



Kochkurse

Januar bis Juli 2021

Bitte beachten Sie:

Wichtiger Hinweis für alle Kochkurse: Wenn nicht anders angegeben beträgt die Gebühr für alle Kochkurse 15,00 Euro. Zusätzlich wird eine Kochumlage erhoben. Diese beträgt 12,00 Euro und ist mit der Kursgebühr zu zahlen, auch bei einer kurzfristigen Absage oder bei Fernbleiben.

Die Kursangebote sind nach Kursleitern geordnet. Zu jedem Kurs bitte Schürze und Behälter für Reste mitbringen

Anmeldung zu allen Kursen:
Kath. Familienbildungsstätte Hanau
Im Bangert 4
63450 Hanau
Tel. 06181/92323-0
Fax. 06181/92323-11
e-mail: info@fbs-hanau.de

Katholische
Familien-
Bildungsstätte Hanau



611 - Thai-Myanmar-Küche

Die Küche der Länder des Goldenen Dreiecks: Original zubereitet und zum problemlosen Nachkochen. Die Thai-Küche ist nicht nur sättigend, sondern Frühlingsrollen, Currygerichte mit Kokosmilch und Erdnussoße sind auch ein Genuss für Gaumen und Auge. Lernen Sie die Kochmethoden mit dem Wok, den Einsatz von Steinmörsern beim Zerstoßen und Zerkleinern von Gewürzen und Zutaten, die richtigen Schneidetechniken, die Faustregeln für die richtige Gar- und Kochmethode von Gemüse, sodass es frisch und knackig bleibt, und nicht zuletzt das Essen mit Stäbchen.

Termin: Donnerstag, 27.05.2021
Zeit: 17:00-22:00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro plus 15,00 Euro Kochumlage
Leitung: Cho Mar Tin Seinecke, Kursleiterin Asiatische Küche

Mitzubringen sind: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser, Getränke für den Eigenbedarf, Restbehälter zum Mitnehmen des evtl. übrig gebliebenen Essens.
Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser.

612 - Indische Küche mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen

Gewürze sind die Apotheke der Natur. In dieser Küche gibt es einen großen Reichtum an Gewürzen mit heilender Wirkung, wie Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Bockshornklee, Galgant, Kardamom, Nelke, Zimt und Lorbeerblätter. In diesem Kurs lernen Sie die typischen ayurvedischen Gewürze und ihre Wirkung kennen und erfahren interessantes über typgerechte und saisonabhängige Ernährung.

Termin: Mittwoch, 23.06.2021
Zeit: 17:00-22:00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro plus 15,00 Euro Kochumlage
Leitung: Cho Mar Tin Seinecke, Kursleiterin Asiatische Küche

Mitzubringen sind: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser, Getränke für den Eigenbedarf, Restbehälter zum Mitnehmen des evtl. übrig gebliebenen Essens.
Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser.

621 - Vegetarische Brotaufstriche

Wir bereiten an diesem Abend leckere vegetarische Brotaufstriche zu. Dazu backen wir Vollkornbrötchen.

Termin: Montag, 22.03.2021
Zeit: 19:15-22:15 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 6,00 Euro Kochumlage
Leitung: Claudia Ruth, ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin (GBB)

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

622 - Leichte Sommerküche

Wir bereiten an diesem Abend leichte Gerichte aus der vegetarischen Vollwertküche zu.

Termin: Montag, 21.06.2021
Zeit: 19:15-22:15 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 6,00 Euro Kochumlage
Leitung: Claudia Ruth, ärztl. Gepr. Gesundheitsberaterin (GBB)

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

623—Persische Spezialitäten mit Narges Aryafar, Kursleiterin Iranische Küche

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Donnerstag, 04.02.2021 oder 11.03.2021
Zeit: 17.30—20.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 12,00 Euro Kochumlage
Leitung: Narges Aryafar, Kursleiterin Iranische Küche

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

641 - Ayurvedischer Koch-Workshop im Frühjahr

Ayurvedisch kochen im Frühjahr. - Seit mehr als fünftausend Jahren ist die Heilkunst des Ayurveda der Menschheit bekannt - an Aktualität hat sie jedoch bis heute nicht verloren. An diesem Abend werden wir Gerichte zubereiten mit entsprechenden Kräutern des Frühlings, z.B. Giersch, Vogelmiere, Kerbel und weitere Zutaten aus der Religion.

