

Der Lebensmittelbeitrag beinhaltet sämtliche Kosten, die der:die Kursleiter:in im Vorfeld für den Einkauf ausgegeben hat. Bei Nichterscheinen beziehungsweise nicht zeitgerechter Stornierung wird der Lebensmittelbeitrag in Rechnung gestellt. Vegane, vegetarische und glutenfreie Kochkurse sind entsprechend gekennzeichnet.



VEGAN



VEGETARISCH



GLUTENFREI

ITALIENISCH KOCHEN MIT MARIA GIOVANNA PUGGIONI-WINTERSBERGER

Kursnummer 25.10.137 - 25.10.144

Die original italienische Küche begeistert mit Geschmack, Vielfalt und Abwechslung. In mediterraner Atmosphäre bereiten Sie gemeinsam ein mehrgängiges Menü zu. Die Köchin Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger bringt Ihnen die italienische Lebensart näher und gibt ihre persönlichen Tipps und Tricks gerne an Sie weiter.

LEITUNG Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger, Köchin aus Sardinien
KOSTEN € 35 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag inkl. Prosecco und Wein
HINWEIS Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

TERMIN **Kulinarische Reise durch die italienische Küche** Freitag, 10.10.2025, 15.00 - 19.00 UHR Kursnummer 25.10.137

TERMIN **Rosticceria siciliana: Streetfood aus Sizilien** Freitag, 07.11.2025, 15.00 - 19.00 UHR Kursnummer 25.10.138

TERMIN **Natale in Italia con mare, mare, mare: Weihnachten in Italien mit Fisch und Meeresfrüchten** Samstag, 13.12.2025, 10.00 - 14.00 UHR Kursnummer 25.10.139

TERMIN **Pasta fresca e pesti: Selbstgemachte Nudeln und Pesto-Variationen** Donnerstag, 22.01.2026, 15.00 - 19.00 UHR Kursnummer 25.10.140



TERMIN **Pizza ohne Gluten** Freitag, 27.02.2026, 15.00 - 19.00 UHR Kursnummer 25.10.141

TERMIN **Primavera in Italia: Frühling in Italien** Samstag, 14.03.2026, 10.00 - 14.00 UHR Kursnummer 25.10.142



TERMIN **Cucina italiana vegetariana: Vegetarische Gerichte** Freitag, 17.04.2026, 15.00 - 19.00 UHR Kursnummer 25.10.143

TERMIN **Festa della mamma: Gemeinsam kochen und genießen (für Mütter und erwachsene Kinder)** Donnerstag, 07.05.2026, 15.00 - 19.00 UHR Kursnummer 25.10.144

PAKISTANISCHE GERICHTE IN 20 MINUTEN

Kursnummer 25.10.126

Für alle, die wenig Zeit haben, aber dennoch authentische und geschmackvolle Gerichte genießen möchten, bietet dieser Kurs die ideale Lösung. Sie lernen, wie mit wenigen Zutaten und minimalem Zeitaufwand traditionelle pakistanische Speisen zubereitet werden. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, aromatische Mahlzeiten zuzubereiten, mit Grundzutaten zu improvisieren und im Handumdrehen schmackhafte Kreationen für sich und Ihre Familie auf den Tisch zu bringen.

TERMIN	DONNERSTAG, 23.10.2025, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Sarah Faisal BSc. , Spezialistin pakistanische Küche
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**PAKISTANISCHE KABABS & CUTLETS:
WÜRZIGE SPEZIALITÄTEN MIT TRADITION**

Kursnummer 25.10.127

Pakistanische Kababs und Cutlets zeichnen sich durch aromatische Würze, saftige Konsistenz und köstliche Röstaromen aus. In diesem Kurs lernen Sie, wie man perfekte Kababs zubereitet - von zart mariniertem Fleisch bis hin zu würzigen, knusprigen Patties. Sie erfahren, wie man authentische Gewürzmischungen herstellt, Marinaden für zartes Fleisch zubereitet sowie traditionelle Grill- und Bratetechniken für besten Geschmack anwendet.

TERMIN	MONTAG, 24.11.2025, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Sarah Faisal BSc. , Spezialistin pakistanische Küche
KOSTEN	€ 35 + ca. € 25 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

FARBENFROHE GEMÜSEGERICHTE AUS PAKISTAN

Kursnummer 25.10.125



Gemüse ist ein zentraler Bestandteil der pakistanischen Küche und bietet eine unglaubliche Vielfalt an Aromen, Gewürzen und Texturen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie authentische pakistanische Gemüsegerichte zubereiten, die sowohl gesund als auch köstlich sind. Sie erfahren, welche Gewürze harmonieren, wie man Gemüse richtig gart, damit es seinen Geschmack und seine Nährstoffe behält, und wie man kreative Beilagen kombiniert.

TERMIN	DONNERSTAG, 15.01.2026, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Sarah Faisal BSc. , Spezialistin pakistanische Küche
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**DIE KUNST DES PERFEKTEN NAAN-BROTS:
TRADITIONELL, WEICH & AROMATISCH**

Kursnummer 25.10.128

Naan ist eines der beliebtesten Brote der Welt und ein unverzichtbarer Bestandteil der pakistanischen Küche. In diesem Kurs lernen Sie, verschiedene Naan-Varianten zuzubereiten: vom klassischen Butter-Naan bis hin zu gefüllten Variationen mit Fleisch, Käse oder Kartoffeln. Sie erfahren alles über den perfekten Teig, die richtige Gehzeit und die besten Backtechniken, sei es im Ofen oder in der Pfanne.

TERMIN	DONNERSTAG, 26.02.2026, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Sarah Faisal BSc. , Spezialistin pakistanische Küche
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**PAKISTANISCHE KÜCHE FÜR EINSTEIGER:INNEN:
LEICHT NACHZUKOCHEN & VOLLER GESCHMACK**

Kursnummer 25.10.129

Dieser Kurs richtet sich an alle, die wenig oder keine Kocherfahrung haben, aber authentische pakistanische Gerichte meistern möchten. Sie lernen die Grundlagen des Würzens, einfache Kochtechniken und die Zubereitung traditioneller Rezepte, die leicht nachzukochen sind.

TERMIN	MONTAG, 27.04.2026, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Sarah Faisal BSc. , Spezialistin pakistanische Küche
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KULINARISCHE REISE DURCH LATEINAMERIKA: VIVA TACOS

Kursnummer 25.10.119

Tacos sind mehr als nur ein Snack – sie sind ein Stück mexikanische Geschichte. Heute gehören sie zu den bekanntesten „Antojitos“ Mexikos und sind ein echtes Highlight der Street Food-Kultur. Ob herzhaft gefüllt, mit frischem Gemüse oder verfeinert mit würzigen Salsas bietet jeder Taco eine Geschmacksexplosion. Entdecken Sie die Kunst der perfekten Tortilla und bringen Sie authentische mexikanische Aromen in Ihre Küche.

TERMIN	DONNERSTAG, 19.03.2026, 17.00 - 21.30 UHR
LEITUNG	Mag.^a Rosa Camero de Karlhuber , Lateinamerikanische Reiseexpertin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag (inkl. alkoholfreie Getränke)
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**KULINARISCHE REISE DURCH LATEINAMERIKA:
SANDWICHES & LATIN SALSAS**

Kursnummer 25.10.120

Lateinamerikanische Sandwiches sind reichhaltig, voller Charakter und begleitet von den aufregendsten Salsas. „Los Sanguches“ Lateinamerikas sind weit entfernt von ihren britischen Ursprüngen. Ob feurig scharf oder mild: Hier vereinen sich Aromen, Tradition und Kreativität zwischen zwei Brotscheiben. Salsas sind ein Muss! Probieren Sie, mit Paprika, Chili, Kräutern und Gewürzen zu spielen und entdecken Sie die Geheimnisse jeder Sauce.

TERMIN	DIENSTAG, 21.04.2026, 17.00 - 21.30 UHR
LEITUNG	Mag.^a Rosa Camero de Karlhuber , Lateinamerikanische Reiseexpertin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag (inkl. alkoholfreie Getränke)
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KULINARISCHE REISE DURCH LATEINAMERIKA: VEGGIES LATIN STYLE

Kursnummer 25.10.121



Wussten Sie, dass in alten Kulturen Lateinamerikas Fleisch nur zu besonderen Anlässen gegessen wurde? Die Inkas und Mayas perfektionierten den Anbau und die Konservierung von Gemüse: Ein Erbe, das bis heute genossen wird. Begeben Sie sich mit uns auf eine kulinarische Reise und entdecken Sie köstliche, gesunde Rezepte mit frischen Zutaten. Regionale Superfoods, saisonales Gemüse und traditionelle Gewürze stehen dabei im Mittelpunkt. Erleben Sie, wie bunt und abwechslungsreich vegetarische Gerichte sein können! Bringen Sie lateinamerikanische Aromen in Ihre Küche: gesund, schmackhaft und voller Geschichte!

