



HAUSHALT

Das bisschen Haushalt...

Haushaltsführung ist unmodern und völlig out! Irrtum: wer Beruf, Familie, Termine und Erledigungen aller Art unter einen Hut bringen und selbst nicht völlig zu kurz kommen will, muss wissen, wie man/frau dem Haushaltschaos systematisch ein Ende bereitet oder es gar nicht erst entstehen lässt. Dieser Abend vermittelt die entsprechenden Tipps und Tricks. In Zusammenarbeit mit der FBS.

> 307002

Carolin Bayer
Fr 23.03.2012, 18:30-21:00
VHS Herrenberg, Galerie
10,00 €

„Babettes Fest“ - Film und Festmenü

gekocht von Pfarrer Rieker
und seinem Männerteam

Zu einem besonderen Vergnügen laden das Kommunale Kino und die VHS ein. Am Freitag, 23. März 2012 wird zuerst der Film „Babettes Fest“ gezeigt und anschließend an einer langen Tafel ein Vier-Gänge-Menü verspeist, gekocht und serviert von Pfarrer Rieker und einem Männerteam aus seinen Kochkursen. Näheres s.S 28

> 307003

Karl-Adolf Rieker
Fr 23.03.2012, 18:00-22:00
VHS Herrenberg
37,50 € Film und Menü
incl. Getränke (Wasser, Prosecco)

KOCHEN UND BACKEN



Brunch - der perfekte Genuss zu Ostern

Was gibt es Schöneres, als vor dem Osterspaziergang mit Familie und Gästen ausgiebig zu frühstücken? Mit feinen kleinen Gerichten wie z.B.

einem feinen Süppchen, delikatem Krabbencocktail, Schweinefilet in Blätterteig, raffinierten Eierspießen, gefüllten Croissants, leckeren Tarte-Variationen und vielem mehr - kann sich das Essen - wenn man möchte - bis zum Nachmittag hinziehen.

> 307004

Silke Wessendorf
Di 13.03.2012, 18:30-22:00
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + Lebensmittel

Frühlings-Kräuter-Küche

Die ersten warmen Sonnenstrahlen locken uns ins Freie - und schon schauen auch die ersten grünen Kräuter aus der Erde hervor - würzig im Geschmack und gesund.

Verwöhnen Sie sich mit leckeren Frühlingserichten, die die Winterträgheit vertreiben und den Stoffwechsel ankurbeln: Möhrensuppe mit Thymian, Frühlingreis, Wiesenkräutersalat, grüne Grissini, Hirseauflauf mit Brennesseln...

> 307005

Erika Hock
Mo 30.04.2012, 18:30-22:00
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + ca. 10,00 € Lebensmittel

KULINARISCHE REISE DURCH DIE JAHRESZEITEN

Frühling

Im Frühling erwacht die Natur aus Ihrem Winterschlaf. Frisches Obst und Gemüse wartet nur darauf, von Ihnen in leichte und frische Rezepte verwandelt zu werden. Lassen Sie sich vom Frühling verwöhnen mit Frühlingssalat mit Lachs - Brotstreifen und Ei, mariniertes Lammfilet auf Spargelnudeln und Tomaten, Erdbeer - Joghurt - Törtchen.

> 307006

Silke Wessendorf
Di 24.04.2012, 18:30-22:00
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + Lebensmittel

Sommer

Wunderbar, der Sommer ist da! Zeit für schmackhafte und leichte Sommergerichte mit viel frischem Gemüse der Saison. Machen Sie einen Abstecher in die Urlaubsküche, denn diese Sommerrezepte wecken Urlaubsstimmung: Gratiniertes Ziegenkäse auf Rucola mit Kirschvinaigrette, Hühnerbrustfilets an Estragonschaum mit Wildreis und Gemüse, Melonenmousse.

> 307007

Silke Wessendorf
Do 21.06.2012, 18:30-22:00
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + Lebensmittel

Lieber leichter

Wege zum Wohlfühlgewicht



15 Kilo in 4 Wochen, Gewichtsreduktion durch Fettkiller, Abnehmen im Schlaf... - solche unseriösen Versprechen kennt jeder. Wir haben die Alternative!

