



Ihre Volkshochschule
für Stadt & Landkreis Passau

Kochkurse

HERBST/WINTER
2026/27

www.vhs-passau.de

INTERNATIONALE KÜCHE

Fanie's „Pasta Sensazione“- Nudeln selbst gemacht

Wir kneten, füllen, färben und schlemmen! Wir werden verschiedene Füllungen, Soßen und Pesto's zubereiten. Leckere gefüllte Nudeln, dazu den passenden Wein. Fans von hausgemachten Nudeln und die, die es noch werden möchten sind in diesem Kurs genau richtig! Bitte Schürze und Getränke und Behälter für Kostproben mitbringen. Veggis willkommen! Dies, bitte bei der Buchung angeben!

Kurs-Nr. 371013

Sa, 26.09.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 75,00 € inkl. Kosten für die Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl

Fanie's Indische Küche - Farbenfroh durch die Bollywood-Küche

Entdecken Sie die Vielfalt der indischen Küche mit frischem Gemüse und aromatischen Gewürzen. Gemeinsam bereiten wir klassische Gerichte wie Butter Chicken, Kichererbsen-Kokos-Curry, indische Hackbällchen, Basmatireis und selbst gebackenes Naan zu. Ein geselliger Abend voller neuer Aromen und Geschmackserlebnisse. Vegetarische Varianten sind möglich, bitte bei der Buchung angeben. Bitte Schürze und Getränke und Behälter für Kostproben mitbringen.

Kurs-Nr. 371016

Sa, 16.01.2027, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 75,00 € inkl. Kosten für die Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl

Quiches & Tartes

Es gibt viele Variationen von Quiches & Tartes, z.B. Eine feine Tarte mit Roscoffzwiebeln oder eine gedeckte Pfifferlingstorte samt würzigem Blattsalat, zum Nachschmecken gibt es Blaubeer- oder Birnenquiche, Kürbis- oder Zitronentarte. Dazu gibt es ein Gläschen Wein oder einen Becher heiße Schokolade.

Kurs-Nr. 371021

So, 25.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 65,00 € zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Bernd Dornbusch

Die Küche Griechenlands

Es gibt Ziegen-Feta im Filoteig als Vorspeise, dann Moussaka (Auberginenaufbau), Stifado (Schmortopf) und Souvlaki (Fleischspieße) mit Tzatziki und gegrillter Paprika und als Dessert Minzebirnen auf griechischem Joghurt. Dazu trinken wir natürlich auch ein Gläschen Ouzo und ein Gläschen Wein. Yamas!

Kurs-Nr. 371022

Sa, 30.01.2027, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 65,00 € zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Bernd Dornbusch

Frankreich im Herbst und Winter

Cassoulet und Wachteln mit Trauben sind aus der französischen Küche nicht wegzudenken. Cassoulet, das ist ein reichhaltiger Eintopf mit weißen Bohnen, Bratwurst, Lammshulter, Schweinebauch und Entenkeulen. Vorweg gibt es ein feines Senfsüppchen, zum Cassoulet und den Wachteln würzigen Salat Mesclun und als Dessert Tarte Tatin.

Kurs-Nr. 371023

So, 31.01.2027, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 65,00 € zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Bernd Dornbusch

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. 371007

Mi, 11.11.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x 40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph. Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

BITTE BEACHTEN!

Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, an folgendem Kursort statt:

Schule Neustift – Schulküche
Neustifter Str. 52, 94036 Passau



Thailändische Küche

Sehen Sie, wie einfach es sein kann, die thailändische Küche zu Hause selbst zuzubereiten. Nach einer Einführung, mit den wichtigsten Unterschieden zur heimischen Küche, tasten wir uns an die ersten Gerichte heran. Von mild bis extra scharf ist alles dabei. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Schneidebrett, Getränk und Behälter für die Kostproben. Die Kosten für die Zutaten sind im Kurspreis enthalten.

Kurs-Nr. 371011

Sa, 14.11.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 371025

Mi, 24.02.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x

75,00 €, Undine Zemke

Asiatisch kochen

Sehen Sie, wie einfach es sein kann, die asiatische Küche zu Hause selbst zuzubereiten. Nach einer Einführung, mit den wichtigsten Unterschieden zur heimischen Küche, tasten wir uns an die ersten Gerichte heran. Von mild bis extra scharf ist alles dabei. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Schneidebrett, Getränk und Behälter für die Kostproben. Die Kosten für die Zutaten sind im Kurspreis enthalten.

