

vhs

Ennepe-  
Ruhr-Süd

# Essen und Trinken

2016/2017

Volkshochschule.  
Das Kommunale  
Weiterbildungszentrum.

vhs 

# Essen und Trinken

## Die Kunst des Kochens

Für die folgenden Kochseminare bitte schriftlich anmelden. Die Kochgeldumlage ist bereits in der Gebühr enthalten. Wenn Sie verhindert sind, bitte vierzehn Tage vorher abmelden oder eine Ersatzperson benennen. Erfolgt Ihre Abmeldung zu einem späteren Zeitpunkt und wird keine Ersatzperson benannt, ist die Gebühr in voller Höhe zu entrichten. Auf die Kochgeldumlage gibt es keine Gebührenermäßigung.

## Ernährung

Indisch Vegetarisch	4
Vegetarisch für den besonderen Anlass	5
Vegane Bäckerei	5
Französisches Menue aus der Region Burgund	6
Pralinen selbstgemacht	6
Französisches Weihnachtsmenue	7
Französisches Menue aus der Region Elsaß-Lothringen	7



## Die vhs.KursApp!

Mit der kostenfreien vhs.KursApp haben Sie Zugriff auf das Gesamtangebot der deutschen Volkshochschulen. Es ermöglicht Ihnen die gezielte Suche im bundesweiten Kurskatalog oder bei uns, der Volkshochschule in Ihrer Umgebung. Mit Auswahl eines Kurses sind die Veranstaltungsdetails einsehbar und über eine Direktverknüpfung zur Homepage buchbar.



Vegetarisch aus 1001 Nacht	8
Veganes Kochen	8
Schnelle vegetarische Küche	9
Französisches Menue aus der Bretagne/Normandie	9
Ostergrüße	10
Veganes Menue	10
Internationale vegetarische Küche	11
Backen ohne Gluten	11



Folgen Sie uns auch bei  
Twitter und Facebook!

Iris Baeck 02332 9186-112  
Christine Flamme 02332 9186-128

# Essen und Trinken

## **NEU** Indisch Vegetarisch *Seminar*

Die indische Küche ist ohnehin vornehmlich vegetarisch, also haben wir keine Schwierigkeiten, ein Feuerwerk an Gewürzen und Geschmack zu zünden und den Spaß an der indischen Küche zu entwickeln, die so ganz anders ist als unsere bekannten Zubereitungsformen. Wir werden je nach Teilnehmerzahl verschiedene Chutneys, Gemüsegerichte, Snacks und auch selbstgemachten indischen Käse (Paneer) herstellen. Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 21.9.2016, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 20,00 EUR

Antje Probst

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule  
6601E

---



# Essen und Trinken

## **NEU** Vegetarisch für den besonderen Anlass

*Seminar*

Um Gäste oder die Familie an besonderen Tagen mit einem leckeren Menü zu verwöhnen, muss es nicht immer Fleisch sein. Ich zeige Ihnen, wie man ein tolles vegetarisches Menü zubereitet, das niemanden etwas vermissen lässt. Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 5.10.2016, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 22,00 EUR

Antje Probst

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule

6603E

---

## **NEU** Vegane Bäckerei

*Grundlagenseminar*

Wollten Sie immer schon mal wissen, wie man ohne Eier backen kann? Wie es geht, erfahren Sie an diesem Abend. Wir backen Spritzgebäck, einen Schoko-Kirsch-Kuchen und Muffins. Bitte Trockentücher und Transportbehälter mitbringen. Bitte schriftlich anmelden.

Do. 3.11.2016, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 15,50 EUR

Heike Willmann

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule

6605E

---

Iris Baeck 02332 9186-112

Christine Flamme 02332 9186-128

# Essen und Trinken

## **NEU** Französisches Menue aus der Region Burgund

*Seminar*

Vorspeise: Lauchfladen

Hauptgericht: Rindfleischtopf

Nachspeise: Apfelauflauf

Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 2.11.2016, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 24,00 EUR

Eva Ley

Gevelsberg/Hauptschule West

6607E

---

## **NEU** Pralinen selbstgemacht

*Seminar*

Pralinen schmecken noch mal so gut, wenn sie selbst hergestellt werden. Hier erfahren Sie das Basiswissen für feine Pralinen. Selbst hergestellte Pralinen lassen sich natürlich auch immer gut verschenken. Wir stellen verschiedene Sorten her mit und ohne Nüsse sowie mit und ohne Alkohol. Bitte Trockentücher und Transportbehälter mitbringen. Bitte schriftlich anmelden.

Do. 17.11.2016, 17.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 26,50 EUR

Roman Höcke

Gevelsberg/Hauptschule West

6609E

---

Iris Baeck 02332 9186-112

Christine Flamme 02332 9186-128

# Essen und Trinken

## **NEU** Französisches Weihnachtsmenue

*Seminar*

Hauptgericht: Weihnachtspute mit Esskastanien

Nachspeise: 13 Weihnachtsdesserts

Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 23.11.2016, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 22,00 EUR

Eva Ley

Gevelsberg/Hauptschule West

6611E

---

## **NEU** Französisches Menue aus der Region Elsaß-Lothringen

*Seminar*

Vorspeise: Champignons mit Tomaten

Hauptgericht: Poularde mit Pfifferlingen

Nachspeise: Rumkuchen

Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 25.1.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 24,00 EUR