In diesem Kurskonzept geht es weder um einen Diätplan, noch um aufwändiges Kochen oder Kalorien und Punkte zählen. Ziel ist es vielmehr, mit sich und seinem Gewicht in Einklang zu kommen. Besser essen, mehr bewegen, leichter leben - das sind die Säulen des Konzeptes. In dieser Gruppe schaffen Sie mit professioneller Hilfestellung,

was Sie allein bisher nicht erreichten: den Einstieg in ein neues Gesundheitsverhalten. Ein fundiertes Ernährungswissen in Theorie und Praxis erhalten Sie von Diätassistentin Carolin Bayer. Zahlreiche praktische Tipps, Anregungen und Rezepte unterstützen Sie in einem Fett reduzierten, genussvollen Koch- und Essalltag. Bewegung ist die ideale Ergänzung zu gesunder Ernährung, sagt Diplom-Sportlehrerin Fabienne Göcmener-Rath, denn Sport verbraucht Kalorien, schafft gute Laune und sorgt insgesamt für ein verbessertes Lebensgefühl. Ein Bewegungskurs ist deshalb ebenfalls Bestandteil des „Lieber leichter“-Konzeptes. Um das eigene Wohlfühlgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten, ist

persönliche mentale Stärke hilfreich. Diplom-Psychologin Birgit Schick vermittelt dazu die nötigen Strategien und zeigt Wege auf, achtsam mit den eigenen Bedürfnissen, Gedanken und Gefühlen umzugehen. Das Gespräch mit Gleichgesinnten in der Gruppe ist hierbei Unterstützung und Ansporn zugleich.

Der Kurs beinhaltet: 6 Termine zu Ernährungswissen, 3 Kochkurse, 4 Termine Theorie und Entspannung mit der Psychologin, 1 Termin zu Bewegungsfragen am Sa, 24.03.2012, 10.00 Uhr, 1 Bewegungskurs aus dem VHS-Programm nach Wahl und Verfügbarkeit (bitte rechtzeitig reservieren unter Tel. 07032/270313) sowie ein Nachtermin.

Ein kostenloser Info-Abend mit den drei Dozentinnen findet am 13.03. um 20.00 Uhr in der VHS statt.

Telefonische Anmeldung erforderlich. Dieser Kurs ist eine Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB. Es besteht die Möglichkeit einer teilweisen Rückerstattung der Kursgebühr (bis zu 150 €) durch die gesetzlichen Krankenkassen. Bitte individuell anfragen.

> 307001

Carolin Bayer, Diätassistentin, Birgit Schick, Dipl.-Psychologin Fabienne Göcmener-Rath, Dipl.-Sportlehrerin
Infoabend: Di 13.03.2012, 20:00
Kurs: ab Di 20.03.2012, 19:30-21:00
VHS Herrenberg, Galerie
188,00 € zzgl. Lebensmittel

Kurz gebratenes Fleisch - perfekt zubereitet

Wie geht englisch, medium, durch? Der Weg zum perfekten Steak ist gar nicht so schwer. Wir zeigen die passenden Techniken, um den Rostbraten zart, das Wiener Schnitzel knusprig und das Pfeffersteak rosa geraten zu lassen. Dazu gibt es Salatspezialitäten wie Gemüsesalat, Auberginensalat oder Brokkoli-Spargelsalat.

> 307008

Renate Schwarz
Do., 19.04.2012, 18:30-22:00
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + Lebensmittel

Genussvoll in die Grillsaison

Wer sein Fleisch zum Grillen einmal selbst in würzige Marinade eingelegt hat, wird keine fertig eingelegten Steaks mehr kaufen wollen. Sie lernen verschiedene Marinaden, köstliche Kartoffelsalatvarianten und raffinierte Dips kennen.

> 307009

Renate Schwarz
Do 03.05.2012, 18:30-22:00
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + Lebensmittel

Saisonliebling Spargel



by Rainer Sturm_pixelio

Die Spargelsaison ist eröffnet: Spargel ist leicht, lecker und vielseitig zu kombinieren. Probieren Sie in diesem Kurs

klassische und raffinierte Spargelrezepte aus. Ganz nebenbei lernen Sie die Grundlagen der Spargelzubereitung kennen.

Falls vorhanden, Sparschäler und Spargeltopf mitbringen.

