

# Fusionsküche

KOCHSEMINARE MIT PETER HUMANN

## Nouvelle cuisine arabe – neue arabische Küche

Wer nach neuer arabischer Küche googelt, findet so gut wie nichts. Während sich die Einflüsse der asiatischen Länderküchen in der internationalen Spitzgastronomie in den letzten Jahrzehnten unüberschmeckbar eingenistet haben und Sterne-Küchenchefs weltweit sehr selbstverständlich mit Ingwer, Zitronen-gras, Miso & Co im Wok hantieren, scheint die arabische Küche – auf hohem Niveau - in einem kulinarischen Dornröschenschlaf zu stecken. Erstaunlich: selbst aus Frankreich, wo arabische Einflüsse auf die Alltagskultur wie z.B. in der Popmusik gang und gäbe sind, gibt es kaum Meldungen über Versuche, traditionelle arabische Küche mit französischer Haute Cuisine zu verbinden. Voilà, dann machen wir es eben selber. Arabische Küche ist opulent und betört mit einer Vielzahl von exotischen Gewürzen – auf Aromen ausgelegt und wie geschaffen, um damit zu spielen. **Das Menü:**

Wir werden unser Menü mit Mezze beginnen – einer bunten Variation von Vorspeisen, die sich in der Levante (Libanon), in Syrien und der Türkei entwickelt und ausgebreitet haben. Und getreu unserem Motto verpacken wir die orientalischen Köstlichkeiten in ein modernes Gewand – und setzen neben traditionellen Gerichten wie Hummus oder einem Bulgur-salat, zum Beispiel Lachsfilet mit Pinienkernen und

Peter Humann,  
Koch im "Riphan",  
Köln-Innenstadt



Zitrone im Brickteig oder ein „Roastbeef“ vom Lammrücken mit Granatapfel und Ziegenkäsemousse.

Im Hauptgang wenden wir uns nach Nordafrika, Marokko, um dem klassischen Tajine mit rosa gebratenem Rinderrücken, getrockneten Steinpilzen und Feigen ein frisches Gewand zu geben. Und natürlich gibt es einen süßen Abschluss – in bester arabischer Tradition...

**Leitung:** Peter Humann  
**Termin:** 17. September  
**Zeit:** 14 - 20 Uhr  
**Investition:** 65,00€

## Festtagsküche

Der Kochkurs mit Tradition: In der Vorweihnachtszeit kochen wir gemeinsam, was einige Wochen später an den Festtagen bei Euch auf dem Tisch stehen könnte – ein Menü jenseits von Weihnachtsgans mit Rotkohl...

**Unser leckeres Menü für das Weihnachtsfest:**  
Vorspeise: Getrüffeltes Tartar vom Kalbsfilet mit Pecannüssen, geröstetem Kommissbrot, Parmesanchips und Christstollenmayonnaise;  
Hauptgericht: Hirschrücken á la Wellington im Blätterteig gebacken, Süßkartoffeln mit Birnen und Ingwer aus dem Ofen, Cassisjus. Dessert: Mohnmousse mit Preiselbeersauce und Kokoscookie.

**Leitung:** Peter Humann  
**Termin:** 26. November  
**Zeit:** 14 – 20 Uhr  
**Investition:** 65,00€



## Kochen für Studenten

### Studentenfutter

mit Gitta Steinhoff

Kochen allein, zu Zweit und für die Clique. Schnelle und preiswerte Gerichte, gesund und lecker zubereitet. Mit wenigen Zutaten und einfachen Kochgeräten flott auf den Tisch. **Guten Appetit!**

**Kurs 4:** 21. Oktober 2017

**Kurs 5:** 11. November 2017

**Zeiten:** von 14 bis 18 Uhr

**Investition:** 45,00 Euro/je Kurs



## Männerkochkurs

Männer, ran an den Herd - denn Donnerstag ist Männertag im Lecker Überleben! Überrascht doch mal eure Familien und Freunde mit leichten Gerichten aus der Gemüseküche. Gesund und lecker, deftig und aromatisch – so schmeckt vegetarisch auch dem Mann und der Familie.

Am 14.09.17 von 18 - 22 Uhr, Beitrag: 50,00 €

## Küche mieten



Die moderne, gut ausgestattete und hübsche Küche mit großzügigen Ess- oder Aufenthaltsbereich kann tage- oder stundenweise gemietet werden. Ideal für Gruppen bis 12 Personen die gerne zusammen kochen und essen möchten.

## Kochen für Anfänger

### DER KOCHKURS FÜR ANFÄNGER

#### Termine 2. Halbjahr 2017

Kurs 4	Kurs 5	Kurs 6
04.09.17	09.10.17	13.11.17
11.09.17	16.10.17	20.11.17
18.09.17	23.10.17	27.11.17
25.09.17	06.11.17	04.12.17

- Alle Kurse Montags von 18 bis 22 Uhr -  
Investition: je Kurs 150,00 Euro (4 Termine)  
incl. aller Zutaten.

**Leitung:** Ulla Boden + Helga Schuh  
**Ort:** Marion Sallmann  
Ludwig-Heinrich-Str. 15  
50765 Köln-Weiler

Max. 10 Teilnehmer - frühzeitig anmelden!

Der Kurs richtet sich an alle, die bisher keine oder nur sehr wenige Blicke in die Küche geworfen haben. Auch Menschen, die gerne neue Anregungen für Ihre tägliche Küche suchen sind herzlich willkommen. Die kleine Gruppengröße ermöglicht, persönliche Vorlieben und vorhandene Kenntnisse zu berücksichtigen.

Die Kochkurse für Anfänger sind schnell ausgebucht - bitte melden Sie sich frühzeitig an!

#### Kontakt:

Verein Lecker Überleben  
c/o Marion Sallmann  
Ludwig-Heinrich-Str. 15  
50765 Köln-Weiler  
Tel. 02 21 - 5 50 12 33  
[www.lecker-ueberleben.de](http://www.lecker-ueberleben.de)



# KOCHKURSE

PROGRAMM



2. HALBJAHR 2017

