

## Z0307328 Kimchi - der koreanische Alleskönner

|               |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Beginn        | Freitag, 20.11.2026, 18:00 - 22:00 Uhr                                                                                                                                                                                                                  |
| Kursgebühr    | 55,00 €                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Dauer         | 1-mal                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kursleitung   | Yeon Seon Lim                                                                                                                                                                                                                                           |
| Informationen | Getränke für den eigenen Bedarf, Einmachglas (ca. 500 ml bis 1 Liter Fassungsvermögen), Geschirrhandtücher, eine Schürze und ein scharfes Messer. Bitte seien Sie pünktlich am Kursort. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisch essen. |
| Kursort       | vhs, 3.06, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim                                                                                                                                                                                                                |

Das koreanische Kimchi gilt dank seiner zahlreichen Nährstoffe als eines der gesündesten Lebensmittel der Welt. In Korea wird das leuchtend rote, scharf säuerliche Gemüse zu fast jedem Essen gereicht, als Suppe oder als Beilage zu Fisch, Fleisch oder Tofu. Das Traditionsgericht gilt als Superfood, denn es enthält wenig Kalorien, viele wertvolle Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe. Das eingelegte Kohlgemüse bringt nicht nur den Stoffwechsel und die Verdauung in Schwung, sondern aktiviert auch die Abwehrkräfte. In diesem Kurs werden sowohl vegetarische Gerichte als auch Speisen mit Eiern und Fleisch zubereitet, vegane Variationen können ergänzt werden. Die Lebensmittelkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie vegetarisch essen.

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort                |
|------------|-------------------|--------------------|
| 20.11.2026 | 18:00 - 22:00 Uhr | Hofheim, vhs, 3.06 |

[zur Kursdetail-Seite](#)