



Kochkurse

September bis Dezember 2024

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](mailto:info@fbs-hanau.de)

Katholische
Familien-



Bildungsstätte Hanau

Kochkurse mit Stefan Arnhofer, Küchenmeister

610—Hilfe, ich ziehe aus! Küchenbasics und schnelle Gerichte

Der Kochkurs richtet sich an Singles, an Freunde, die gerne gemeinsam kochen oder an "ich hab's nicht so mit dem Kochen".

Entdecken Sie ihre schlummernden Fähigkeiten einfache vegetarische Gerichte schnell und schmackhaft zu kochen. Überraschen Sie ihre Liebsten mit „selbst gekocht“, denn Liebe geht durch den Magen.

Das gemeinsame Kochen und Essen steht im Vordergrund und Küchentipps sind auch jede Menge dabei. Freuen Sie sich auf einen schönen und abwechslungsreichen Abend.

Termin: Dienstag, 17.09.2024

Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr

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

611—Südtiroler Hüttenschmankerl—vegetarische Klassiker aus den Alpen

Termin: Dienstag, 08.10.2024

Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

612—Hülsenfrüchte—Kraftpakete für die Küche

Termin: Dienstag, 19.11.2024

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Kochkurse mit Narges Aryafar, Persische Küche

Streifzüge durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

614— Vegetarische persische Spezialitäten

Termin: Donnerstag, 19.09.2024

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

615— Saftige Fleischgerichte aus der traditionellen persischen Küche

Termin: Donnerstag, 10.10.2024

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

616—Safran trifft Fisch

Termin: Donnerstag, 28.11.2024

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Vollwertkochkurse mit Claudia Ruth, ärztl. Geprüfte Gesundheitsberaterin

620 Winterliche Vollwertküche

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

Termin: Montag, 25.11.2024
Zeit: 19.15 - 22.15 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage



Kochkurse mit Fahima Obied, Orientalische Küche

618 -Vegetarische orientalische Spezialitäten

Termin: Donnerstag, 05.09.2024
oder Dienstag, 17.12.2024
Zeit: 17.30—20.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

619—Orientalische Spezialitäten mit Fleisch

Termin: Dienstag, 29.10.2024
Zeit: 17.30—20.30Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

620—Orientalische Spezialitäten mit Fisch

Termin: Dienstag, 26.11.2024
Zeit: 17.30—20.30Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Kochkurse von Frau Cho Mar Tin Seinecke, Kursleiterin Asiatische Küche

628 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, 26.09.2024

Zeit: 17.30 - 22.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 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

626- Sushi & Co. In der japanischen Küche

In diesem Kurs lernen Sie wie japanisches Fingerfood hergestellt wird: Sushi Maki und Nigiri Sushi, gunkanmaki Sushi und insideout kalifornische Rolle, sowie Gyoza (japanische Maultaschen) gehören zum japanischen Fingerfood und werden mit einfachen Tricks und Kniffen zubereitet. Dazu wird Shogagari (eingelegter Ingwer), Wasabipaste und Shoyu serviert. Auch die in der japanischen Küche besonders im Winter sehr begehrte und unentbehrliche Miso-Dashi-Suppe und Soyasprossen-Salat od. Wakama-Salat wird schnell und sachkundig fertiggestellt. Es wird das Essen mit Stäbchen eingeführt und alle Gaumenfreuden werden mit "Ocha" (japanischer grüner Tee) abgerundet.

Termin: Donnerstag, 21.11.2024

Zeit: 17.30 - 22.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Mitzubringen sind: Schreibzeug, Schürze, Stäbchen, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser, Getränke für den Eigenbedarf, Steinmörser wenn vorhanden,

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Lebershilfe Gelnhausen

Termin: bitte erfragen

Zeit: 11.00—14.00 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro plus 5,00 Euro Kochumlage

Leitung: Michaela Kreß, Dipl.-Pädagogin, Erzieherin