



KÖLNER  
KULTURKLÜNGEL

Asiatis

Afrika

Karik

Leber

Zum Salon bitte <sup>Dach</sup> Durch  
Afro Shop  
←  
To Salon please go  
through the Afro Shop

*exotische Kochkurse*

*öffentliche Termine in Köln und Bonn*

## **Liebe Feinschmecker,**

seit 2008 bieten wir unsere bekannten Expeditionen in die Migrantenmilieus von NRW an. Dabei spielt Kulinarik die einfachste Rolle. Es gibt nämlich keine aufgeladenen Reizthemen - entweder es schmeckt, oder es schmeckt nicht. Wir sind uns sicher, dass es schmeckt! Möchten Sie direkt mitkochen? Dann mal los auf [www.kulturkluegel.de](http://www.kulturkluegel.de). Sie finden dort alle öffentlichen Termine, sowie Kontaktdaten für geschlossene Gruppen. Weitere Informationen finden Sie auch am Katalogende.

## **Kochkurse bei Kulturklügel**

Wir legen Wert auf maximale Authentizität. Unsere KochkursleiterInnen sind Experten für ihr Fachgebiet und repräsentieren eine Esskultur, die sie seit der Muttermilch kennen. Auch die Locations sind passend: z.B. ein lateinamerikanischer Supermarkt, die Küche eines indischen Restaurants oder Haushalts oder die Kulturklügel-Eventküche „Multatuli“. Bei den Rezepten haben wir uns für exotische Gerichte entschieden, die tatsächlich im Herkunftsland eine große Rolle spielen: von alltäglicher Esskultur bis zum Feiertagsmenu. Natürlich werden nebenbei Grundkenntnisse vermittelt: wie kocht man Yam, wie schält man einen Granatapfel... Ein Kochkurs bei Kulturklügel bietet ein geselliges Miteinander und die einmalige Gelegenheit viele exotische, unbekannte Rezepte unter fachkundiger Anleitung kennenzulernen und die Zunge damit zu verzaubern. Gaumenfreude garantiert!

### **Kochen Sie doch mit bei einem der folgenden Kurse:**

- *Kochkurs Äthiopien in Köln*
- *Kochkurs Ghana in Köln*
- *Kochkurs Indien in Köln oder Bonn*
- *Kochkurs Mekong in Köln*
- *Kochkurs Persien in Köln*
- *Kochkurs Peru in Köln*

Auf den folgenden Seiten stellen wir die Kochkurse im Detail vor.

Preise und Buchungsformalitäten finden Sie am Katalog-Ende.

Warnung: Ohne vollen Magen birgt die Lektüre Risiken. Bei akuten Nebenwirkungen buchen Sie doch direkt Ihren Lieblings-Kochkurs oder eine unserer kulinarischen Weltreisen über unser Buchungsportal [www.grenzgang.de](http://www.grenzgang.de).



*Kochkurs  
Äthiopien  
mit Degene Kasahun*

## *Kochkurs Äthiopien in Köln*

Äthiopien, eines der ältesten Länder der Welt am Horn von Afrika, bietet durch seine drei Vegetationszonen mit tropisch-heißem, gemäßigttem und kühlem Klima eine natürliche Voraussetzung für eine sehr vielfältige Küche. Es gilt als Ursprungsland der Kaffeepflanze sowie zahlreicher Getreide- und Gewürzarten. Der äthiopisch-orthodoxe Glaube hat Einfluss auf Esskultur und Rezepte, wie z.B. während der Fastenzeiten. Vergessen Sie Messer und Gabel, äthiopische Gerichte sind ein Fest für alle Sinne! Willkommen in der Injera-Familie!

### *Rezept-Beispiele*

Wir bereiten **Rote Beete Röllchen**, **Alcha** (Gemüsecurry) und **Key Wet** (mit Linsen oder gekochtem Rindfleisch) zu, würzen mit **Berberere**, jeder backt sein eigenes **Injera** (Pfannkuchen-Brot aus Teff und Weizen), und nehmen uns ausreichend Zeit für **Buna**, die Kaffee-Zeremonie mit Habesha-Mokka zum Abschluss des gemeinsamen Mahls. Vegetarier kommen in der äthiopischen Küche voll auf ihre Kosten, warum das so ist, erklärt Degene ihnen gerne selbst.



Unser erfahrener *Kochkursleiter* Degene „David“ Kasahun betreibt nach langjähriger Erfahrung in deutschen Küchen seit 2002 zusammen mit seiner Frau das Restaurant Fasika, ein Evolutionsschritt für die äthiopische Küche in Köln! Es ist das ideale Ambiente um in Habesha-Stimmung zu kommen. Mit Hilfe seiner gekonnten Anleitung und unter seinem gutmütigen Blick fällt Ihnen das Backen, Rollen und Rösten sicher nicht schwer...