TERMIN	DIENSTAG, 26.05.2026, 17.00 - 21.30 UHR
LEITUNG	Mag.^a Rosa Camero de Karlhuber , Lateinamerikanische Reiseexpertin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag inkl. alkoholfreie Getränke
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

BRAINFOOD: RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR MEHR KONZENTRATION UND ENERGIE

Kursnummer 25.10.151

Kurs mit Vortrag

In diesem Kochworkshop mit Vortrag erfahren Sie, was das Gehirn wirklich braucht und wie ausgewählte Lebensmittel die geistige Leistungsfähigkeit steigern können. Gemeinsam werden einfache und schmackhafte Gerichte, die gleichzeitig die mentale Fitness stärken, zubereitet.

TERMIN	DONNERSTAG, 29.01.2026, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Mag.^a (FH) Tina Ortner BSc. , Diätologin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

GENUSS AUF VORRAT: LEBENSMITTEL RICHTIG HALTBAR MACHEN

Kursnummer 25.10.105



Einfrieren, Einmachen, Einlegen, Einkochen, Trocknen, Fermentieren - es gibt zahlreiche Möglichkeiten, unsere wertvollen Lebensmittel länger haltbar zu machen. In diesem Kurs erhalten Sie nützliche Tipps und feine Rezepte, die Sie ganz einfach zu Hause umsetzen können.

TERMIN	DIENSTAG, 30.09.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

TÜRKISCHE KÜCHE: AUTHENTISCH & VIELSEITIG!

Kursnummer 25.10.130

Eine Prise Orient, ein Hauch Tradition und ganz viel Genuss! Entdecken Sie die Vielfalt der türkischen Küche und lassen Sie sich von den Düften inspirieren. Sie bereiten klassische, traditionelle türkische Gerichte zu, entdecken neue Geschmackswelten und genießen die Zeit in entspannter Runde.

TERMIN	FREITAG, 03.10.2025, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Elif Gecal , Hobbyköchin mit Herz für die türkische Küche
KOSTEN	€ 35 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

CHILLI-ÖL, KIM CHI, CHILLI-JAM UND TERIYAKI-SAUCE SELBST GEMACHT

Kursnummer 25.10.115

In diesem Kurs lernen Sie, wie das berühmte rote Chili-Öl aus Szechuan, gesundes Kim Chi (fermentierter Chinakohl) aus Korea und Teriyaki Sauce aus Japan zubereitet werden. Diese Gewürze sind in der asiatischen Küche unverzichtbar und verleihen Gerichten eine besondere Tiefe und Exotik. Gemeinsam werden einfache, aber sehr schmackhafte Gewürze zubereitet. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wenn Sie sich vegetarisch ernähren, damit die Kursleiterin entsprechend darauf eingehen kann.

TERMIN	DONNERSTAG, 09.10.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Diane Landl , Spezialistin Asian Cuisine
KOSTEN	€ 35 + ca. € 10-15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

BACKSTUBE: VEGAN UND GLUTENFREI

Kursnummer 25.10.146



Weizen oder Gluten bekommt Ihnen nicht? Erwarten Sie Gäste, die sich vegan oder glutenfrei ernähren? Kein Problem - auf köstliches Brot und feinen Kuchen müssen Sie trotzdem nicht verzichten! In diesem Kurs erfahren Sie, welche glutenfreien Getreidealternativen es gibt und wie diese miteinander kombiniert werden können. Mit Leichtigkeit backen Sie herrlich duftendes Brot, fluffige Weckerl, saftige Muffins, süßes Hefengebäck und vieles mehr - ganz ohne tierische Produkte und weißen Zucker!

TERMIN	SAMSTAG, 11.10.2025, 10.00 - 13.30 UHR
LEITUNG	Judit Prammer-Schuster , gelernte Köchin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

PERSISCHE KÖSTLICHKEITEN AUTHENTISCH UND AROMATISCH

Kursnummer 25.10.149

Entdecken Sie die vielfältige persische Küche! Frische, natürliche und vielfältige Zutaten wie Reis, Fleisch, Gemüse, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte und Gewürze wie Safran, Zimt, Kurkuma und Rosenwasser sorgen für ein harmonisches Zusammenspiel aus süß, sauer, salzig und mild. Lernen Sie authentische Gerichte kennen und lassen Sie sich von Aromen, Farben und Düften verzaubern!

TERMIN	MONTAG, 20.10.2025, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Homa Sharafi , Spezialistin für persische Küche
KOSTEN	€ 35 + ca. € 10 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KLEINE WUNDER: SPROSSEN UND KEIME SELBER ZIEHEN

Kursnummer 25.10.106

Verwandeln Sie Ihre Küche in einen Vitamingarten, indem Sie Samen keimen und Sprossen ziehen. Diese kleinen Vitalstoffspender bereichern die leichte Küche zu jeder Jahreszeit. In diesem Kurs lernen Sie, wie man Keime und Sprossen selbst zieht und in schmackhafte, vegetarische Gerichte integriert.

