

Kochkurse von Frau Cho Mar Tin Seinecke, Kursleiterin Asiatische Küche

615 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 dem Kurs lernen Sie die typischen ayurvedischen Gewürze und ihre Wirkung kennen und erfahren Interessantes über typgerechte und saisonabhängige Ernährung.

Gemeinsam bereiten wir ein Menü aus geklärter Butter, Ghee, Mungdal (Linsensuppe), Basmatireis mit Gewürzen, Samosa (ind. Maultasche), vers. Salate mit Gewürzen, Yogi-Tee, Antiaging-Kräutertee und Lassi zu.

Das gemeinsame Essen schließt den vierstündigen Kurs in geselliger Runde ab.

Termin: Donnerstag, 02.11.2023

Zeit: 17.30 - 22.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro plus 15,00 Euro Kochumlage

Mitzubringen sind: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser, Getränke für den Eigenbedarf,

Restbehälter zum Mitnehmen des evtl. übriggebliebenen Essens.

Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser



630 Pralinen selbst herstellen mit Simone Thoma

Wir werden eintauchen in die Welt des Pralinenhandwerks und eigene Pralinenkunstwerke kreieren. Perfekt temperierte Schokolade, leckere Ganache (Pralinenfüllung), ob fruchtig, nussig oder mit einem Schuss Alkohol, für jeden Geschmack ist etwas dabei. In dem 7-stündigen Kurs werden wir die Hohlkörper selbst gießen.

Termin: Samstag, 07.10.2023 – vegan

Termin: Samstag, 27.01.2024 – ohne Alkohol

Termin: Samstag, 16.03.2024 – mit Alkohol

Dauer: je 1 Treffen

Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro plus 15,00 € Materialkosten



Kochkurse

September bis Dezember 2023

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 ist mit der Kursgebühr zu zahlen, auch bei einer kurzfristigen Absage oder bei Fernbleiben. Spezielle Kurse haben eine abweichenden Gebühr.

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



653 Vegetarischer Orient

Es muss nicht immer Fleisch sein, denn es gibt so viele köstliche, vegetarische Rezeptideen aus dem Orient. Gesunde und leichte Salate aus dem Orient. Sättigende Hauptmalzeiten mit Couscous, Kichererbsen, Gemüse und Kräutern. Feine Soßen und Dips sind auch dabei. Die Auswahl ist einfach riesig. Lassen Sie sich überraschen.

Termin: Dienstag, 21.11.2023
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Vollwertkochkurse mit Claudia Ruth, ärztl. Geprüfte Gesundheitsberaterin

620 Herbstliche Vollwertküche

Wir bereiten an diesem Abend leckere vegetarische und vegane Gerichte aus Zutaten der Saison zu.

Termin: Montag, 13.11.2023
Zeit: 19.15 - 22.15 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage



Italienische Spezialitäten mit Gaetano Esposito, Koch

Original napolitanische Pizza

Termin: Mittwoch, 17.10.2023
Zeit: 18.00—21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Frische Nudeln—Pasta und Gnocchi

Termin: Mittwoch, 15.11.2022
Zeit: 18.00—21.30Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

623—Persische Spezialitäten mit Narges Aryafar, Kursleiterin Iranische Küche

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Donnerstag, 12.10.2023
Zeit: 18.00—21.00 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage