



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

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, 18.04.026

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 Sojasprossen-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