen! - für Anfänger

Sie lernen, wie man einen Speiseplan zusammenstellt, richtig einkauft, worauf man achten sollte, wie man eine gute Soße bekommt und was man bei der Zubereitung von Gemüse wissen muss damit viele Vitamine erhalten bleiben.

**Kurs-Nr. 371015**

Mi, 17.12.2025, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x  
40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil.  
oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

## Wichtig!

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Schreibutensilien und Plastikbehälter für die Kostproben zum Kurs mitbringen.

### Kochen nach den 5 Elementen - TCM - Kochkurs - "Herbst"

Welche Jahreszeit gehört zu welchem Element? Welche Lebensmittel werden den einzelnen Elementen zugeordnet? Wir kochen zusammen nach der Jahreszeit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert: Element Metall: Grießsuppe mit Lauch, Fischfilet in Kokosmilch, Aprikosen-Seitan-Gulasch, (vegetarisch), Reis, Apfelschnee. Die Kosten für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

**Kurs-Nr. 371016**

Mi, 22.10.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
48,00 €, Anke Biel

### Kochen nach den 5 Elementen - TCM - Kochkurs - „Winter“

Welche Jahreszeit gehört zu welchem Element? Welche Lebensmittel werden den einzelnen Elementen zugeordnet? Wir kochen zusammen nach der Jahreszeit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Element Wasser: Rote-Linsen-Suppe, Rinderfilet in Kokosauce, Lauchgratin (vegetarisch), Quinoa, Birnen-Mandel-Creme. Die Kosten für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

**Kurs-Nr. 371017**

Mi, 14.01.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
48,00 €, Anke Biel