TERMIN	DIENSTAG, 21.10.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Annetarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

SEELENSCHMEICHLER: CURRYS

Kursnummer 25.10.131

Während es draußen nass, kalt und neblig ist und Sie sich nach kleinen Lichtblicken sehnen, bereiten Sie mollige Currys zu, die von innen wärmen und Bauch und Seele erfreuen. Cremige Kokosmilch umschmeichelt Gemüse, Hülsenfrüchte, Hühnchen oder Fisch, gart langsam und ohne Hektik, vereint Aromen und Texturen und gelingt ganz einfach. Es werden verschiedene Currys mild und scharf zubereitet, sodass von diesen duftigen Seelenwärmern für jede:n etwas dabei ist.

TERMIN	FREITAG, 24.10.2025, 16.00 - 20.00 UHR
LEITUNG	Karin Rittenschöber , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

DIE BELIEBTESTEN CHINA-RESTAURANT-GERICHTE SELBSTGEMACHT

Kursnummer 25.10.116

Wer kennt sie nicht, die beliebten Gerichte aus dem China-Restaurant? In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie klassische chinesische Spezialitäten wie Süß-Sauer-Schweinefleisch, Kung-Pao-Hühnchen, Mongolian Rind und 8 Schätze-Gemüse zubereitet werden.

TERMIN	DONNERSTAG, 06.11.2025, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Diane Landl , Spezialistin Asian Cuisine
KOSTEN	€ 35 + ca. € 15-20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

WEIHNACHTSBÄCKEREI: VEGAN UND GLUTENFREI

Kursnummer 25.10.147



Vegan, glutenfrei und ohne weißen Zucker - geht das überhaupt bei Keksen? Ob Sie selbst bestimmte Unverträglichkeiten haben oder auf die Wünsche Ihrer Gäste Rücksicht nehmen möchten: Ab jetzt muss niemand mehr auf köstliche Kekserl verzichten! In diesem Kurs entdecken Sie genussvolle Alternativen zu glutenhaltigem Getreide, Milchprodukten und weißem Zucker. So zaubern Sie ein Keksangebot, bei dem wirklich für alle etwas dabei ist – und das ganz ohne Kompromisse beim Geschmack.

TERMIN	SAMSTAG, 08.11.2025, 10.00 - 13.30 UHR
LEITUNG	Judit Prammer-Schuster , gelernte Köchin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

VEGGIE-GENUSS

Kursnummer 25.10.122



Entdecken Sie, wie mit saisonalem Gemüse und hochwertigen Zutaten kreative Gerichte gezaubert werden: von geschmorten Karotten mit knusprigen Chips bis hin zu aromatischen Trüffelkartoffeln. Sie entdecken neue Geschmackserlebnisse und erlernen professionelle Techniken, die Ihre vegetarische Küche auf das nächste Level heben!

TERMIN	DONNERSTAG, 27.11.2025, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Patrick Böhm , Koch aus purer Leidenschaft
KOSTEN	€ 35 + ca. € 30 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**VEGANE UND VEGETARISCHE HAUSMANNSKOST:
ALT WIRD NEU INTERPRETIERT!**

Kursnummer 25.10.114



Innviertler Knödel ohne Speck? Gulaschsuppe ohne Fleisch? Deftige Krautrouladen ohne Faschiertes? Ein legendäres fleischloses Maroni-Ragout? Geht das überhaupt? Ja - und wie! In diesem kreativen Kochkurs wird gezeigt, wie traditionelle Festtagsgerichte mit pflanzlichen Zutaten neu interpretiert werden - herzhaft, aromatisch und voller Geschmack. Das Beste: Alle Gerichte lassen sich wunderbar vorkochen! Erleben Sie die Hausmannskost in einer ganz neuen, fleischlosen Variante!

TERMIN	SAMSTAG, 29.11.2025, 11.00 - 15.00 UHR
LEITUNG	Anita und Attila Moser , Kräuterpädagogin/Koch & Konditor, beide mit jahrelanger Erfahrung in der Gastronomie
KOSTEN	€ 45 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

THAILÄNDISCHE KÜCHE

Kursnummer 25.10.101

In Thailand wird Geselligkeit großgeschrieben. Mahlzeiten werden häufig im Kreis der Großfamilie oder mit dem Freundeskreis geteilt. Die thailändische Küche zeichnet sich durch kreative und gesunde Zubereitungsarten aus. In diesem Kochkurs erfahren Sie, wie man die wichtigsten Gewürze richtig einsetzt und lernen die Grundrezepte dieser vielfältigen Küche kennen.

