

## W3929 Persische Küche: Hafer-Asch - vegan

Beginn Donnerstag, 23.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr 21,00 €

Dauer 1x

Kursleitung Najmeh Falsafi

Informationen Getränk, verschließbares Gefäß, Küchentuch und Schürze.

Kursort , Pestalozzistr. 12, 83301 Traunreut

Iranischer Hafer-Asch ist ein traditioneller, herzhafter Eintopf aus Gerste (oft als „Hafer“ übersetzt), der besonders nahrhaft und sättigend ist. Er wird typischerweise mit geschälter Gerste, verschiedenen Hülsenfrüchten (wie Linsen und Kichererbsen), Zwiebeln, frischen Kräutern (z.?B. Petersilie, Koriander, Spinat) zubereitet. Gewürzt wird er mit Kurkuma und anderen orientalischen Gewürzen. Der Hafer-Asch wird langsam gekocht, bis er eine dicke, cremige Konsistenz hat, und ist besonders beliebt an kalten Tagen oder als stärkende Mahlzeit. Lassen Sie sich von der Vielfalt der persischen Küche begeistern. Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin verrechnet.

### Termine

Datum Uhrzeit Ort

23.04.2026 18:00 - 21:00 Uhr Werner-von-Siemens-Mittelschule, Schulküche (K01), Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)