Kurs-Nr. 371010

Sa, 12.12.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x

75,00 €, Undine Zemke

Asiatisch vegetarisch kochen - Vielfalt erleben

Wir werden Gerichte aus verschiedenen asiatischen Ländern zubereiten. Nach einer Einführung, mit den wichtigsten Unterschieden zur heimischen Küche, tasten wir uns an die ersten Gerichte heran. Dabei sind bekannte und neue Gerichte – von mild bis extra scharf. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, scharfes Messer, Schneidebrett, Getränk und Behälter für die Kostproben. Die Kosten für die Zutaten sind im Kurspreis enthalten.

Kurs-Nr. 371024

Mi, 27.01.2027, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x

75,00 €, Undine Zemke

Japanische Küche

Lernen Sie die Ästhetik, Aromen und Grundlagen der japanischen Kochkunst kennen. Gemeinsam bereiten wir dekoratives Kazari Sushi sowie eine aromatische Suppe mit Kombu und Bonitofischpulver zu. Ergänzt wird das Menü durch Tofugerichte mit Kaki, Dashi-Soße und saisonalem Gemüse. Wenn möglich, bitte ein scharfes Messer mitbringen.

Kurs-Nr. 371005

Mi, 07.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 371006

Sa, 05.12.2026, 11:00 - 14:00 Uhr, 1 x

40,00 €, zzgl. ca. 20,00 € für die Zutaten,

Yoriko Czerny-Kawai

Würze dein Leben! Indische Heilgewürze treffen Kochgenuss

Indische Gewürze sind mehr als nur Geschmacksträger, sie stärken Körper und Geist! Wir zeigen, wie man mit natürlichen Zutaten gesunde, leckere Gerichte zaubert und das Wohlbefinden steigern kann. Kochen, genießen und gesund leben!

Kurs-Nr. 371028

Mi, 13.01.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 44,00 €,

zzgl. 10 € für die Zutaten, Santa Gramüller-Roy

TRADITIONELLE & SAISONALE KÜCHE

Böhmische Küche erleben: Kochen mit Herz und Tradition

Hier lernen Sie, traditionelle Gerichte wie Svicková mit Serviettenknödeln sowie besondere Süßspeisen zuzubereiten. Unter fachkundiger Anleitung entdecken Sie typische Zubereitungs-techniken und kulinarische Geheimnisse. Ein genussvolles Erlebnis für alle Liebhaber der traditionellen Küche.

Kurs-Nr. 371026

Mi, 18.11.2026, 17:00 - 21:00 Uhr, 1 x
67,00 €, Hana Jungwirth

Fanie's altbayerische Küche - wie zu Oma's Zeiten

Wir kochen uns durch die alten niederbayerischen Rezepte: es gibt Dunkelbier-Kümmel Braten mit Knödel & Kraut, Sterz mit selbsterhitzten Apfelmus, Baunzal mid Vanillesoß (Rohndudeln / Dampfndudeln), a Schnittsupp'n, Hoiba-Schebal oder Hoiba Waka (Heidelbeer Süßspeise) und Jaganockal mit Gurkensalat. Veggis sind auch willkommen, bitte bei der Buchung angeben. Die Zutaten kommen alle aus der Region.

Kurs-Nr. 371017

Sa, 20.02.2027, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 75,00 €
inkl. Kosten für die Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl

BITTE BEACHTEN!

Bei allen Kochkursen erhebt die Kursleitung, wenn nicht anders angegeben, zusätzlich eine Kochumlage für die Lebensmittel, die für den Kurs eingekauft wurden. Diese Kochumlage ist am Kurstag bar zu bezahlen und hängt vom tagesaktuellen Preis der Waren ab.



Fanie's 5-Gänge Herbstmenü mit, Birnen, Maronen, Kürbis und Pilzen

Gemeinsam bereiten wir ein raffiniertes 5-Gänge-Menü zu, das die Vielfalt der Herbstküche genussvoll widerspiegelt. und Pilze. Gemeinsam bereiten wir ein raffiniertes 5-Gänge-Menü zu - von einer getrüffelten Maronen-Haselnuss-Suppe über Rote-Bete-Carpaccio und Kürbis-Pasta bis hin zu Schweinefilet mit Pilzragout. Den Abschluss bildet ein herbstliches Birnendessert. Ein genussvoller Streifzug durch die Vielfalt der Herbstküche.