Eva Ley

Gevelsberg/Hauptschule West

6613G

---



# Essen und Trinken

## **NEU** Vegetarisch aus 1001 Nacht *Seminar*

Kichererbsen, Harissa, Minze, Joghurt, Zitronen, Kurkuma, Koriander... diese Zutaten sind nur einige Beispiele für Zutaten, die wir in unserem Seminar verwenden, um ein tolles orientalisches Buffet herzustellen, ganz ohne Fleisch. Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 1.2.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 20,00 EUR

Antje Probst

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule  
6615G

---

## **Veganes Kochen**

*Grundlagenseminar*

Wollten Sie immer schon mal wissen, wie man schmackhafte Speisen ohne Fleisch und Milchprodukte zubereitet, vegetarisch und sogar vegan. In diesem Seminar werden Sie die Grundlagen des veganen Kochens kennenlernen. Nach einer kurzen Einführung werden wir zusammen einige Brotaufstriche herstellen, eine Soja Bolognese kochen sowie zwei Varianten kennenlernen, um Bratlinge herzustellen. Bitte Trockentücher, Transportbehälter und einen Pürierstab mit Gefäß mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Do. 16.2.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 16,50 EUR

Heike Willmann

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule  
6617G

---

Iris Baeck 02332 9186-112

Christine Flamme 02332 9186-128

# Essen und Trinken

## **NEU** **Schnelle vegetarische Küche** *Seminar*

Lange arbeiten und dann noch kochen? Ziel dieses Seminars ist es, einige Rezepte auszuprobieren, die in der Zubereitung nicht länger dauern als eine Pizza zu bestellen. Das können Suppen mit saisonalem Gemüse, Getreidegerichte oder Salate sein. Jeder ist für ein Gericht verantwortlich. Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen. Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 1.3.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 20,00 EUR

Antje Probst

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule

6619G

---

## **NEU** **Französisches Menue aus der Bretagne/Normandie** *Seminar*

Vorspeise: Muscheln mit Kartoffeln

Hauptgericht: Seezungenröllchen

Nachspeise: Buchweizen-Crêpes

Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 8.3.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 24,00 EUR

Eva Ley

Gevensberg/Hauptschule West

6621G

---

Iris Baeck 02332 9186-112

Christine Flamme 02332 9186-128

# Essen und Trinken

## **NEU** Ostergrüße *Seminar*

Backmeister Roman Höckele zeigt Ihnen, wie man Ostergebäck aus feinen Hefefeinteigen herstellt und worauf es dabei ankommt. Wir backen Osterkränze mit und ohne Füllungen sowie Osterhasen und Zöpfe. Wir backen mit hochwertigen Mehlen in Bio-Qualität. Rezepte und Backtipps erhalten sie am Backtag. Bitte Trockentücher und Transportbehälter mitbringen. Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 22.3.2017, 17.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 21,00 EUR

Roman Höckele

Gevelsberg/Hauptschule West

6623G

---

## **NEU** Veganes Menue *Grundlagenseminar*

Wollten Sie immer schon mal wissen, wie man ein schmackhaftes veganes Menue ohne Fleisch- und Milchprodukte zubereiten kann? An diesem Abend haben Sie Gelegenheit dazu.

Vorspeise: Rote Beetesuppe

Hauptgericht: Soja Bolognese mit Parmesan von Mandeln, Cashew- und Pinienkernen

Nachspeise: Himbeer-Sahne-Dessert

Bitte Trockentücher, Transportbehälter und einen Pürierstab mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Do. 27.4.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 16,50 EUR

Heike Willmann

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule

6624G

---

Iris Baeck 02332 9186-112

Christine Flamme 02332 9186-128

**NEU** **Internationale  
vegetarische Küche**

*Seminar*

Indisch, Arabisch, Spanisch, Italienisch – all diese unterschiedlichen Küchen schauen wir uns an und gehen praktisch ans Werk, um fleischlos und lecker zu essen. In Gruppen sind Sie für mindestens ein Gericht verantwortlich, und nachher kosten alle gemeinsam von den Leckereien. Bitte Trockentücher, Schürze, scharfes Küchenmesser und Transportbehälter mitbringen.

Bitte schriftlich anmelden.

Mi. 10.5.2017, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 20,00 EUR

Antje Probst

Sprockhövel/Wilhelm-Kraft-Gesamtschule

6625G

---

**NEU** **Backen ohne Gluten**

*Seminar*

Wie können schmackhafte Backwaren ohne Gluten hergestellt werden und worauf kommt es dabei an? All das und vieles mehr zeigt Ihnen der Backmeister Roman Höckele. Kursschwerpunkte sind Brote und Kuchen. Da Sie ein eigenes Brot backen, bringen Sie bitte eine Kastenform, Trockentücher und Transportbehälter mit. Bitte schriftlich anmelden.

Do. 18.5.2017, 17.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 20,00 EUR

Roman Höckele

Gevelsberg/Hauptschule West

6626G

---



## **Volkshochschule Ennepe-Ruhr-Süd**

Unterrichtsorte:

Wilhelm-Kraft-Gesamtschule  
Geschwister-Scholl-Str. 10  
45549 Sprockhövel

Hauptschule West  
Am Hofe 14  
58285 Gevelsberg

Ansprechpartnerinnen:

Iris Baeck (Fachbereichsleiterin)  
Tel.: 02332 9186-112  
E-Mail: [bae@vhs-en-sued.de](mailto:bae@vhs-en-sued.de)

Christine Flamme (Organisation)  
Tel.: 02332 9186-128  
E-Mail: [fla@vhs-en-sued.de](mailto:fla@vhs-en-sued.de)

**[www.vhs-en-ruhr-sued.de](http://www.vhs-en-ruhr-sued.de)**