> 307010

Carolin Bayer
Di 08.05.2012, 18:00-22:00
VHS Herrenberg, Küche
14,00 € + ca. 14,00 € Lebensmittel

Let's Barbecue!

Teil 2

Sommer, Sonne & Grillspaß!
Wir bereiten zu: Sommersalat, Käse-Birnen-Salat, Gefüllte Kartoffeln, Knoblauch-Kräuter Brot, Tabouleh, Drumsticks mit Erdnuss-Sauce, Forellen vom Blech und Caribbean Dream-Cocktail.

> 307011

Sona Hannaleck
Fr 29.06.2012, 18:15-22:00
VHS Herrenberg, Küche
14,00 € + ca. 10,00 € Lebensmittel
inkl. Getränke

Kochspaß für Vater und Kind

Alles rund um das Hähnchen gibt es in diesem Vater-Kind-Kochkurs. Gekocht werden Hähnchenschnitzel, Hähnchenkeule und Geschnetzeltes, dazu verschiedene Beilagen und Salat. Bitte Behälter für Kostproben, Geschirrtuch und Schürze mitbringen. In Zusammenarbeit mit der FBS.

> 307012

Renate Schwarz
Sa 17.03.2012, 10:00-13:00
VHS Herrenberg, Küche
18,00 € Vater + Kind,
2. Kind 6,00 € + 6,00 € Lebensmittel

Pfannkuchen-Hits - herzhaft oder lieber süß

Pfannkuchen sind heiß begehrt. Egal ob als Crepes oder Wrap, pikant, süß, gerollt, gefaltet oder überbacken. Entdecken Sie neue Rezepte in verschiedenen Formen, Größen und Geschmacksrichtungen und erfahren Sie, wie ein Pfannkuchenteig gelingt. Falls vorhanden, beschichtete Bratpfanne und Pfannenwender mitbringen. In Zusammenarbeit mit der FBS.

> 307013

Carolin Bayer
Di 27.03.2012, 18:30-22:00
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + ca. 8,00 € Lebensmittel

Schnelle Familienküche

Leichte Fleischgerichte und Mehlspeisen

Kennen Sie das? Eigentlich hätte man noch so viel zu erledigen, aber es fehlt einfach die Zeit. Trotzdem möchte man etwas Leckeres kochen - und das bitte schnell.

Vom Einkauf bis zur Vorratshaltung gibt es einige Tricks, die das schnelle Kochen erleichtern! Damit gelingen in 30 Minuten schmackhafte Gerichte, die der ganzen Familie schmecken. In Zusammenarbeit mit der FBS.

> 307014

Carolin Bayer
Di 03.07.2012, 18:30-22:00
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + ca. 9,00 € Lebensmittel

Italienische Küche

für Menschen mit und ohne Behinderung

Wer liebt nicht die italienische Küche! Wir wollen verschiedene Pizza-Arten

backen und unterschiedliche Nudelgerichte kochen.

> 307015

Hannelore Bodenmüller
Fr 15.06. und Fr 06.07.2012,
jeweils 15:00-17:00
VHS Herrenberg, Küche
22,00 € + ca. 3,00 € Lebensmittel

Hinweise

- Bei allen Kochkursen werden die Lebensmittelkosten mit der Kursleiterin oder beim Kursleiter direkt abgerechnet.
- Bitte Geschirrtuch, Topflappen und Behälter/Teller/Platten zum Mitnehmen von Kostproben etc. mitbringen. Es wird empfohlen, sich mit Mineralwasser zu versorgen.
- Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin ist dafür verantwortlich, dass nach Beendigung des Kurses die Küche im gleichen Zustand verlassen wird und jeder Gegenstand wieder am gleichen Ort liegt wie vor Beginn des Kurses.

Ergänzung zur Geschäftsordnung

Wenn Sie an Ihrem Kochkurs verhindert sind, melden Sie sich bitte spätestens vier Tage zuvor bei der VHS ab, sonst müssen Sie die Gebühren und Ihren Anteil an den Lebensmittelkosten bezahlen.

Männer kochen mit Pfarrer Rieker - auch für ihre Frauen

GRILL UND KALB gibt es in diesem Kochkurs, bei dem am dritten Abend die Frauen wieder zum Essen eingeladen sind.

