

Di. 17. Di. 17.

Di. 24. Fr. 27.

Di. 31.

Di. 17.

Kleiner Winterzauber



Holt Euch den süßen Winterzauber ins Warme! Wir backen leckere Bratäpfel mit einer köstlichen Füllung und dazu gibt es einen winterlichen, heißen Kinderpunsch.

15.00 bis 16.30 Uhr / 5,00 €
12 Kinder (6-10 Jahre) / Raphaela Greeven
Anmeldung im Högendörp



HÖGENDORP

Di. 17.

Obst & Gemüse: Exoten und andere Unbekannte



Machen Sie gemeinsam mit unserer Ernährungswissenschaftlerin Gaby Janssen einen Streifzug durch die Obst- und Gemüseabteilung. Wir diskutieren Verwendungsmöglichkeiten von exotischem Obst und klären: Welche Vitamine stecken in einer Papaya? Wie schmeckt eigentlich eine Nashi-Birne oder ein Granatapfel? Was kann man aus bekannten Gemüsesorten zaubern, um sie neu zu entdecken?

17.00 bis 18.30 Uhr / 13 Teilnehmer
Gaby Janssen / Treffpunkt an der Center-Info

Di. 24.

Fünf Wege zum perfekten Fisch

Lernen Sie von unserem Profikoch Thorben Grübnau die Tricks der modernen Fischküche. Genießen Sie Variationen von Lachs, Zander und Co. und servieren Sie diese köstlichen Gerichte mit winterlichem Gemüse und leichten Salaten.

18.00 bis 21.00 Uhr / 30,00 €
12 Teilnehmer / Thorben Grübnau

Di. 31.

Kulinarische Weltreise

Wir entführen Sie in die wunderbare Welt exotischer Gerichte mit Mango oder Zitronengras, raffiniert gewürzter Curry-Köstlichkeiten und leckeren orientalischen Vorspeisen. Los geht's!

18.00 bis 21.00 Uhr / 20,00 €
10 Teilnehmer / Raphaela Greeven



Fr. 27.

Single Malt Whisky

VORTRAG
Abend mit Whisky-Verkostung

In diesem Seminar werden Sie durch die Welt des hochwertigsten aller Whiskys geführt. Sie erfahren alles über die Herstellungsmethoden und wie diese sich auf Geschmack und Qualität auswirken. Für Abwechslung und Kurzweil sorgt die Verkostung von zehn verschiedenen typischen Single Malt Whiskys.

18.00 bis 21.00 Uhr / 25,00 €
20 Teilnehmer / Karl-Heinz Finger



Di.
07.

Do.
09.

Di.
14.

Mo.
20.

Di.
21.

Di. 07. Die Welt des Tees

VORTRAG
Abend mit Tee-Verkostung

Aufgrund der großen Nachfrage im letzten Jahr bieten wir erneut den Vortragsabend mit einem echten Teetester aus dem Hause Bunting an. Erfahren Sie auf unterhaltsame Art alles Wissenswerte über den Tee-Anbau und den weltweiten Handel mit Tee. Natürlich können Sie verschiedene traditionelle und moderne Tee-Spezialitäten kosten und dazu passende Häppchen genießen.

18.00 bis 20.00 Uhr / 5,00 €
20 Teilnehmer / Egbert Kolthoff

Do. 09. Zauber der Liebesküche

Seit der Antike ist die liebesfördernde Wirkung verschiedener Kräuter und Gewürze bekannt. Zaubern Sie zusammen mit Karl Ludwig einfache, aber wirkungsvolle Köstlichkeiten, mit denen Sie Ihre Liebsten betören können.

18.00 bis 21.00 Uhr / 29,00 €
12 Teilnehmer / Karl Ludwig



Unser **FARBLEIT-SYSTEM**

Kochkurse...

