

Innovative Küchentrends

Backen

Fermentieren

Obst und Gemüse haltbar machen ganz ohne erhitzen oder einfrieren. Es werden interessante Infos über den Prozess der Fermentation, die Arbeitsschritte und gesundheitlichen Vorteile der fermentierten Lebensmittel gelehrt und das Wissen auch gleich gemeinsam angewendet.

Kurs-Nr. 371018

Mi, 29.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 45,00 € zzgl. Kosten für Zutaten & Weck-Gläser, Lena Fischl

Vegane Küche

Welche Vorteile bringt Vegane Küche und kann man wirklich ohne tierische Produkte gut essen? Wir sprechen über ethische Hintergründe, Risiken, gesundheitliche Vorteile und Mythen rund um die pflanzliche Ernährung.

Kurs-Nr. 371019

Mi, 20.05.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x, 45,00 € zzgl. Kosten für Zutaten, Lena Fischl

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.

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

Kurs-Nr. 371003

Di, 24.03.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x, 40,00 €

Kurs-Nr. 371020

Di, 19.05.2026, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x, 40,00 € Karin Brandl, pinkrabbit Bonbon Manufaktur

Wichtig!

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

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. 371015

Sa, 25.04.2026, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 371016

Sa, 23.05.2026, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x

Kurs-Nr. 371017

Sa, 25.07.2026, 09:30 - 17:30 Uhr, 1 x
110,00 €, Rossano Rosella, Pizza-Meister

Hefeteig Grundrezept

Mit wenigen Zutaten lässt sich ein Hefeteig zubereiten. Die Verwendung reicht von süßen Backwaren, Mehlspeisen hin zu pikanten Gebäck. Probieren Sie verschiedene Varianten aus, z.B. Gebäck mit herzhafter Füllung, gedrehter Hefezopf.

Kurs-Nr. 371023

Sa, 28.03.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x
50,00 €, Maria Kaiser, Dorfhelferin

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. 372374

Mi, 15.04.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x

Pocking, Würdinger Str. 20

Kurs-Nr. 372353

Mi, 11.03.2026, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
35,00 €, Sarah Tschach

KONTAKTIEREN SIE UNS!

INFOS 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

FOLGEN SIE UNS AUF...



@VHSPASSAU



VOLKSHOCHSCHULE PASSAU

BESUCHEN SIE
UNSERE WEBSEITE:
WWW.VHS-PASSAU.DE



Kochkurse

FRÜHLING/ SOMMER 2026

www.vhs-passau.de

Internationale Spezialitäten

Fanie´s LA COCINA LATINA - latein-amerikanische Küche NEU entdeckt!

Erlebe eine kulinarische Reise durch Lateinamerika: Empanadas, Fajitas, Tacos, Ceviche, Galinhada & süße Churros mit Schokosoße - exotische Aromen, Farben & Lebensfreude pur!

Kurs-Nr. 371001
Sa, 21.03.2026,
17:00 - 20:00 Uhr
1 x, 75,00 €, inkl.
Kosten für die
Zutaten, Stefanie
Schmid-Kölbl

Fanie´s Tapas Olé

Tauche ein in Spaniens kulinarische Vielfalt: Albóndigas in würziger Tomatensoße, cremiges Aioli, Datteln im Speckmantel mit Füllung, Paella, Garnelen in Knoblauch und mehr!

Kurs-Nr. 371002
Sa, 16.05.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 75,00 €
inkl. Kosten für Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl

Fanie´s indische Küche - Farbenfroh durch die Bollywood-Küche

Wir bereiten exotische Köstlichkeiten aus der Küche Indiens zu. Schon mal ein eigenes Naan Brot gebacken? Dazu gibts leckeres Butter Chicken, würziges Kichererbsen Kokos Curry und vieles mehr. Veggies willkommen - bei Buchung angeben.

Kurs-Nr. 371004
Sa, 20.06.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 75,00 €, inkl. Kosten für Zutaten, Stefanie Schmid-Kölbl

Bitte beachten!

Sofern nicht anders angegeben, finden die Kurse an folgendem Ort statt:

Schule Neustift – Schulküche
Neustifter Str. 52 | 94036 Passau

Südfrankreich

Südfrankreich mag für viele wie der Inbegriff von „Savoir vivre“ sein. Folgende Gaumenfreuden werden wir zubereiten: Grüne, rote und schwarze „Tapenades“ (Olivenpasten), „Crevettes au Patis“ (Garnelen mit Pastis), „Petits farcis“ (gefüllte Gemüse), „Poulet aux gousses d'ail“ (Knoblauchhuhn) und als Dessert „Pignolats“ (Pinienkernhörnchen).

Kurs-Nr. 371005
Sa, 04.07.2026,
10:00-15:00 Uhr, 1 x
65,00 €, zzgl. ca.
20 € für die Zutaten,
Bernd Dornbusch

So kocht Indonesien

Wir bereiten Gado Gado - das ist lauwarmer Gemüsesalat mit Erdnussauce und Satéspieße mit Erdnussauce sowie in Kokosmilch geschmortes Rinder Rendang zu und zum Abschluss gibt es eine wunderbare Ananastarte mit raffiniert gewürzter Schlagsahne.

Kurs-Nr. 371006
So, 05.07.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 65,00 €
zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Bernd Dornbusch

Sizilianische Küche

Folgende sizilianische Spezialitäten bereiten wir zu: Orangen-Fenchelsalat, „Arancini“, (gefüllte Reisbällchen mit Safran) „Caponata“ (süßsaures Gemüse mit Kapern, Rosinen und Pinienkernen), „Sfincione“ (sizilianischer Zwiebelkuchen) und als Dessert „Cannoli“ - das sind mit Ricotta gefüllten Teigröllchen.