Karl-Adolf Rieker
VHS Herrenberg, Küche
jeweils 18:30-22:00
140,00 € (alles inklusive)

Bitte mitbringen: Ein scharfes Kochmesser, Kochschürze, Geschirrtuch.
Anmeldung nur über Pfr. Rieker: E-Mail: ev.pfarramt.nord.herrenberg@t-online.de
Tel: 07032/5458.

1. Termin

Zum Empfang: Weizenbier vom Fass
Vorspeise: Riesenchampignon gefüllt und gegrillt
Grillmenü mit Merguez, T-bone - Steaks, Tranchen von der Lammkeule, Grillgemüse und Backkartoffeln
Dessert: Himbeertraum
Wein: Rotwein „Torbolone“ von La Vialla, Italien

2. Termin

Kalbsleber flambiert mit Cognacsauce
Kalbsfrikassee auf Ligurische Art mit Tagliatelle
Dessert: Obstsalat mit Zabaionesauce
Wein: Hagnauer Spätburgunder Weißherbst, trocken

3. Termin mit den Frauen

Zum Empfang: Cai Pirinha
Gefüllte Makkaroni-Nester
Cordon bleu vom Kalb mit Kressesalat
Dessert: Zimtparfait mit Sabayonsauce
Wein: Badischer Rosé, trocken, aus dem Breisgau

> 307016

Di 03.07.2012, Di 10.07.2012,
Di 17.07.2012

> 307017

Mi 04.07.2012, Mi 11.07.2012,
Mi 18.07.2012

> 307018

Do 05.07.2012, Do 12.07.2012,
Do 19.07.2012

Osterbäckerei

Für Menschen mit und ohne Behinderung
Aus feinem Mürbeteig werden wir für die Osterfeiertage Häschen, Lämmchen und Nestchen backen und verzieren.

> 307019

Hannelore Bodenmüller
Fr 16.03. und Fr. 30.03.2012,
jeweils von 14:30-17:00
VHS Herrenberg, Küche
24,00 € + ca. 2,50 € Lebensmittel

Süßes Hefengebäck



Laden Sie ein zum Nachmittagskaffee und servieren Sie dazu frisch gebackenes Hefengebäck, wie z.B. Nußschnecken, klassischen Hefezopf, Buchteln (mit Obst gefüllt).

Bitte mitbringen: Teigschüssel, kleine Auflaufform, Küchentuch

> 307020

Ingeborg Stegmeyer
Mo 05.03.2012, 18:00-21:30
VHS Herrenberg, Küche
13,00 €+ Lebensmittel

Köstliches vom Blech

Selbstgebackene süße und salzige Köstlichkeiten aus dem Ofen sind bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt. Dass Backen überhaupt nicht schwierig sein muss, erfahren Sie in diesem Kurs: angefangen bei Broccoli-Lachs-Quiche über eine schnelle Käsewähe bis hin zu einem feinen Blitzbiscuit.

> 307021

Carolin Bayer
Mo 23.04.2012, 18:30-22:00
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + ca. 10,00 € Lebensmittel

Kochen mit Freunden

Sie suchen ein originelles Geschenk? Sie wollen mit Ihren Freunden oder Kollegen mal was ganz anderes zusammen machen? Ein Schlemmer-Kochkurs mit unseren erfahrenen und vielseitigen Köchen und Küchenmeistern in der schönen VHS-Küche macht Freude. Sie wählen den Termin und äußern kulinarische Wünsche. Oder Sie lassen sich von unseren Dozenten überraschen. Wir beraten Sie gern.
Tel. 07032/270313

> 307400

GESUNDE ERNÄHRUNG

Zu Gast im Holzelement der Fünf-Elemente-Küche

Der Frühling wird in der Fünf Elemente Lehre der Wandlungsphase Holz zugeordnet. Jetzt ist die beste Zeit, Neues zu beginnen. Und die Ernährung sollte den dazugehörigen Funktionskreis Leber/Gallenblase unterstützen. Dabei wird großer Wert auf Bekömmlichkeit gelegt. Nahrungsmittel wie Hühnerfleisch, Stangensellerie, verschiedene Getreide und bittere Blattsalate werden mit viel knackigem Gemüse zu leckeren Gerichten kombiniert. Alles Frische, Grüne, Saftige, Knackige bringt den Stoffwechsel auf Trab und putzt die Frühjahrsmüdigkeit hinweg.
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

> 307101

Petra Kreiser
Do 08.03.2012, 18:00-21:30
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + ca. 12,00 € Lebensmittel

Happy Aging mit der Fünf-Elemente-Küche

Die Ernährungslehre der Traditionellen Chinesischen Medizin orientiert sich an den 5 Elementen oder Wandlungsphasen und teilt die Welt in Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser ein. Alles ist einem dieser Elemente zugeordnet, so auch alle Nahrungsmittel.

