

Sie lieben Essen? Sie kochen gerne? Warum treffen Sie sich dann nicht mit Gleichgesinnten im PRH und klönen über Essen & mehr? Tauschen Sie Rezepte und Erfahrungen aus. Jeden Monat steht die Gesprächsrunde unter der Leitung von Gabriele Johns unter einem anderen Motto.

17.03.2022 Die richtige Ernährung im Alter
18:00-19:30 Uhr

21.04.2022 Ideen zur Verarbeitung von Lebensmittelresten
18:00-19:30 Uhr

19.05.2022 Gewürze – aromatisch und heilend
18:00-19:30 Uhr

16.06.2022 Ernährung bei Diabetes
18:00-19:30 Uhr

21.07.2022 Bio vor Ort ... 
18:00-19:30 Uhr

18.08.2022 Auf Vorrat einkochen & mehr
18:00-19:30 Uhr

15.09.2022 Starkes Übergewicht (Adipositas)
18:00-19:30 Uhr

20.10.2022 Beeren-Power für die Winterzeit...
18:00-19:30 Uhr

17.11.2022 Weihnachten kreativ
18:00-19:30 Uhr

Teilnahmegebühr pro Termin: 3,00 €



Hinweise:

Weitere Informationen zu unserem Programm entnehmen Sie bitte unserer Homepage: www.peter-rantzau-haus.de, unserem Newsletter, den Aushängen und der regionalen Presse.

Bitte melden Sie sich zu allen Angeboten an. Im P-R-H gilt die 2G-Regel (Stand Januar 2022). Eine Mund-Nasenbedeckung ist auf den Fluren erforderlich.

Unsere Angebote finden in kleinen Gruppen statt.

Öffnungszeiten P-R-H:

Montag bis Freitag 09:00 - 17:00 Uhr

Öffnungszeiten Bistro / Café:

Montag bis Freitag 10:00 - 13:00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag 14:00 - 16:30 Uhr

Weitere Kurse, die in unserer Lehrküche angeboten werden:

- Persisch kochen
Termin Ende März 2022, 18:00- 21:30 Uhr
- Chinesischer Kochkurs
Mittwoch 30.03.2022, 18:00- 21:30 Uhr
- Singapur Laksa (südostasiatische Suppe)
Mittwoch 06.04.2022, 18:00- 21:30 Uhr
- Brötchen backen – für Einsteiger
Samstag 07.05.2022, 13:30- 16:30 Uhr
Teilnahmegebühr: 15,00 € inkl. Lebensmittelumlage

Teilnahmegebühr für alle Kochkurse (außer Brötchen-Workshop): 12,00 € zzgl. Lebensmittelumlage.

Sie erreichen uns:

montags - freitags: 09:00- 17:00 Uhr

Leitung Peter-Rantzau-Haus

Annette Maiwald-Boehm
04102 / 21 15 10
maiwald-boehm@peter-rantzau-haus.de

Stellvertr. Leitung und Ehrenamt

Christine Büntjen
04102 / 21 15 18
buentjen@peter-rantzau-haus.de

Empfang + Vermietung

Regine Kersting
04102 / 21 15 15
kersting@peter-rantzau-haus.de

Verwaltung

Jessica Reese
04102 / 21 15 35
reese@peter-rantzau-haus.de

Leitstelle "Älter werden"