Kurs-Nr. 371014

Sa, 10.10.2026, 15:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 75,00 €
inkl. Kosten für die Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl

Fanie's großes Gala Dinner - voller Genuss, Kreativität und Überraschungen!

Gemeinsam zaubern wir ein aufregendes mehr-gängiges Menü, bei dem jeder Teller einem kleinen Kunstwerk gleicht. Wir bereiten leckere Soßen, frische handgemachte Nudeln, und raffinierte Vorspeisen zu, experimentieren mit Sous-vide-Garmethoden, gestalten essbare Dekorationen und komponieren neue Geschmackserlebnisse.

Kurs-Nr. 371015

Sa, 21.11.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 85,00 €
inkl. Kosten für die Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl

BACKEN

Pizza, Brot und Ciabatta - wie in Italien

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

Kurs-Nr. 371003

Sa, 17.10.2026, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 371018

Sa, 23.01.2027, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 371019

Sa, 27.02.2027, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x
110,00 €, Rossano Rosella, Pizza-Meister,
Leiter einer Pizza-Schule in Italien

Backen mit Bernd

Leckere Pinienkernhörnchen, Ananas Tarte Tatin, Windbeutel mit Maracujasahne, Preiselbeer-Eclairs, ein wundervoll fruchtiger und saftiger Birnenkuchen und eine herrliche Esskastanientorte. Die besten Backrezepte aus 25 Jahren Kochkunst - eben alles was gut und fein und zugleich kinderleicht in der Zubereitung ist.

Kurs-Nr. 371020

Sa, 24.10.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 65,00 €
zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Bernd Dornbusch

Lebkuchenvariationen

Wir werden mehrere Variationen von Lebkuchen backen. Die Lebkuchen werden aus unterschiedlichen Teigen hergestellt und einige gefüllt. Hier finden Sie Anregungen, wie sie Ihre Familie, Freunde und Angehörigen überraschen können.

Kurs-Nr. 371027

Sa, 31.10.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 50,00 €
zzgl. 7,50 € für die Zutaten, Maria Kaiser

BITTE MITBRINGEN!

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

GESUNDE KÜCHE

Schnelle und leichte Küche für Berufstätige

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

Kurs-Nr. 371008

Mi, 14.10.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x
40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil.
oec. troph. Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

Longevity: Gesund alt werden & jung bleiben

Der Kurs vermittelt zentrale Erkenntnisse der Ernährungsforschung zum Thema Langlebigkeit. Gemeinsam kochen wir alltagstaugliche Gerichte, die Herz, Zellgesundheit und Entzündungshemmung unterstützen. Ergänzend erhalten Sie praktische Tipps zu Einkauf, Vorratshaltung und einfachen Rezepten.

Kurs-Nr. 371012

Sa, 28.11.2026, 14:00 - 19:00 Uhr, 1 x
55,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil.
oec. troph. Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

Ein Leben mit Zöliakie / Glutenunverträglichkeit

Sie sind von Zöliakie oder einer Weizenunverträglichkeit betroffen? Erfahren Sie mehr über Ursachen und den richtigen Umgang mit einer glutenfreien Ernährung. Sie erhalten praktische Tipps für Einkauf und Restaurantbesuche und lernen verschiedene Ersatzprodukte kennen. Gemeinsam bereiten Sie ausschließlich glutenfreie Gerichte & ein Brot zu, das Sie einfach zu Hause nachbacken können.

Kurs-Nr. 371029

Sa, 14.11.2026, 09:00 - 13:00 Uhr, 1 x
40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten,
Simone Anetsberger-Höller



SÜSSE KÜCHE

Süße Erlebnisse, die verbinden! - Bonbon-Workshop

In unserem fröhlich-bunten Bonbon-Workshop können Sie sich ins süße Abenteuer stürzen - ziehen, rühren, kneten, rollen und dabei Ihre eigenen, einzigartigen Bonbons und Lollis gestalten. Kreativ, farbenfroh und mit jeder Menge Spaß. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Passau, Pater-Rupert-Mayer-Straße 12,
pink rabbit Bonbon-Manufaktur

Kurs-Nr. 371001

Do, 17.09.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 371002

Do, 26.11.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 371004

Do, 14.01.2027, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x
40,00 €, Karin Brandl

Richtig gesund kochen!

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. 371009

Mi, 21.10.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x
40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil.
oec. troph. Gülin Tunali, Vitalstofftherapeutin

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



REDAKTIONS- Tipp

Gewürze sind weit mehr als nur eine Zutat. Sie verleihen Speisen Charakter, bringen Abwechslung in den Kochalltag und eröffnen eine faszinierende Welt voller Aromen – und können gleichzeitig eine bewusste Ernährung bereichern.