Termin: Donnerstag, 25.03.2021
Zeit: 18:30-21:30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 12,00 Euro Kochumlage
Leitung: Petra Zuppa

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

630—Pralinen selbst herstellen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln köstliche Pralinen herstellen können. Es werden zwei Pralinenarten mit Hohlkörpern und eine handgerollte Trüffelsorte gefertigt. Wir beginnen mit einer Einführung in die Kunst der Pralinenherstellung. Dann werden wir gemeinsam eine Himbeer- und eine weitere Füllung herstellen. Jeder kann seine Hohlkörper füllen und verzieren. Dann werden die Trüffel gerollt. Nun wird die Schokolade temperiert, um anschließend die Trüffel mit dem typischen Trüffelmuster zu umhüllen. Wenn die Schokolade fest ist, können die Pralinen verschlossen werden. Bitte bringen Sie geeignete Gefäße mit, um die Pralinen zu transportieren. Wenn noch genügend Zeit ist, können Geschenkkistchen gebastelt werden. Zum Abschluss erhalten Sie die Rezepte und einige Tipps, woher Sie Rohstoffe und Zubehör beziehen können.

Termin: Samstag, 30.01.2021
Zeit: 13.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 12,00 Euro Kochumlage
Leitung: Simone Thoma

700 - Gemeinsames Kochen nach Bildkartenrezepten für Menschen mit und ohne Lesefähigkeit

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Lebenshilfe Gelnhausen

Termin: Samstag, 13.02., 13.03.2021
Dauer: je 1 Treffen
Zeit: 16.30 - 19.30 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro plus 5,00 Euro Kochumlage
Leitung: Michaela Kreß, Dipl.-Pädagogin, Erzieherin

Leitung der Kurse 660-678: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Uhrzeit jeweils von 18.30—21.30 Uhr, Gebühr 15,00 Euro zzgl. 12,00 Euro Kochumlage

660 - Hackfleisch rund um den Globus

Wer hat Fleisch erfunden ? Mein Metzger war's. Aber auf diese Idee kamen auch noch andere. In diesem Kurs lernen Sie weltweite Hackfleischgerichte kennen. Zum Beispiel Hackfleischbällchen aus Indien, Teigtaschen aus Indonesien oder einen Italienischen Hackbraten.

Termin: Dienstag, 26.01.2021

661 - Fleisch trifft Käse

Ob Schweinemedallions gefüllt mit Mozzarella oder Frikadellen mit Schafskäse, Rouladen mit Speck-Cheddar-Füllung und Schinken-Käse-Pastete. Die Kombination aus Fleisch und Käse lässt sich unendlich fortsetzen. Erleben Sie in diesem Kurs diese einzigartige Geschmacksvielfalt, welche auch Ihre Fantasie beflügeln wird.

Termin: Dienstag, 02.02.2021

662 - Kochen zum Valentinstag oder Kochkurs für Verliebte

Wer möchte nicht an diesem besonderen Tag ein festliches kleines oder ausgefallenes Menü für den Menschen kochen, der ihm besonders am Herzen liegt?

Termin: Dienstag, 09.02.2021

663 - Rund um den Blätterteig

Blätterteig ist der am meisten verwendete Teig in der deutschen Küche. Ob überbacken, ausbacken, einbacken und backen. Lassen Sie sich in diesem Kurs überzeugen, wie vielfältig die Blätterteigküche ist.

Termin: Dienstag, 23.02.2021

664 - Urmeenzer Küche

In Mainz heißt es seit jeher Weck, Worscht un Woi. So kochen wir an diesem Abend u. a. eine „Saure Supp“, Zander auf Sauerkraut, einen Domänentopf und einen „Kerschmichel“.

Termin: Dienstag, 02.03.2021

665 - Balkanküche

Ob Kroatien, Rumänien, Bulgarien oder Teile der Türkei. Ebenso vielfältig wie diese Völker ist auch ihre Küche.

Termin: Dienstag, 09.03.2021

666 - Ostermenü weltweit

Ostern—Das höchste Fest der Katholiken. Entsprechend festlich und anspruchsvoll sind auch die Gerichte unserer Brüder und Schwestern.