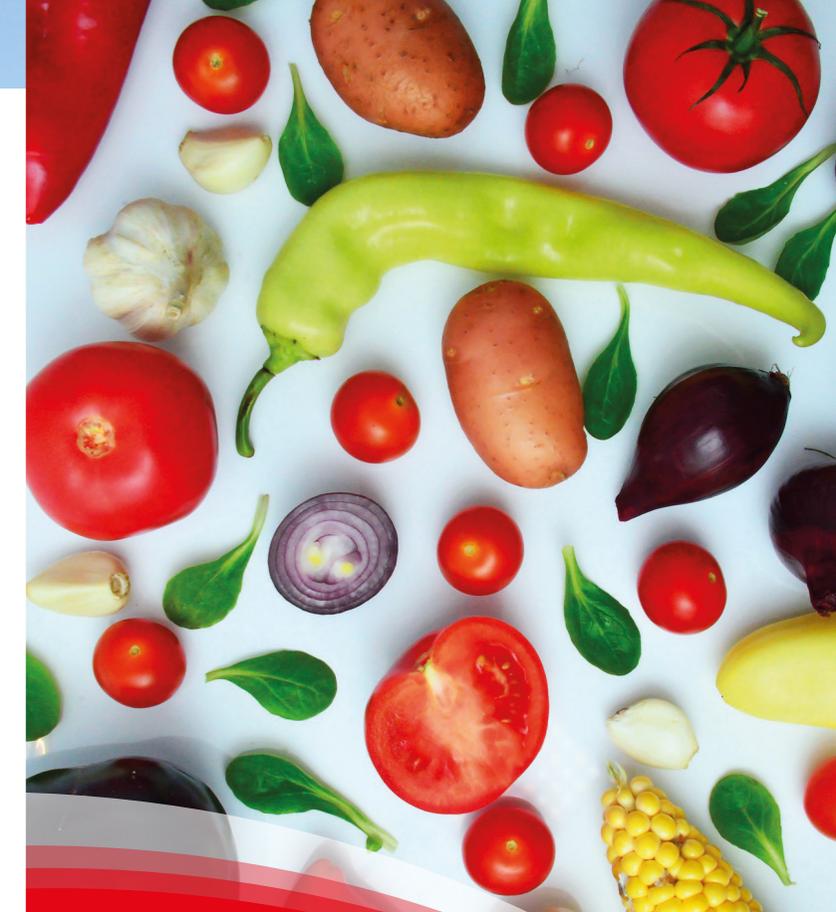
Susanne Freese
04102 / 21 15 19
freese@peter-rantzau-haus.de



Ortsverein
Ahrensburg e. V.

Träger im Auftrag der Stadt Ahrensburg

Sparkasse Holstein
Konto für Ihre Spende:
IBAN: DE93 2135 2240 0090 0332 01
Konto für Ihre Kursgebühr:
IBAN: DE40 2135 2240 0090 0119 42



Peter-Rantzau-Haus

Mitten in Ahrensburg

Kochen im P-R-H
Neue Angebote



Peter-Rantzau-Haus
Mitten im Leben

In unserer neuen Kochreihe „Das Beste aus der Küche für kleines Geld“ möchte Gabriele Johns allen, die sich gerne regional und saisonal ernähren, neue Anregungen geben und zeigen, wie sie kostengünstig ihren Speiseplan noch abwechslungsreicher gestalten und die Saison von Produkten verlängern können.

15.03.2022 Ostergenüsse – einfach, schnell und unkompliziert

18:00 – 21:30 Uhr

Egal, ob Sie schnell noch etwas Typisches für den Osterbrunch oder ein Mitbringsel aus der Küche zaubern möchten: Wir haben Ideen für Sie, die Freude machen und nach Frühling schmecken.

Hier zwei Beispiele: Stellen Sie sich vor, wie groß die Augen Ihrer Gäste werden, wenn Sie eine essbare Tischdeko mit bunten Eier-Muffins präsentieren oder Ihr selbstgemachtes Bärlauch-Pesto auch im Herbst noch den Frühling auf den Tisch zaubert.

19.04.2022 Hauptgerichte vom Ofenblech

18:00 – 21:30 Uhr



Ofengerichte werden immer beliebter, denn man benötigt nicht mehr als ein Backblech sowie die richtigen Zutaten und ohne viel Aufwand kann man ein leckeres Essen zubereiten.

Gerade wenn Sie wenig Zeit haben, ist das ideal. Ob Fisch, Fleisch oder vegetarisch – überraschen Sie Ihre Familie und Gäste mit schnellen Hauptgerichten vom Blech. Wie wäre es z.B. mit Lachs auf Regenbogengemüse, einer Hähnchen-Tajine oder Ofengemüse mit Halloumi und Dip?

17.05.2022 Erdbeere & Rhabarber – von süß bis herzhaft

18:00 – 21:30 Uhr



Sie kennen Erdbeere und Rhabarber vor allem als Kuchen, Marmelade oder Kompott? Dabei passt die Süße der Erdbeere und die säuerliche Seite des Rhabarbers auch sehr gut im Salat, als Chutney und zu vielem mehr. Haben Sie Lust, dies einmal auszuprobieren? Hier einige Beispiele: Rhabarber-Chutney mit Ziegenkäse, Salat mit Erdbeeren und Feta oder Erdbeerlikör.