Hochwertige Nahrungsmittel können ein wahrer Jungbrunnen sein - und hier sind die frischen Kräuter und Sprossen absolute Spitzenreiter. In diesem Kurs bereiten wir bioaktive Gerichte aus der Fünf-Elemente-Rezepteschatztruhe für eine gute Figur, für geistige und körperliche Fitness, für eine schöne Haut zu sowie Speisen, die Entspannung und Harmonie fördern... alles für ein fröhliches Älterwerden.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Geschirrtuch.

> 307102

Petra Kreiser
Sa 05.05.2012, 14:00-19:00
VHS Herrenberg, Küche
17,50 € + ca. 12,00 € Lebensmittel

Köstliches vegetarisches Ayurveda Gourmet-Menü

Wir zaubern ein Menü, das sich an jeder Festtafel zum Hingucker entpuppt: Ingwer-Limetten-Cocktail, dazu kleine Appetithäppchen der besonderen Art, festliche Spargelcremesuppe aus grünem Spargel, gemischter Frühlingsalat mit Löwenzahn, fernöstlicher Rosenreis, Zimtkarotten und Spinat in

einer Nußsoße, Linsengericht (Dhal) aus Du-Puy-Linsen, feines Kräuter-Chutney der Saison, Dattel-Sahne-Dessert.
Nebenbei gibt es allerhand spannendes Hintergrundwissen zur ayurvedischen Kochpraktik, Wissenswertes zur Gewürzheilkunde und zur ayurvedischen Ernährungsweise. Bitte mitbringen: Behälter für Kostproben, Schürze, Geschirrtuch und evtl. ein eigenes Küchenmesser

> 307103

Birgit Deißinger
Do 26.04.2012, 18:00-22:00
VHS Herrenberg, Küche
14,00 € + ca. 14,00 € Lebensmittel

Es ist Bärlauchsaison

Wenn man in Bärlauch richtig schwelgen möchte, muss man eine größere Menge davon im Wald sammeln. Bei unserem Waldspaziergang sammeln Sie nicht nur Bärlauch, Sie lernen auch, ihn von seinen giftigen Brüdern (Aronstab, Herbstzeitlose oder Maiglöckchen) zu unterscheiden.

Ab ca. 19.00 Uhr bereiten wir dann in der Küche der VHS eine Bärlauchpaste, ein Bärlauchsalz und eine feine Bärlauchsuppe zu. Dazu werden ein selbst gemachter Wildpflanzensirup und Brot gereicht. Bitte mitbringen: Wiegemesser (wenn vorhanden), 3 leere Marmeladengläser mit Deckeln zum Mitnehmen der Produkte. Fakultativ kann auch nur der Kochkurs gebucht werden. Gebühr 15,00 €. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Treffpunkt wird bekannt gegeben.

> 307104

Martina Schwarzburger
Do 29.03.2012, 17:00-22:00
VHS Herrenberg, Küche
19,00 € + ca. 3,00 € Lebensmittel

Gesund genießen

Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland u.a.)

- Lebensmittel
- Getreidemöhlen
- Kosmetika
- Waschmittel
- Bücher
- Auro-Produkte

Keimling Naturkost

Tübinger Str. 37 · 71083 Herrenberg
Tel. 0 70 32 - 2 31 32

Jeden Monat NEU:
Sonderaktionen

KÜCHENMEISTERKURSE

Küchenmeisterkurse

Die Kurse unserer Küchenmeister Michael Elsner und Lajos Holloköi zeichnen sich durch Kreationen und Geschmackskombinationen aus, wie man sie nur in Spitzenrestaurants findet. Immer auf der Suche nach dem Besonderen und unter Verwendung hochwertiger Zutaten lernen Sie Gerichte kennen, die das Herz jedes Kochbegeisterten höher schlagen lassen. Ganz nebenbei verraten die Profis noch Tipps und Tricks, so dass Sie das Menu leicht zu Hause nachkochen können.



