



Kochkurse

September bis Dezember 2025

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
Änderungen vorbehalten!!

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
www.fbs-hanau.de

Katholische
Familien-
Bildungsstätte Hanau



Kochkurse mit Stefan Arnhofer, Küchenmeister

650— So kocht Süd-Tirol

Sie sind immer beliebt und auf den Berghütten der Klassiker „Knödel“.

Wir bereiten verschiedene Variationen zu. Von Käse, Laugen oder Spinatknödel, selbstgemachte Käsespätzle oder der Kaiserschmarren (mit 2 Gabeln) darf auch nicht fehlen. Für jeden ist etwas dabei.

Termin: Donnerstag, 18.09.2025

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

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

651—Hülsenfrüchte mal anders zubereitet

Diese kleinen Kraftpakete bieten so viele Möglichkeiten verschiedene Kulturen und Geschmacksrichtungen zu entdecken.

In diesem Kurs lernen Sie viel über die Vielseitigkeit von Linsen, Bohnen und Kichererbsen – sei es für herzhafte Currys, köstliche Salate oder außergewöhnliche Gerichte, die Sie vielleicht so noch nicht ausprobiert haben.

Neben reichlich Protein, Ballaststoffen und Mikronährstoffen haben sie einen hohen Sättigungsfaktor.

Termin: Dienstag, 21.10.2025 oder

Donnerstag, 04.12.2025

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

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

652— Vegetarische Hausmannskost

Das klingt nach einem sehr ansprechenden Konzept für einen Kochkurs! Eine abwechslungsreiche, vegetarische Heimatküche, die sowohl herzhaft als auch süß sein kann, bietet definitiv viele Möglichkeiten, die Teilnehmer kulinarisch zu begeistern. Wenn man saisonale Zutaten verwendet, lässt sich nicht nur ein frisches, regionales Erlebnis schaffen, sondern auch die Freude am Kochen mit dem Rhythmus der Jahreszeiten verbinden.

Termin: Mittwoch, 19.11.2025

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

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

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. Wir befüllen fertige Hohlkörper mit zwei unterschiedlichen Pralinenfüllungen, verschließen und verzieren sie und werden eine Schnittpraline herstellen. Außerdem besprechen wir, wie Kakao produziert wird, was ein fairer Kakaopreis ist und was die verschiedenen Siegel auf der Schokolade aussagen.

Termin: Samstag, 01.11.2025

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 35,00 Euro plus 15,00 € Materialkosten

Vollwertkochkurse mit Claudia Ruth, ärztl. Geprüfte Gesundheitsberaterin

620 - Gesunde Küche im Herbst

Wir bereiten an diesem Abend leckere und vollwertige Gerichte mit Zutaten der Saison zu.

Termin: Montag, 10.11.2025

Zeit: 19.15 - 22.15 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage

Kochkurse mit Betül Koyuncu—Türkische Küche

640— Gemüse mit leckerer vegetarischer Füllung

Köstliche vielfältige Gerichte wie gefüllte Weinblätter sowie Gerichte aus Auberginen, Zucchini und Paprika mit leckeren Füllungen bereiten wir an diesem Abend zu. Lassen Sie sich überraschen

Termin: Montag, 15.09.2025 , 17.30—20.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage

641 Türkische Küche: Leckerer aus dem Ofen

Die türkische Küche ist vielmehr als Döner und Lahmacun. Wir genießen an diesem Abend Teigschiffchen lecker und vielfältig belegt und lernen weitere Köstlichkeiten kennen, die im Ofen zubereitet werden.

Termin: Montag, 03.11.2025, 17.30—20.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage

642 Köstlichkeiten aus der Ostanatolische Küche

Wir lernen die vielfältige ostanatolische Küche kennen: Mit Fleisch, unterschiedlichen Gemüse- und Getreidesorten bereiten wir verschiedene Gerichte zu. Lassen Sie sich überraschen.

Termin: Montag, 08.12.2025 , 17.30—20.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage

Kochkurse mit Narges Aryafar, Persische und orientalische Küche

623— Vegetarische persische Spezialitäten

Streifzüge durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.-speziell vegetarisch

Termin: Dienstag, 16.09.2025

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

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

624—Orientalische Spezialitäten mit Fleisch

Genießen Sie Gerichte aus der orientalischen Küche mit ihren vielseitigen und besonderen Gewürzen.

Termin: Dienstag, 11.11.2025

Zeit: 18.00—21.00 Uhr

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

625—Persische Spezialitäten mit Safran

Tipps zur Verarbeitung und das Kochen mit Safran - ein spezielles persisches Gewürz.

Termin: Dienstag, 02.12.2025

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

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

Kochkurse von Frau Cho Mar Tin Seinecke, Kursleiterin Asiatische Küche

612—Asiatisches Fingerfood

Lassen Sie sich verzaubern und überraschen von fremdländischen Gewürzen, Kräutern und Gerichten.

Termin: Donnerstag, 25.09.2025
Zeit: 17.30 - 22.00 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

613- 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, 23.10.2025
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, Restbehälter zum Mitnehmen des evtl. übriggebliebenen Essens.
Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser

614—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, Anti-aging-Kräutertee und Lassi zu.

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

Termin: Donnerstag, 06.11.2025
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