21.06.2022 Tomaten – vielseitig und gesund

18:00 – 21:30 Uhr



Paradeiser, wie die Tomaten in Österreich und Südtirol auch genannt werden, sind gesund und bieten unzählige Möglichkeiten. Ob als Suppe, Saft, Sugo, Salat oder ganz einfach roh – Tomaten schmecken und es gibt sie in verschiedenen Formen und Farben. Aber auch die Tomate kann noch überraschen – vielleicht auch Sie mit diesen Ideen: Haben Sie Lust Tomate-Mozzarella einmal anders zu erleben – zum Beispiel als herzhaftes Panna Cotta? Oder was halten Sie von einem leckeren Tomaten-Feigen-Chutney für Ihr nächstes Picknick?

19.07.2022 „Lütt & Lecker“ - Norddeutsche Tapas

18:00 – 21:30 Uhr

„Lütt & Lecker“ – der Titel sagt bereits alles ... Haben auch Sie Lust auf Norddeutsche Kleinigkeiten? Das, was dem Spanier seine Tapas sind, wird im arabischen Raum „Mezze“ und bei uns „Lütt & Lecker“ genannt.

Diese kleinen Appetithäppchen, die man als Vorspeise, für Feiern oder einfach nur so für Zwischendurch anbietet, erfreuen sich großer Beliebtheit.

Versuchen Sie es doch auch einmal mit Norddeutschen Tapas – vielleicht mit einem Friesischen Räucherfischsalat, Mini Krabbenfrikadellen mit Dip oder

16.08.2022 Apfel, Aprikose und Pflaume - neue Seiten entdecken ...

18:00 – 21:30 Uhr

Apfel, Aprikose und Pflaume sind nur drei von vielen herrlichen Obstsorten, die aus der Region auf den Tisch kommen. Ob roh, als Kuchen, zu Gelee/Marmelade oder als Saft bzw. Likör verarbeitet- die Früchte können vielfältig genossen werden. Haben Sie das Obst auch schon einmal herzhaft probiert? Wie würde Ihnen z.B. eine Aprikosen-Paprika-Salsa oder ein Pflaumen-Chutney gefallen?

20.09.2022 Wurzelgemüse, Rote Bete & Co

18:00 – 21:30 Uhr



Die zum Teil süßlich, manchmal auch erdig schmeckenden Gemüse können vielfältig verarbeitet werden. Ob gekocht, gebraten, eingelegt oder roh verzehrt – sie sind immer ein Gewinn für Ihren Speiseplan. Was halten Sie z.B. von Spicy Rote Bete mit Halloumi, gefülltem Kohlrabi mit Pilzen oder mit Whisky glasiertem Wurzelgemüse?

18.10.2022 Rot, Weiß, Grün – Kohl in seiner ganzen Vielfalt

18:00 – 21:30 Uhr

Kohl ist ein gesundes, kalorienarmes, leckeres und günstiges Gemüse, das vielseitig zubereitet werden kann. Wenn Sie Lust haben, neue Seiten der Gemüse kennenzulernen, dann schauen Sie bei uns vorbei. Vielleicht spricht Sie ja z.B. eine Schaumsuppe mit Rotkohl, ein Blumenkohlmuffin oder ein winterlicher Grünkohlsalat an?

15.11.2022 Weihnachtsgeschenke aus der Küche

18:00 – 21:30 Uhr

Selbstgemacht, persönlich und garantiert keine Staubfänger – das sind Geschenke aus der Küche. Haben auch Sie Lust, zu diesem Weihnachtsfest lieben Menschen mit Geschenken aus der Küche eine Freude zu machen? Wir geben Ihnen Anregungen, mit denen Sie punkten können- sowohl bei denen, die Süßes lieben als auch bei denen, die eher Herzhaftes bevorzugen. Wie wäre es z.B. mit einem Eierlikör mit weißer Schokolade oder einem hausgemachten Senf?