TERMIN	FREITAG, 28.11.2025, 16.00 - 20.00 UHR
LEITUNG	Kiran Reiter BA , geb. Inderin, umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)
KOSTEN	€ 35 + ca. € 25 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KEKSWERKSTATT

Kursnummer 25.10.152



Der Duft frisch gebackener Weihnachtskekse liegt in der Luft – und selbstgemacht schmecken sie einfach am besten. Freuen Sie sich auf Apfelbrot, Stollen und eine köstliche Vielfalt an Keksen. Ganz nach dem Motto „Viele Hände, schnelles Ende“ entsteht in gemeinsamer Runde eine große Auswahl an himmlischen Leckereien – und natürlich jede Menge Weihnachtsstimmung.

TERMIN	SAMSTAG, 06.12.2025, 09.00 - 13.00 UHR
LEITUNG	Karolina Cota , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 25 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

LEBKUCHENVARIATIONEN

Kursnummer 25.10.153



Lebkuchen gehören einfach zur Weihnachtszeit dazu. In dieser stimmungsvollen Zeit entstehen köstliche und gelingsichere Lebkuchen, die nicht nur himmlisch duften, sondern auch wunderbar schmecken. Auch das Verzieren mit Zuckerguss ist Teil des Programms - mit etwas Kreativität werden die Lebkuchen zu kleinen, individuellen Kunstwerken.

TERMIN	SAMSTAG, 06.12.2025, 15.00 - 19.00 UHR
LEITUNG	Karolina Cota , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 25 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

FIKA: EINE AUSZEIT MIT SEELE

Kursnummer 25.10.134

"Fika" ist eines der ersten Wörter, die Reisende in Schweden kennenlernen - und es steht für weit mehr als nur eine Kaffeepause. Dahinter steckt eine tief verwurzelte Tradition, sich bewusst eine Mußestunde zu gönnen. Begleitet wird die Fika meist von Süßem wie Zimtschnecken, Waffeln oder Mandeltorte. Auch herzhaftes Häppchen mit Shrimps, Lachs, Schinken oder Käse gehören dazu - und machen die Fika zu einem besonderen Moment der Entschleunigung. Im Kurs werden alle Speisen gemeinsam zubereitet und anschließend eine Fika genossen.

TERMIN	FREITAG, 12.12.2025, 15.00 - 18.30 UHR
LEITUNG	Gun Lilian Aschauer , Hobbyköchin aus Schweden
KOSTEN	€ 35 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

DIE KUNST DER RAMEN-SUPPE

Kursnummer 25.10.117

Entdecken Sie die Vielfalt der japanischen Nudelsuppe! Wir bereiten verschiedene Ramen-Variationen zu und Sie lernen, wie Sie die perfekte Brühe ansetzen, frische Nudeln kochen und die Suppe mit köstlichen Toppings wie Ei, Gemüse und Fleisch verfeinern. Ein genussvoller Einstieg in die Welt der japanischen Ramen!

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wenn Sie sich vegetarisch ernähren, damit die Kursleiterin entsprechend darauf eingehen kann.

TERMIN	FREITAG, 09.01.2026, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Diane Landl , Spezialistin Asian Cuisine
KOSTEN	€ 35 + ca. € 15-20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

INDIAN VEG-DAY

Kursnummer 25.10.102



In diesem Kurs lernen Sie die vegetarische Küche Nord- und Südindiens kennen. Sie entdecken eine Vielzahl an traditionellen Gemüse- und Linsengerichten, die nicht nur geschmacklich überzeugen, sondern auch nährstoffreich und gesund sind. Lassen Sie sich von der Vielfalt der indischen Gewürze und Aromen begeistern!

TERMIN	FREITAG, 30.01.2026, 16.00 - 20.00 UHR
LEITUNG	Kiran Reiter BA , geb. Inderin, umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

VEGGIE-KÜCHE AUS ALLER WELT: EINE KULINARISCHE REISE FÜR GENIESSER:INNEN

Kursnummer 25.10.113



Lust auf eine geschmackliche Weltreise? In diesem Kochkurs entdecken Sie die Vielfalt der internationalen Veggie-Küche und lernen, köstliche Klassiker ohne Fleisch zuzubereiten. Von kreativem Sushi über würziges Punjabi Dal mit fluffigem Wrap bis hin zu feurigem Chili – voller Geschmack, ganz ohne Kompromisse. Frisch gefüllte Ravioli, knusprige Burger mit Austernpilzschnitzel und Falafel sowie traditionell ausgezogener Apfelstrudel runden das Menü ab. Ob deftig, süß oder würzig – diese Gerichte bringen die Welt in Ihre Küche!