Kurs-Nr. 371007
Sa, 18.07.2026, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 65,00 €
zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Bernd Dornbusch

Karibische Küche

Wir bereiten Bonito oder Red Snapper mit Ananas, Mango und Avocado zu, probieren Schweinefiletspießchen und Garnelenbällchen mit fruchtig, pikanter Sauce und natürlich darf auch der Rumcocktail nicht fehlen.

Kurs-Nr. 371008
So, 19.07.2026, 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. 371009
Mi, 18.03.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x, 40,00 €
zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph.
Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

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.

Kurs-Nr. 371021
Sa, 14.03.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 75,00 €
inkl. Kosten für die Zutaten, Undine Zemke

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.

Kurs-Nr. 371022
Sa, 18.04.2026, 15:00 - 19:00 Uhr, 1 x, 75,00 €
inkl. Kosten für die Zutaten, Undine Zemke

Kazari Sushi & Dashi Suppe - Kunstvolle Maki & die Essenz des Umami

Gestalten Sie kunstvolle Kazari Sushi mit Blütenmustern. Ergänzt wird der Kurs durch die Zubereitung einer aromatischen Dashi-Suppe, der Basis des japanischen Umami-Geschmacks. Für alle, die Japans feine Kochkunst entdecken möchten. Bitte scharfes Messer mitbringen.

Kurs-Nr. 371024
Mi, 06.05.2026, 18:00 - 1:00 Uhr, 1 x, 40,00 €
zzgl. ca. 20 € für Zutaten, Yoriko Czerny-Kawai

Würze dein Leben! Indische Heilgewürz trifft Kochgenuss

Indische Gewürze sind mehr als Geschmacks-träger - sie stärken Körper & Geist! Du lernst, wie du mit natürlichen Zutaten gesunde Gerichte zauberst, die dein Wohlbefinden steigern. Kochen, genießen & gesund leben!

Neuhaus am Inn, Schloss 1,
Maria-Ward-Realschule Schulküche
Kurs-Nr. 371374
Do, 16.04.2026, 17:00 - 20:00 Uhr, 1 x, 38,00 €
zzgl. 10 € Materialkosten, Santa Gramüller-Roy

Kochen mit Kräutern

(Wild)kräuter-Kochkurs

(Wild-)Kräuter sind wahre Geschmackswunder und können mit ihren Aromen, Farben und Inhaltsstoffen jedes Essen bereichern. Sie lernen schmackhafte Kräuter kennen und wir zaubern aus den saisonal verfügbaren Garten- und Wildkräutern ein köstliches mehrgängiges Menü.

Kurs-Nr. 373002
Sa, 13.06.2026, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
Kurs-Nr. 373003
Sa, 11.07.2026, 10:00 - 12:30 Uhr, 1 x
40,00 €, zzgl. Kosten für die Zutaten,
Marion Mindl, Kräuterpädagogin

Gesunde Küche

Richtig gesund kochen! - für Anfänger

Sie lernen, wie man einen Speiseplan stellt, 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. 371010
Mi, 22.04.2026, 19:00 - 22:00 Uhr, 1 x, 40,00 €
zzgl. Kosten für die Zutaten, Dr. habil. oec. troph.
Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

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. 371011
Mi, 13.05.2026, 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 – Workshop

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

Passau, Neustifter Str. 52,
Schule Neustift
Kurs-Nr. 371012
Sa, 27.06.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x
55,00 €, zzgl. Kosten für Zutaten

Untergriesbach, Passauer Str. 47, Hauptschule
Kurs-Nr. 371300
Sa, 11.07.2026, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 45,00 €
zzgl. Kosten für Zutaten, Dr. habil. oec. troph.
Gülin Tunalı, Vitalstofftherapeutin

Gesunde Küche – Bowl for Soul

Bunt, gesund und lecker: Im Kurs dreht sich alles um kreative Bowls. Wir bereiten warme und kalte, ausgewogene & einfache Gerichte zu. Mit frischen Zutaten und vielseitigen Kombinationen entstehen farbenfrohe Schalen voller Geschmack und Nährstoffe.

Schärding, Tummelplatzstraße 7,
Familienzentrum FIM Schärding
Kurs-Nr. 371375
Mo, 13.04.2026, 18:00 - 21:30 Uhr, 1 x, 38,00 €
zzgl. 12 € Materialkosten, Dagmar Feichtl

Kochen nach den 5 Elementen - TCM - Kochkurs – "Frühling"

Welche Lebensmittel werden den einzelnen Elementen zugeordnet? Wir kochen zusammen nach der Jahreszeit. Element Holz: Gerstensuppe mit Shiitakepilzen, Gemüse-Quiche, Tofu-Aufstrich (vegetarisch), Rhabarberkompott. Die Kosten für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. 371013
Mi, 11.03.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x,
48,00 €, Anke Biel

Kochen nach den 5 Elementen - TCM - Kochkurs – "Sommer"

Welche Lebensmittel werden den einzelnen Elementen zugeordnet? Wir kochen zusammen nach der Jahreszeit Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Element Feuer: Tomaten mit Oliven-Apfel-Füllung, pikante Hühnerspieße mit Reis, Polenta-Pizza (vegetarisch), Mascarpone-Creme. Die Kosten für die Zutaten sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr. 371014
Mi, 17.06.2026, 18:00 - 21:00 Uhr, 1 x
48,00 €, Anke Biel