- ... mit Raphaela Greeven (Basiswissen)
 - ... mit unseren Profi-Köchen
- 
Thorben Grünau


Oliver Huhold


Karl Ludwig
- ... mit Karl-Heinz Finger oder wechselnden Fachreferenten
 - ... zum Thema Gesunde Ernährung



Di. 14. Schnelle Blitz-Küche

Sie wünschen sich schnelle und unkomplizierte Rezepte, die in „null komma nix“ zubereitet sind? Aus frischen Zutaten stellen wir leckere Gerichte her – ganz ohne Küchenstress. Genießen Sie Ihren Feierabend mit einem köstlichen Essen!

18.00 bis 21.00 Uhr / 18,00 €
10 Teilnehmer / Raphaela Greeven



Mo. 20. Kinder-Cocktail-Karneval

Helau, Alaaf und Ahoi!!!
Wir kreieren am Rosenmontag ein lustiges Karnevalsbuffet mit bunten Cocktails aus Säften und Sirup zum Selbermischen und Partyhäppchen. Kostüme sind selbstverständlich herzlich willkommen!

15.00 bis 16.30 Uhr / 5,00 €
12 Kinder (6-10 Jahre) / Raphaela Greeven
Anmeldung im Högendörf



Di. 21. Wärmende Winterküche

Passend zur kalten Jahreszeit zeigen wir Ihnen, wie Sie aus heimischem Wintergemüse wie Grünkohl, Steckrüben oder Rote Bete leckere und abwechslungsreiche Gerichte zubereiten. Ob als Auflauf, Salat oder deftiger Kuchen, wir zaubern aus Kohlgemüse & Co. mal was ganz anderes...

18.00 bis 21.00 Uhr
18,00 € / 10 Teilnehmer
Raphaela Greeven



2 für 1
Freund/in mit anmelden und nur 1x zahlen!



Do.
01.Fr.
02.Di.
06.Sa.
17.Di.
20.Do.
01.

Kochen wie die Fernseh-Profis

Im Fernsehen sieht alles immer ganz einfach aus! Damit es auch zu Hause klappt, zeigt Oliver Huhold Ihnen die Tricks und Kniffe der berühmten TV-Köche. Für den großen Auftritt in Ihrer Showküche!

18.00 bis 21.00 Uhr / 29,00 €
12 Teilnehmer / Oliver Huhold

Fr.
02.

Käse und Wein

VORTRAG
Abend mit
Verkostung

Käse und Rotwein, so ist allgemein bekannt, gehören zusammen.

In diesem praxisorientierten Vortragsabend erfahren Sie, dass Weißweine zu vielen Käsesorten besser passen als die oft empfohlenen Rotweine. Finden und genießen Sie optimale Kombinationen von verschiedenen Käsesorten und edlen Weinen!

18.00 bis 21.30 Uhr / 30,00 € / 16 Teilnehmer
Susanne Minnmann & Karl-Heinz Finger

Di.
06.

Fiesta Mexicana



Wir belegen gemeinsam unsere Wraps mit vielen leckeren Zutaten und stellen unsere eigenen Saucen und Dips mit tollen Gewürzen und frischen Kräutern her! Vamos amigos!

15.00 bis 16.30 Uhr / 5,00 €
12 Kinder (6-10 Jahre) / Raphaela Greeven
Anmeldung im Högendörf

HÖGENDORP

Sa.
17.

Backen für Beginner

Wir stellen einfache Kuchenrezepte vor, die aus jedem Backanfänger einen Fan von selbstgebackenem saftigen Kuchen machen. Dazu genießen wir köstliche Kaffeespezialitäten.

13.00 bis 16.00 Uhr / 15,00 €
10 Teilnehmer / Raphaela Greeven

Di.
20.

Das perfekte „Ostermenü mit Lamm“

Servieren Sie Ihrer Familie zu Ostern einen perfekten auf den Punkt gegarten Lammbraten mit herrlich angerichtetem Frühlingsgemüse und frischen Kartoffelbeilagen. So wird das Fest zu einem kulinarischen Höhepunkt!

18.00 bis 21.00 Uhr / 35,00 €
12 Teilnehmer / Thorben Grünbau