Termin: Dienstag, 16.03.2021

667 - Skandinavischer Abend

Kalt,nass, dunkel—deshalb ernähren sich die Menschen in Norwegen, Schweden, Finnland und Dänemark kräftig, deftig und gehaltvoll. In diesem Kurs kochen wir u. a. eine Fischsuppe aus Bergen, Hirschgeschnetzeltes aus Finnland und einen deftigen Schweinebraten aus Dänemark.

Termin: Dienstag, 23.03.2021

Leitung der Kurse 660-678: Toni Gösde, Koch und Ausbilder

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Uhrzeit jeweils von 18.30—21.30 Uhr, Gebühr 15,00 Euro zzgl. 12,00 Euro Kochumlage

668 - Tonis Weltreise - meine besten internationalen Rezepte

Aus meiner privaten Rezeptsammlung habe ich die schönsten und ausgefallensten Erinnerungen zusammengetragen. Diese möchte ich an diesem Abend gerne mit Ihnen teilen.

Termin: Dienstag, 20.04.2021

669 - Das Beste der sächsischen Küche

Die Küche ist sehr bodenständig. Wir kochen u. a. einen Weißkohleintopf Bautzen, sächsische Wickelklöße, Bohnen mit Apfel und Speck und einen sächsischen Wiegebraten.

Termin: Dienstag, 27.04.2021

670 - Südwestfrankreich

Wir verbinden die deftige Landküche mit dem leichten Flair der Atlantik- und Mittelmeerküste. So gibt es u. a. eine Fenchelsuppe aus Avignon, Krebse in Sahnesoße aus Bordeaux und ein Kalbsfrikassee nach alter Art aus den Midi-Pyrénées.

Termin: Dienstag, 04.05.2021

671 - Tonis feine Geflügelküche

An diesem Abend dreht sich alles ums Geflügel. In diesem Kurs wir die Hühner das lehren.

Termin: Dienstag, 11.05.2021

672 - Aufläufe und Gratins

Lernen Sie die Ursprünglichkeit dieser Gerichte ebenso wie neue Formen der Gesunden Küche kennen.

Termin: Dienstag, 18.05.2021

673 - Kochen mit Senf

Es gibt süßen Senf, Dijon-Senf, mittelscharfen Senf, Biersenf, Kölner Traditionssenf, englischen Senf, Löwensenf und noch viele mehr. Mit all diesen Senfsorten lassen sich wundervolle Gerichte zaubern.

Termin: Dienstag, 25.05.2021

674 - Nordwestfrankreich

Wir verbinden den leichten Flair des Atlantiks mit der deftigen Landküche im Loiretal. So gibt es unter anderem u. a. eine bretonische Seezunge und ein Pot-au-feu aus der Loire.

Termin: Dienstag, 01.06.2021

675 - Zitronen-Vielfalt

Es gibt Zitronen, die in einem Lamm-Karee in Zitronen-Kräuter-Kruste zum Einsatz kommen, wie auch Salz-Zitronen, ohne die ein Gulasch fade wäre. Oder Limetten-Schaum-Suppe.

Auch das Zitronenkondit zum Abschluss darf nicht fehlen.

Termin: Dienstag, 08.06.2021

Leitung der Kurse 660-678: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Uhrzeit jeweils von 18.30—21.30 Uhr, Gebühr 15,00 Euro zzgl. 12,00 Euro Kochumlage

676 - (N)Ostalgie

Wir lassen all die traditionellen Gerichte der ehemaligen DDR wiederauferstehen. Kochen Sie an diesem Abend mit mir zusammen die Gerichte, welche sich bewährt haben und heute nur noch vereinzelt zu finden sind.

Termin: Dienstag, 15.06.2021

677 - Südsee

Natürlich hat jede Insel ihre eigene Traditionsküche. An diesem Abend bereiten wir u. a. einen Lualau (Lachs und Schweinefleisch) aus Bora-Bora, gebackenen Fisch von den Fidschi-Inseln, Gemüse-Hackfleisch-Pasteten aus Samoa und einen Pumkin-Pilhi aus Tahiti.

Termin: Dienstag, 22.06.2021

678 - Bunte Salatvielfalt

Grüne Salate, Rohkostsalate, oder angemachte Salate. Salatsoßen, Dressings oder Dipsoßen sind aus keiner Küche wegzudenken. Bekommen sie an diesem Abend einen Eindruck davon, was alles machbar ist.

Termin: Dienstag, 29.06.2021