Michael Elsner

Ostern in drei Gängen

Ein Menü gut vorzubereiten und familientauglich: Geflügelcremesuppe mit Madeira und Crepe-Pilz-Kuchen, Rinderfilet unter der Pinienkruste auf

Estragonjus mit Kräuterkartoffen und Radieschen-Spargel-Gemüse, Dreierlei von der Mango.

> 307301

Michael Elsner
Mi 14.03.2012, 18:00-22:00
VHS Herrenberg, Küche
19,00 € + ca. 25,00 € Lebensmittel

Dessert -Träume

Das Beste kommt zum Schluss



Klassisch, modern, originell und mit viel AHA-Effekt: Zerlei Mousse au Chocolat, Grieß-Soufflé mit Himbeermark, Reibonbons mit Granatapfelsauce, leicht geliertes Champagnersüppchen, Ziegenkäse mit Dattelkompott.

> 307302

Michael Elsner
Mi 16.05.2012, 18:00-22:00
VHS Herrenberg, Küche
19,00 € + ca. 20,00 € Lebensmittel



Lajos Holloköi

Frischer Fisch - ein Genuss

Eine einfache Fischterrinen mit Salat als Vorspeise, danach geschmorter Fisch mit einer mediterranen Gemüsekruste, dazu eine Garnitur aus Kartoffelpüree, Beilagen und ein Dessert.

> 307303

Lajos Holloköi
Mi 07.03.2012, 18:00-22:00
VHS Herrenberg, Küche
19,00 € + Lebensmittel

Ostermenü mit Lamm

Perfekt für Gäste: gefüllte Lammkeule mit Kräuter-Traubensauce, flambiert mit Whisky, dazu Pak-Choi-Gemüse, Beilagen und Dessert.

> 307304

Lajos Holloköi
Mi 21.03.2012, 18:00-22:00
VHS Herrenberg, Küche
19,00 € + Lebensmittel

Leicht und lecker - Involtini & Spargel

Involtini, gefüllte Rouladen vom Kalb mit Limettensauce, Spargelgemüse, Schupfnudeln sowie ein Dessert.

> 307305

Lajos Holloköi
Mi 25.04.2012, 18:00-22:00
VHS Herrenberg, Küche
19,00 € + Lebensmittel

Wiesenspaziergang im Frühling

Wildkräutersalat und Wildkräuterbutter selbst gemacht



Nahrung aus der Natur, Delikatessen aus Unkräutern: wir beginnen mit einem kleinen Kräuterspaziergang und sammeln schmackhafte und gesunde Wildkräuter. Sie werden über die Vielfalt staunen. Anschließend verarbeiten wir in der VHS-Küche die Wildkräuter zu einem leckeren Salat und einer Wildkräuterbutter. Dazu trinken wir eine eigene, mitgebrachte Wildkräuterlimonade und essen gutes Biobrot. Treffpunkt wird bekannt gegeben.

> 307105

Martina Schwarzburger
Mo 07.05.2012, 18:00-21:30
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + ca. 3,50 € Lebensmittel

KOCHKULTUREN

Sushi - Genuss in japanischer Tradition



Wir werden Nigiri-Sushi, Maki-Sushi und California Rolls kreieren und zusammen mit einem Glas kalifornischen Weiß- und Rosewein genießen.

> 307201

Sona Hannaleck
Fr 09.03.2012, 18:15-22:00
VHS Herrenberg, Küche
14,00 € + ca. 10,00 € Lebensmittel inkl. Getränke

Kulinarische Reise durch Indien

Gerichte aus Maharashtra

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise durch Indien - von Nord nach Süd, von West nach Ost. Heute schauen wir

uns im Bundesstaat Maharashtra und deren Hauptstadt Bombay (Mumbai) um.

Dort wird die Küche u.a. auch durch die Bevölkerungsgruppe der Parsen bestimmt, die für den Handel mit Trockenfrüchten und Nüssen bekannt sind.

