

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](#)