



## Liebe Kochbegeisterte,

die Temperaturen werden wieder wärmer, der Frühling naht und wir freuen uns auf ein abwechslungsreiches Programm im familia Genuss-Forum!

Es erwartet Sie in diesem Quartal ein spannender Ausflug in die indische, afrikanische und spanische Küche. Lassen Sie sich inspirieren!

Für alle Fisch- und Fleischliebhaber sowie Grillmeister wird in diesem Quartal auch wieder Vielfältiges angeboten. Passend dazu zeigen wir Ihnen, wie Sie Salate, Dips und Brot einfach selbst zubereiten.

In diesem Quartal widmen wir uns auch aktuellen Themen wie Low Carb und Streetfood.

Kochinteressierte, bei denen es in der Küche kreativ und schnell zugehen soll, sind im Kurs Crossover Kitchen und After Work genau richtig. Für Liebhaber der asiatischen Küche sind ebenfalls interessante Kurse dabei.

Wir freuen uns auf Sie!

Steven Renner  
und das Team vom  
familia Genuss-Forum



### UNSER FARBLEITSYSTEM

#### Kochkurse...

- ...mit familia Profi-Koch Steven Renner
- ...mit unseren Genuss-Experten
- ...Zusatztermin mit familia Profi-Koch Steven Renner
- ...zum Thema Gesunde Ernährung
- ...mit unseren Gast-Köchen
- ...mit dem Högendörp-Team



#### VERANSTALTUNGSORT:

familia Einkaufsland Wechloy  
Posthalterweg 10  
26129 Oldenburg

#### TREFFPUNKT FÜR ALLE VERANSTALTUNGEN:

Center-Information im familia Einkaufsland Wechloy

#### ANMELDUNG ZUM FAMILIA GENUSS-FORUM:

An der Markt-Information familia XXL  
im familia Einkaufsland Wechloy  
Telefon: 04 41 / 794 - 310

Anmeldung per E-Mail möglich!  
Für Informationen schicken Sie eine E-Mail an:  
genussforum@familia-nordwest.de

#### KONTAKT BEI FRAGEN:

familia Genuss-Forum  
Steven Renner, Telefon: 04 41 / 794 - 225  
genussforum@familia-nordwest.de

Alle Tickets sind übertragbar, eine Rückerstattung von Teilnahmegebühren ist leider nicht möglich.

Im nächsten  
Flyer Kurse von:  
JULI BIS  
SEPTEMBER  
2018

## KOCH- KURSE



Neue Kurse:  
APRIL BIS  
JUNI  
2018



Fr.  
13.

Fr.  
13.

## Thai Küche

Entdecken Sie die thailändische Küche: Erfahren Sie in einem Thai-Kochkurs, wie sich die köstlichen, scharfen Gerichte auch bei uns authentisch auf den Tisch zaubern lassen. Mischen Sie raffinierte Soßen, verwenden Sie aromatische Gewürze und zügeln Sie die Schärfe der Chilis Ihrem Geschmack entsprechend.

18.00 bis 21.00 Uhr / 21,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner



Fr.  
20.

## Low Carb Küche

Low-Carb ist keine Modeerscheinung. Es ist vielmehr eine Umschreibung für eine dauerhaft gesunde Ernährungsform. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Kohlenhydratanteil wieder auf ein gesundes Maß zurückdrehen, ohne dabei auf leckeres Essen verzichten zu müssen.

18.00 bis 21.00 Uhr / 21,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner

Fr.  
20.



Mo.  
23.

## Beef, Lachs und Lamm passen gut zusammen

Ob zu Wasser oder zu Land, wir zeigen wie gut Fisch und Fleisch zusammen harmonieren. Lassen Sie sich überraschen!

18.00 bis 21.00 Uhr / 23,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner

Fr.  
27.

## Asiatische Küche

Schätzen Sie die kulinarischen Besonderheiten aus dem fernen Osten? Möchten auch Sie die Küchentraditionen der vietnamesischen, japanischen und chinesischen Küche besser kennen lernen und sich diese Kochstile aneignen? Dann ist ein asiatischer Kochkurs genau das Richtige für Sie.

18.00 bis 21.00 Uhr / 21,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner

Mo.  
23.

Fr.  
27.

APRIL





Mo.  
14.

### Kulinarische Crossover Küche

Die Crossover Küche ist die Integration verschiedener regionaler, nationaler und internationaler Produkte und Zubereitungsmöglichkeiten. Die Küche kann asiatisch, kreolisch, mediterran und multikulturell beeinflusst sein. Crossover Küche ist fusion food ohne Einschränkungen - gut ist, was gut schmeckt.

18.00 bis 21.00 Uhr / 21,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner



Di.  
15.

### Indische Küche

Rühren Sie in dampfenden Töpfen voll mit zartem Fleisch, buntem Gemüse, exotischen Hülsenfrüchten und farbenprächtigen Gewürzen. Entdecken Sie neue Spezereien wie Kardamom, Tamarinde und Kreuzkümmel und kochen Sie ein aromenreiches Curry und Hühnchen-Tikka.

18.00 bis 21.00 Uhr / 21,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner



Do.  
17.

### Salate, Dips und Brot

Wir bereiten gemeinsam Dips, kalte Saucen und Salate zu. Außerdem backen wir das passende Brot dazu.

18.00 bis 21.00 Uhr / 21,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner



Di.  
22.

### Afrikanische Küche

Lassen Sie sich von der Magie der Afrikanischen Küche verzaubern! Ob Berbere, Wilder Pfeffer, Harissa Tuareg, Zitronengras, Banane, Süßkartoffel oder Kokos - diese Küche kennt köstliche Aromen und überraschend einfache Arten der Zubereitung.

18.00 bis 21.00 Uhr / 21,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner



Di.  
29.

### Alles aus dem Meer

Wir zeigen Ihnen viele alltagstaugliche und leckere Fisch-Rezepte, die auch Kochanfänger mühelos meistern können. Kochen Sie mit!

18.00 bis 21.00 Uhr / 22,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner



Fr.  
08.



Fr.  
08.

## Spanisch

Begleiten Sie uns auf eine kulinarische Spanien-Reise. Abwechslungsreiche und köstliche spanische Gerichte wie Salate, Gazpacho, Meeresfrüchte und Crema Catalana bereiten wir gemeinsam zu. Olé!

18.00 bis 21.00 Uhr / 21,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner

Fr.  
15.

## Streetfood

Das neue Street Food ist viel mehr als nur Fast Food! In unserem Kochkurs bereiten wir feinste Foodie-Delikatessen zu. Schnell und köstlich.

18.00 bis 21.00 Uhr / 21,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner

Fr.  
15.

Mi.  
20.

## After Work

Wichtig beim After Work Cooking im Genuss-Forum ist, dass die Gerichte nicht viel Zeit oder Aufwand benötigen, denn – wie der Name schon sagt – geht es darum, sich nach der Arbeit ein köstliches Mahl zuzubereiten, ohne dafür lange in der Küche zu stehen.

18.00 bis 21.00 Uhr / 21,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner



Di.  
26.

## Grillen mit Steaks – Dry Age, Iberico und Co.

Der Steak-Kochkurs ist ein ganz spezieller Fleisch-Kochkurs, wo Sie als Teilnehmer mehrere Möglichkeiten offeriert bekommen, die tollen Fleischscheiben zuzubereiten.

18.00 bis 21.00 Uhr / 28,50 Euro  
12 Teilnehmer / Steven Renner

Mi.  
20.

Di.  
26.

JUNI



SCHNELL &  
LECKER