TERMIN	SAMSTAG, 31.01.2026, 11.00 - 15.00 UHR
LEITUNG	Anita und Attila Moser , Kräuterpädagogin/Koch & Konditor, beide mit jahrelanger Erfahrung in der Gastronomie
KOSTEN	€ 45 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

POWER DURCH HÜLSENFRÜCHTE: GESUND UND VIELFÄLTIG!

Kursnummer 25.10.107



Freuen Sie sich auf kreative Gerichte mit Bohnen, Linsen, Erbsen und Co.! Hülsenfrüchte sind die gesunde Alternative - es muss nicht immer Fleisch sein. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig diese Power-Lebensmittel in der Küche eingesetzt werden können.

TERMIN	DIENSTAG, 03.02.2026, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

SCHWEDISCHES FISCHBUFFET

Kursnummer 25.10.135

Die Schwed:innen lieben Fisch und Meeresfrüchte und genau darum dreht sich dieser Kurs. Gemeinsam stellen Sie ein abwechslungsreiches Fischmenü zusammen, das mit verschiedenen eingelegten Heringen, gebeiztem Lachs, Lachstorte und Shrimpsalat sowohl Sie als auch Ihre Gäste begeistern wird.

TERMIN	FREITAG, 06.02.2026, 15.00 - 18.30 UHR
LEITUNG	Gun Lilian Aschauer , Hobbyköchin aus Schweden
KOSTEN	€ 35 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag inkl. Getränke
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

SCHNELLE WOK-GERICHTE DER ASIATISCHEN KÜCHE

Kursnummer 25.10.118

Kulinarische, schnelle Wok-Gerichte aus Thailand, Vietnam und China: Gemeinsam kochen und genießen Sie gebratenen Tofu mit Thai-Basilikum (Thailand), Schweineschopf mit Zitronengras (Vietnam), gebratenes Hühnchen mit Zwiebeln, Shitake-Pilzen und Frühlingszwiebeln sowie Pak Choi in Austernsauce (China).

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wenn Sie sich vegetarisch ernähren, damit die Kursleiterin entsprechend darauf eingehen kann.

TERMIN	DONNERSTAG, 12.02.2026, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Diane Landl , Spezialistin Asian Cuisine
KOSTEN	€ 35 + ca. € 15-20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

PRALINENWORKSHOP: DIE KUNST DER PERFEKTEN PRALINE

Kursnummer 25.10.100



Genussmomente in Form von Pralinen! Unter professioneller Anleitung werden die Techniken der Schokoladenverarbeitung vermittelt. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu den verschiedenen Pralinsorten werden unterschiedliche Pralinenfüllungen hergestellt, Hohlkörper gefüllt und Schnittpralinen zubereitet. Zudem wird die Schokolade temperiert und mit Kakaobutterfarbe gearbeitet.

TERMIN	MONTAG, 02.03.2026, 17.00 - 21.30 UHR
LEITUNG	Marianne Daubner , Konditormeisterin
KOSTEN	€ 90 + ca. € 17 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

WOHLFÜHLGERICHTE: EINTÖPFE UND AUFLÄUFE FÜR JEDE GELEGENHEIT!

Kursnummer 25.10.108

Aufläufe und Eintöpfe sind weit mehr als nur Alltagsgerichte – sie können auch eine wahre kulinarische Überraschung für Ihre Gäste sein. Ob mit frischen Zutaten oder kreativen Resten vom Vortag zubereitet, ob süß, herzhaft, deftig oder leicht – als Hauptgericht oder Nachspeise: Ein Auflauf oder Eintopf ist immer die richtige Wahl.

TERMIN	DIENSTAG, 03.03.2026, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

STREETFOOD AROUND THE WORLD

Kursnummer 25.10.123

Erleben Sie die aufregende Vielfalt des Street Foods aus aller Welt! In diesem Kurs lernen Sie, wie man fluffige Bao Buns mit köstlichen Füllungen zaubert, einen aromatischen asiatischen Rotkrautsalat kreiert und authentische Tacos mit drei verschiedenen Füllungen – herzhaft mit Rindfleisch, raffiniert mit gebeiztem Fisch oder vegetarisch mit Süßkartoffel – zaubert. Tauchen Sie ein in die kulinarische Welt der Straßenküche und bringen Sie internationale Aromen direkt in Ihre Küche!

TERMIN	DONNERSTAG, 05.03.2026, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Patrick Böhm , Koch aus purer Leidenschaft
KOSTEN	€ 35 + ca. € 30 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KULINARISCHE REISE DURCH INDIEN

Kursnummer 25.10.103

Originale Familienrezepte aus der Küche Nordindiens sowie neue indische Rezepte werden gemeinsam zubereitet. Dabei erhalten Sie Einblicke in indische Ess- und Lebensgewohnheiten und entdecken die Vielfalt der Gewürze.