Wir bereiten herrliche Pari-Rezepte zu: Kaala Masala Murgh - Huhn mit schwarzen Gewürzen und Cashew Nüssen, Zitronenreis und Rotis (indische Fladenbrote), ein Gemüsecurry, ein würziges „Pickle“ aus Karotten und Trockenfrüchten, das indische Dessert „Shrikand“ - eine Joghurtcreme mit Safran.

> 307202

Birgit Deißinger
Di 20.03.2012, 18:00-22:00
VHS Herrenberg, Küche
14,00 € + ca. 14,00 € Lebensmittel

Klassische Currygerichte aus Sri Lanka

Entdecken Sie die Sri-Lankische Esskultur mit ihren exotischen Gerichten wie Hähnchen-Curry, Linsen-Curry mit Fladenbrot, Kokosnuss-Sambal, Kartoffel-Curry, Mango-Tomaten-Salat, Gemüsereis. Als Dessert gibt es einen würziger Fruchtsalat, dazu wird ein Gewürztee gereicht.

> 307203

Sona Hannaleck
Fr 27.04.2012, 18:15-22:00
VHS Herrenberg, Küche
14,00 € + ca. 8,00 € Lebensmittel inkl. Getränke

Kochen mit dem Wok I

Im Wok gegarte Speisen gelten als besonders gesund und die kurze Garzeit ist auch für die schnelle Küche interessant. Sie bereiten chinesische Frühlingsrollen zu und lernen ein klassisches Wokgericht mit Hühnerfleisch, viel Gemüse und den typischen Kräutern und Gewürzen der asiatischen Küche kennen. Bei einer Schale grünem Tee erfahren Sie darüber hinaus noch viel Interessantes über asiatische Essgepflogenheiten.

> 307204

Ha Levan
Sa 28.04.2012, 14:00-18:00
VHS Herrenberg, Küche
14,00 € + Lebensmittel

Gaumenfreuden aus Persien

Trotz oder gerade wegen der wechselvollen Geschichte Irans ist die persische Küche einmalig in ihrer Art. Sie ist bekannt für ihre Kreativität und Vielfalt, die eine große Zahl raffinierter Gaumenfreuden hervorgezaubert hat. Bis heute hat die Kochkunst Persiens



dabei nicht von ihrer Authentizität verloren. Geschmacklich sind die Gerichte mit der indischen oder fernöstlichen Küche verwandt, allerdings weniger scharf, dafür sehr würzig und aromatisch.

Bitte Tuppergeschüssel mitbringen.

> 307211

Reza Haidari-Kahkesh
Sa 12.05.2012, 16:30-20:30
VHS Herrenberg, Küche
16,00 € + ca. 23,00 € Lebensmittel

Italienisches Ostermenü

Il Pranzo di Pasqua

Ostern ist in Italien das grösste Fest des Jahres. Die Familie feiert gemeinsam mit einem opulenten Mahl. Wir folgen diesem Brauch und bereiten ein typisches, regionales Ostermenü mit Lammragout, Gemüse, Artischocken-gratin u.a. zu, das wir mit einem guten Wein genießen.

> 307206

Ruggero Scodanibbio
Do 22.03.2012, 18:30-22:00
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + Lebensmittel

Typisch italienisch - Die Piadina Romagnola

Die Piadina ist ein dünnes Fladenbrot, eine Spezialität aus der Region Emilia Romagna. Gefüllt mit Parmaschinken, Rucola, eingelegtem Gemüse, cremigem Käse, Peccorino und vielem mehr oder zu gegrilltem Fleisch ist sie ein beliebter Imbiss, der auch Gästen wunderbar schmeckt.

> 307207

Ruggero Scodanibbio
Do 10.05.2012, 18:30-22:00
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + Lebensmittel

„Bella cucina“ - Italienisch schlemmen

Die italienische Küche ist auf der ganzen Welt sehr beliebt. Antipasti, Pizza, Pasta und Tiramisu sind nur die bekanntesten Gerichte der italienischen Küche. Was es sonst noch gibt und wie Sie die Klassiker der italienischen Küche zubereiten können, erfahren Sie in diesem Kurs.

