



# Kochkurse

## Januar bis Juni 2026

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



### **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 werden fertige Hohlkörper mit 3 unterschiedlichen Ganache füllen, verschließen und verzieren.

**661-Orange, Ingwer, Brombeer-Minze, Walnussmarzipan, Schnittpraline**  
(auch vegan möglich)

Termin: Samstag, 17.01.2026

**662-Karamell mit Fleur de Sel, Limette Karamell, Blätterkrokant**

Termin: Samstag, 21.02.2026

**663-Champagner-Trüffel, Rum Rosine, Pina Colada (alles mit Alkohol)**

Termin: Samstag, 18.04.2026

Für alle Pralinenkurse gilt:

Zeit: 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro inkl. Materialkosten

---

### **Persische und orientalische Spezialitäten mit Narges Aryafar, Kursleiterin Iranische Küche**

**623—Vegetarische persische Spezialitäten**

Termin: Dienstag, 09.06.2026

**624—Orientalische Spezialitäten mit Fleisch**

Termin: Dienstag, 10.02.2026

**627—Orientalische Spezialitäten vegetarisch**

Termin: Dienstag, 17.03.2026

**628-Orientalische Spezialitäten mit Fisch**

Termin: Dienstag, 28.04.2026

**629—Persische Hähnchengerichte**

Termin: Dienstag, 19.05.2026

Für alle persischen und orientalischen Kochkurse gilt:

Zeit: 18.00—21.00 Uhr

Gebühr: 35,00 Euro inkl. Kochumlage

## **Vollwertkochkurse mit Claudia Ruth, ärztl. Geprüfte Gesundheitsberaterin**

### **621—Vegetarische Brotaufstriche**

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

**Termin:** Montag, 20.04.2026

**Zeit:** 19.15 - 22.15 Uhr

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

### **622—Sommerliche Vollwertküche**

Wir werden an diesem Abend schmackhafte Gerichte aus der vegetarischen Vollwertkost genießen.

**Termin:** Montag, 15.06.2026

**Zeit:** 19.15 - 22.15 Uhr

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

---

## **Kochkurse mit Stefan Arnhofer, Koch und Küchenmeister**

### **652—Vegetarische Hausmannskost**

Wir verbinden saisonale Zutaten aus der Region mit abwechslungsreichen Rezepten

**Termin:** Dienstag, 20.01.2026 oder  
Donnerstag, 12.03.2026

**Zeit:** 18.00—21.00 Uhr

**Gebühr:** 28,00 Euro inkl. Kochumlage

### **650—So kocht Süd-Tirol**

Käse-, Laugen-, Spinatknödel, Käsespätzle, Kaiserschmarren und vieles mehr...

**Termin:** Dienstag, 14.04.2026

**Zeit:** 18.00—21.00 Uhr

**Gebühr:** 30,00 Euro inkl. Kochumlage

### **651—Hülsenfrüchte: mal anders zubereitet**

Lernen Sie Vieles über die Vielseitigkeit von Linsen, Bohnen, Kichererbsen...

**Termin:** Donnerstag, 12.02.2026

**Zeit:** 18.00—21.00 Uhr

**Gebühr:** 28,00 Euro, inkl. Kochumlage

### **653—Auf die Stangen fertig los**

Feiern Sie mit uns die langersehnte Spargelsaison und entdecken Sie die neue Vielfalt der beliebten Stangen

**Termin:** Dienstag, 12.05.2026 oder  
Donnerstag, 11.06.2026

**Zeit:** 18.00—21.00 Uhr

**Gebühr:** 30,00 Euro, inkl. Kochumlage



## Asiatische Kochkurse mit Cho Mar Tin Seinecke, Kursleiterin Asiatische Küche

### 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, 26.03.2026

### 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, 26.09.2024

*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*

### 612—Asiatisches Fingerfood

**Termin:** Donnerstag, 23.04.2026

**Uhrzeit und Gebühr für die asiatischen Kochkurse:** 17.30—22.00 Uhr,  
50,00 Euro inkl. Kochumlage

---

## Türkische Küche mit Betül Koyuncu, Kursleiterin Türkische Küche

### 640—Gemüse mit leckerer vegetarischer Füllung

Gefüllte Weinblätter, Auberginen, Zucchini und Paprika mit einer köstlichen vegetarischer Füllung

**Termin:** Montag, 23.03.2026

### 641—Leckeres aus dem Ofen

Teigschiffchen lecker und vielfältig belegt und weitere Köstlichkeiten, die im Ofen zubereitet werden.

**Termin:** Montag, 27.04.2026

### 642—Köstlichkeiten aus der Ostanatolischen Küche

Gerichte mit Fleisch, unterschiedlichen Gemüse- und Getreidesorten aus Ostanatolien

**Termin:** Montag, 08.06.2026

Für alle türkischen Kochkurse gilt: Uhrzeit 17.30—20.30 Uhr, Gebühr 25,00 Euro inkl. Kochumlage