TERMIN	FREITAG, 06.03.2026, 16.00 - 20.00 UHR
LEITUNG	Kiran Reiter BA , geb. Inderin, umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

VEGANE UND GLUTENFREIE LUNCHBOX

Kursnummer 25.10.148



Keine Lust mehr auf langweilige Snacks oder immer das Gleiche in der Lunchbox? Sie haben Unverträglichkeiten oder spezielle Vorlieben? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich mit etwas Vorbereitung eine abwechslungsreiche, vollwertige und köstliche pflanzliche Lunchbox zusammenstellen können. Dank Tiefkühler, Vorratsgläsern & Co. geht das ganz einfach - ob herzhaft oder süß, für jede:n ist etwas dabei. Ideal für unterwegs, Büro oder Schule.

TERMIN	SAMSTAG, 07.03.2026, 10.00 - 13.30 UHR
LEITUNG	Judit Prammer-Schuster , gelernte Köchin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

TAPAS: DER GESCHMACK DES SOMMERS

Kursnummer 25.10.132

Tapas sind kleine Häppchen oder Portionen unterschiedlicher Gerichte aus Spanien. Sie können sowohl heiß als auch kalt gegessen werden und eignen sich hervorragend, um mehrere Speisen zu probieren. In Spanien ist es üblich, gemütlich bei Bier und Wein zusammensitzen und die Tapas gemeinsam zu genießen. Beim Kochen und dem Duft der Speisen holen Sie sich den Sommer in die Küche. Buen provecho!

TERMIN	FREITAG, 13.03.2026, 16.00 - 20.00 UHR
LEITUNG	Karin Rittenschober , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

GUTE LAUNE KANN MAN ESSEN!

Kursnummer 25.10.109

Mood - Food - Essen, das glücklich macht! Es werden Lebensmittel verwendet, deren Inhaltsstoffe sich positiv auf das seelische und geistige Wohlbefinden auswirken. Sich glücklich zu essen ist also durchaus möglich! Verwöhnen Sie sich mit Gute-Laune-Gerichten und entscheiden Sie selbst, welches Gericht Ihrer Seele gut tut.

TERMIN	DIENSTAG, 24.03.2026, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

VEGETARISCHE VIELFALT AUS PERSIEN

Kursnummer 25.10.150



Tauchen Sie ein in die vegetarische Welt der persischen Küche! Frische, natürliche Zutaten wie Reis, Gemüse, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte und feine Gewürze wie Safran, Zimt, Kurkuma und Rosenwasser vereinen sich zu einem harmonischen Zusammenspiel aus süß, sauer, salzig und mild. Lernen Sie authentische vegetarische Gerichte kennen und lassen Sie sich von Aromen, Farben und Düften inspirieren!

TERMIN	FREITAG, 10.04.2026, 15.00 - 19.00 UHR
LEITUNG	Homa Sharafi , Spezialistin für persische Küche
KOSTEN	€ 35 + ca. € 10 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

KÖSTLICHKEITEN IM GLAS: MEHR GENUSS AUF KLEINSTEM RAUM

Kursnummer 25.10.110



Salate, Suppen, Pausensnacks: Gerichte im Glas sind der neueste Trend und eine kreative Alternative zu den klassischen Brotmahlzeiten für Freizeit, Beruf oder Schule. Mit verschiedenen Dressings lassen sich diese Köstlichkeiten gesund und abwechslungsreich zubereiten. Schön geschichtet und arrangiert, sind sie eine praktische und ansprechende Möglichkeit, sich unterwegs zu verpflegen.

TERMIN	DIENSTAG, 14.04.2026, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

SONNTAGSBRATEN LEICHT GEMACHT

Kursnummer 25.10.124

Entdecken Sie die traditionelle Kunst des Sonntagsbratens! In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie zarte und saftige Braten zubereiten: vom herzhaften Schweinebauch über den eleganten Kalbsrollbraten bis hin zum klassischen geschmorten Rinderbraten. Abgerundet wird es mit beliebten Beilagen wie Serviettenknödeln, Speckbohnen und warmem Krautsalat. Erfahren Sie, wie einfach es ist, einen perfekten Sonntagsbraten zu zaubern, der Familie und Gäste gleichermaßen begeistert.