> 307208

Carolyn Bayer
Di 12.06.2012, 18:00-22:00
VHS Herrenberg, Küche
14,00 € + ca. 11,00 € Lebensmittel



Griechisches Vorspeisenbuffet

Es erwartet Sie eine Auswahl warmer und kalter griechischer Vorspeisen, z.B. Pastetchen mit verschiedenen Füllungen, Spezialitäten aus Gemüse, vor allem Auberginen und Zucchini, Tintenfisch-Variationen, Salate und mehr. Das alles ist auch für ein sommerliches Buffet bestens geeignet.

> 307209

Zinowia Farantakis
Mi 28.03.2012, 18:30-22:00
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + ca. 14,00 € Lebensmittel

Brasilianische Küche

Die besten Gerichte mit Fleisch

Ein Land, das so groß und vielfältig ist wie Brasilien, hat natürlich auch seine regional unterschiedlichen Spezialitäten. Die Küche Brasiliens wurde stark durch die Einwanderer, vor allem aus Portugal und Afrika, beeinflusst. Zur Vorspeise gibt es Palmenherzen-Pastetchen (Lombo recheado), danach gefüllte Rinderlende mit Reis und Salat und zum Abschluss natürlich ein landestypisches Dessert.

> 307210

Iraci Da Silva Mahler
Do 24.05.2012, 18:30-22:00
VHS Herrenberg, Küche
13,00 € + Lebensmittel

TRINKGENUSS



Shake it!

Cocktail-Seminar mit Horst Kubatzki

Cocktails sind ein Highlight für jede Party. Lassen Sie sich einführen in die Welt des Cocktails. Lernen Sie von Barmeister Horst Kubatzki, wie man raffinierte und feine Drinks zaubert - klassisch, karibisch, sauer oder sahnig, mit oder ohne Alkohol. Ein informativer und unterhaltsamer Nachmittag zum Mitmachen und Genießen.

In Zusammenarbeit mit dem Hotel Ramada

> 307501

Horst Kubatzki
Sa 23.06.2012, 13:00-17:00
VHS Herrenberg, Küche
19,00 € + ca. 25,00 € Verkostung

Whisky aus dem Ammertal

Führung in einer schwäbischen Spezialitäten- und Whisky-Brennerei



In Volker Theurers Spezialitätenbrennerei werden in kupfernen Brennkesseln Tradition und Erfahrung mit den neusten Erkenntnissen der Brenntechnologie vereint. Bei dieser Brennereiführung erfahren Sie, wie der Original-Ammertal-Whisky aus Gerstenmalz hergestellt wird. Ganz nach schottischer Tradition produziert, wird der Whisky

doppelt gebrannt und mindestens 7 Jahre im Eichenfass gelagert.

Probieren Sie aber nicht nur den Black Horse-Whisky, sondern auch andere Spezialitäten wie Obstbrände, Quittenlikör oder Bierschnaps. Dazu gibt es Griebenschmalzbröte.

Anmeldung erwünscht bis 30.03.2012
Treffpunkt: 14.00 Uhr Bahnsteig 102 Ammertalbahn

> 307502

Volker Theurer, Renate Nehls (Fahrt)
Sa 21.04.2012, 15:00-16:00
15,00 € inkl. Führung und Verkostung zzgl. Fahrt

Stuttgart - Geschichte und Wein mit schwäbischem Imbiss

HH 01, siehe S. 81

Entdecken Sie Ihre Sinne Sensorik - Weinseminar:

JE 35, siehe S. 105



**GETREIDEMÜHLE
OBERJESINGEN**

MÜHLENLADEN

Bei uns erhalten Sie preiswert:

Qualitätsmehle aller Getreidearten,
Vollkorn- und Naturkostspezialitäten,
hochwertige Hausmacher Teigwaren,
Produkte aus kontrolliertem
biologischem Anbau, verschiedene
Müsli-, Koch- und Backzutaten,
Suppen, Tees, Gewürze und Eier.

ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo - Fr	9.00 - 12.30 Uhr
Mo, Di, Do, Fr	14.30 - 18.00 Uhr
Sa	8.00 - 12.30 Uhr

Enzstraße 29
71083 Herrenberg-Oberjesingen
Tel. 0 70 32 / 314 14
Fax 0 70 32 / 314 23
Info@muehlen-laden.de
www.muehlen-laden.de