HIER SIND **2** WÜRZIGE VORTEILE

AROMA, DAS BEGEISTERT

Schon wenige Prisen genügen, um den Geschmack eines Gerichts entscheidend zu verändern und neue Genussmomente zu schaffen.

NATÜRLICH GUTES FÜR DEN KÖRPER

Viele Gewürze enthalten wertvolle Pflanzenstoffe und werden seit Jahrhunderten geschätzt. Sie können eine bewusste Ernährung auf natürliche Weise bereichern.

KOCHEN & BACKEN IM LANDKREIS

Vegane Küche - Vegane Hausmannskost

Bodenständige Klassiker lassen sich wunderbar pflanzlich genießen! In diesem Kurs kochen wir vegane Gerichte der ländlichen Küche mit regionalen Zutaten, Gemüse und Kräutern. Die einfachen, herzhaften Rezepte sind alltagstauglich, kreativ und leicht zu Hause nachzukochen.

Schärding, Tummelplatzstraße 7,
Familienzentrum FIM Schärding
Kurs-Nr. 371375

Mo, 16.11.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x, 44,00 €
zzgl. 12 € Materialkosten, Dagmar Feichtl

Fermentieren

Obst und Gemüse haltbar machen ganz ohne erhitzen oder einfrieren. Im 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.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs
Kurs-Nr. 371501

Mi, 25.11.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 371502

Mi, 24.02.2027, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
45,00 €, zzgl. Kosten für Lebensmittel
und Weck-Gläser, Lena Fischl

Eging am See, Prof.-Reiter-Str. 2,
Altes Rathaus, vhs-Raum
Kurs-Nr. 371741

Fr, 22.01.2027, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 371740

Fr, 13.11.2026, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
27,00 €, zzgl. Kosten für Lebensmittel
und Weck-Gläser, Lena Fischl

Mein eigener Sauerteigstarter

Die Kunst des Sauerteigbackens gerät zunehmend in Vergessenheit. Dabei bietet sie viele Vorteile: Milchsäurebakterien fördern die Verdauung, lange Teigführung baut Gluten ab, verbessert die Bekömmlichkeit, verlängert die Haltbarkeit und sorgt für ein intensives Geschmackserlebnis.

Neuhaus am Inn, Schloss 1,
Maria-Ward-Realschule Schulküche
Kurs-Nr. 372374

Fr, 30.10.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 372376

Fr, 26.02.2027, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
40,00 €, Sarah Tschach

Reines Sauerteigbrot selber backen - richtige Teigführung

Um reines Sauerteigbrot selbst zu backen, sind Geduld und die richtige Teigführung entscheidend. Beginne mit einem aktiven Starter, lasse ihn ausreichend gehen und die lange Fermentation wird für optimalen Geschmack und Textur sorgen, ein köstliches Ergebnis wartet auf dich.

Neuhaus am Inn, Schloss 1,
Maria-Ward-Realschule Schulküche
Kurs-Nr. 372375

Fr, 27.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
40,00 €, Sarah Tschach

Glutenfreie (Weihnachts-)Bäckerei

Gesunde Weihnachtskekse backen leicht gemacht: In diesem Kurs lernen Sie festliche Keksrezepte mit weniger Zucker, hochwertigen Zutaten und viel Geschmack. Entdecken Sie natürliche Süßungsmittel, alternative Mehlsorten und winterliche Gewürze für bewussten Genuss in der Adventzeit.

Schärding, Tummelplatzstraße 7,
Familienzentrum FIM Schärding
Kurs-Nr. 371376

Mi, 02.12.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x
44,00 €, zzgl. 12 € Materialkosten,
Dagmar Feichtl

BITTE MITBRINGEN!

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

KONTAKTIERE UNS!

BERATUNG UND ANMELDUNG

**Volkshochschule für Stadt
und Landkreis Passau**

Nikolastr. 18, 94032 Passau

Tel.: 0851 95980-0

E-Mail: info@vhs-passau.de

KURSORT

Schule Neustift – Schulküche

Neustifter Str. 52

94036 Passau

BESUCHEN SIE
UNSERE WEBSEITE:

**WWW.
VHS-PASSAU.DE**

FOLGE UNS AUF...



@VHSPASSAU



VOLKSHOCHSCHULE PASSAU