TERMIN	DONNERSTAG, 23.04.2026, 17.00 - 21.00 UHR
LEITUNG	Patrick Böhm , Koch aus purer Leidenschaft
KOSTEN	€ 35 + ca. € 30 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

MEZZE: DIE KUNST DER GRIECHISCHEN VORSPEISEN

Kursnummer 25.10.133

Mezze sind kleine griechische Vorspeisen, die ähnlich wie spanische Tapas in vielen Schüsseln und Tellern serviert und mit Brot und Wein in einer geselligen Runde genossen werden. Die Zubereitung ist einfach und schnell und der Geschmack erinnert uns an Sommer, Sonne und Meer. Kali orexi!

TERMIN	FREITAG, 24.04.2026, 16.00 - 20.00 UHR
LEITUNG	Karin Rittenschober , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

FRÜHLINGSHAFTER VEGGIE-BRUNCH MIT NEUEN REZEPTEN!

Kursnummer 25.10.112



Der Frühling bringt frische Zutaten und neue Geschmackserlebnisse und gemeinsam werden sie auf den Teller gebracht! In diesem Workshop wird ein kreativer, saisonaler Veggie-Brunch mit raffinierten Rezepten, die Sie ganz einfach nachmachen können, vorbereitet. Von leichten Aufstrichen über knackige Salate bis hin zu herzhaften, warmen, gegrillten und süßen Überraschungen – alles frisch, hausgemacht und voller Geschmack. Entdecken Sie neue Lieblingsgerichte und schmecken Sie den Frühling!

TERMIN	SAMSTAG, 25.04.2026, 10.00 - 15.00 UHR
LEITUNG	Anita und Attila Moser , Kräuterpädagogin/Koch & Konditor, beide mit jahrelanger Erfahrung in der Gastronomie
KOSTEN	€ 50 + ca. € 20 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

THAI VEGGIE-KÜCHE

Kursnummer 25.10.104



Entdecken Sie die Vielfalt der thailändischen vegetarischen Küche! In diesem Kurs lernen Sie, aromatische Gerichte mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen zuzubereiten. Tauchen Sie ein in die Geheimnisse der thailändischen Kochkunst und lassen Sie sich von den Aromen verzaubern.

TERMIN	FREITAG, 08.05.2026, 16.00 - 20.00 UHR
LEITUNG	Kiran Reiter BA , geb. Inderin, umfassende Koch- und Ernährungserfahrung (Fusionsküche)
KOSTEN	€ 35 + ca. € 25 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

GRILLBEILAGEN MIT PFIFF: KREATIVE IDEEN FÜR IHRE SOMMERPARTY

Kursnummer 25.10.111

Erst die knackigen Salate, die feinen Saucen und Dips sowie das frische Gemüse machen die Grillparty richtig „rund“. Und wenn es davor einen Aperitif gibt, zum Hauptgang selbst gemachtes Grillbrot serviert wird und als Nachtisch Süßes vom Grill auf den Tisch kommt, steht einem perfekten Grillfest nichts mehr im Weg!

TERMIN	DIENSTAG, 12.05.2026, 18.00 - 22.00 UHR
LEITUNG	Annemarie Schinnerl , Dipl. Ernährungstrainerin
KOSTEN	€ 35 + ca. € 15 Lebensmittelbeitrag
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

SCHWEDISCHER MIDSOMMAR

Kursnummer 25.10.136

Gemeinsam mit der gebürtigen Schwedin Lilian Aschauer bereiten Sie eine Vielzahl typisch schwedischer Köstlichkeiten zu - darunter auch eine (saure) Midsommartorte, eine traditionelle Spezialität zum Midsommarfest. Freuen Sie sich auf einen genussvollen schwedischen Nachmittag und die ersten Vorboten des Sommers!

TERMIN	FREITAG, 29.05.2026, 15.00 - 18.30 UHR
LEITUNG	Gun Lilian Aschauer , Hobbyköchin aus Schweden
KOSTEN	€ 35 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag inkl. Getränke
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.

**FRANZÖSISCHE KÜCHE: QUICHES UND TARTES**

Kursnummer 25.10.145



Quiches und Tartes sind klassische Gerichte der französischen Küche, die sich schnell und einfach zubereiten lassen. Sie füllen nicht nur den Magen, sondern spenden auch Kraft und gute Laune. In diesem Kurs werden Sie vegetarische Varianten zubereiten, die zuhause nach Belieben mit Fleisch ergänzt werden können. Und auch süße Tartes dürfen natürlich nicht fehlen!

TERMIN	SAMSTAG, 20.06.2026, 10.00 - 14.00 UHR
LEITUNG	Maria Giovanna Puggioni-Wintersberger , Köchin aus Sardinien
KOSTEN	€ 35 + ca. € 27 Lebensmittelbeitrag inkl. Wein
HINWEIS	Der Lebensmittelbeitrag wird im Kurs bzw. bei Nichterscheinen per Rechnung eingehoben.