### *Details*

Teilnehmer: max. 15, Veggies welcome

Dauer: etwa 3,5 Stunden

Adresse: Restaurant Fasika, Luxemburger Str. 17, 50674 Köln

Anfahrt: per Auto, U Bahn (18) bis Barbarossaplatz oder per Zug bis Bhf. Süd  
Ausgang Otto-Fischer-Straße / Luxemburgerstraße (5 Min. Fußweg)



*vegetarischer  
Kochkurs Ghana  
mit Gifty Owusu*



## *Kochkurs Ghana in Köln*

Die ghanaische Küche hat sich seit der Kolonialisierung und spätestens mit Anfang der Globalisierung über den afrikanischen Kontinent hinaus in Amerika, an der Karibikküste und in Europa einen Namen gemacht. Im Rheinland ist davon bisher noch wenig zu spüren. In London mag Jollofreis längst ein alter Hut sein, aber in Köln kennt das bekannte ghanaische Gericht aus rotem Reis fast niemand. Mit Hilfe von Gifty aus London erforschen wir die Wurzeln afrozentrischer Kochkultur.

### *Rezept-Beispiele*

Der Clou beim Kochkurs Ghana: wir verzichten auf Fleisch! Im **Tapas-Style** kommen viele traditionelle Rezepte zum Einsatz, wie **Jollof** (Tomatenreis), flache **Süßkartoffelbrote**, **Red Red** und **Kelewele** (Bohnenmus), die zuhause mit ein wenig Übung problemlos nachgekocht werden können. Dazu werden Sie u.a. **Kochbananen**, **Bohnen**, **Okra**, **Yam** und **Sternanis** verarbeiten und Fleisch garantiert nicht vermissen! Wie man in Ghana „Guten Appetit“ sagt, ist eine lange Geschichte, die Gifty sehr gerne bei dieser Gelegenheit erläutert...



Unsere pfiffige *Kochkursleiterin* Gifty Owusu wurde in Ghana geboren und ist in London groß geworden. Jetzt ist sie in Köln zuhause und hier hat sie mit einer grandiosen Idee aus ihrer Leidenschaft einen Beruf gemacht. Sie bietet auf Märkten und Festivals etwas bisher Einmaliges an: vegetarische oder sogar vegane afrikanische Küche! Die charmante Köchin schaut Ihnen genau zu und gibt wertvolle Tipps zu jedem Rezept.

### *Details*

Teilnehmer: max. 15, Veggies very welcome

Dauer: etwa 3,5 Stunden

Adresse: Kulturklüngels Eventküche „Multatuli“, Meister-Gerhard-Straße 6, 50674 Köln

Anfahrt: per Auto, U Bahn (15, 12, 9) bis Zülpicher Platz oder per Bahn bis Bahnhof Köln-Süd (jeweils 5 Min. Fußweg)



*vegetarischer  
Kochkurs Indien  
mit Vidya R. Banakar*

## *Kochkurs Indien in Köln oder Bonn*

Wenn die Gewürzliste auf Ihrem Rezept länger ist als die der übrigen Zutaten, dann sind Sie sicherlich in einem unserer indischen Kochkurse gelandet. Eine Prise davon, ein Löffelchen hier und ein wenig Paste dort ergeben ein milliardenfach erprobtes und verfeinertes Potpourri gemahlener Pulver und frischer Aromen, das immer extra neu vermischt wird. Es ist der Ausgangspunkt von jedem Rezept. Das schmeckt nicht nur, sondern belebt auch Körper und Geist, denn die Wirkung der Zutaten ist bekannt und gewollt. Sie möchten das genauer wissen und raffinierte Rezepte kennenlernen? Namasté!

### *Rezept-Beispiele*

Ein proteinhaltiges, vegetarisches Menu steht auf dem Speiseplan: wir frittieren **Pakoda** (knusprige Gemüsevorspeise), kochen **Chhole** (Kichererbsen-Curry) und **Mattar Paneer** (Tomaten-Frischkäse-Curry) und essen dazu indischen **Kartoffelsalat** (surprise!), luftigen **Jeera-Rice** (Kreuzkümmelreis) und **Poori** (in Öl ausgebackene kleine Fladenbrote). Dazu gibt es frischen **Mangolassi**. In Köln öffnet das Taj Mahal seine große, saubere Küche für uns, in Bonn kochen wir in einem Privathaushalt...



Unsere sympathische *Kochkursleiterin* Vidya R. Banakar aus Karnataka in Südindien, vor über 20 Jahren im Rheinland gelandet, lebt und arbeitet in Bonn und kennt sich im indischen Köln hervorragend aus. Wo sollte sie sonst all die frischen Zutaten für ihr köstliches Curry finden? Die überzeugte Vegetarierin ist geübt darin, allen Neugierigen die Kultur ihrer Heimat näher zu bringen. Bei ihr sind Sie in erfahrenen, kompetenten Händen. So gelingen die Rezepte garantiert stressfrei - auch daheim!

### *Details für Köln*

Teilnehmer: max. 12, Veggies very welcome

Dauer: etwa 3 Stunden

Adresse: Restaurant Taj Mahal, An St. Agatha 27,  
50667 Köln

Anfahrt: per Auto, U Bahn (18,16,9,7,4,2,1) oder  
Bus (136,146) bis Neumarkt (5 Min. Fußweg)

### *Details für Bonn*

Teilnehmer: max. 8, Veggies  
very welcome

Adresse und Anfahrt:  
die genaue Adresse in Bonn-  
Bad Godesberg wird Ihnen  
nach der Anmeldung  
mitgeteilt...





*Kochkurs  
Mekong  
mit Chea-Ien Chhay*

## *Kochkurs Mekong in Köln*

Der Mekong, starke Ader des asiatischen Festlands, durchfließt sechs Länder und mündet in Vietnam schließlich ins südchinesische Meer. Ganz klar, dass bei diesem Kochkurs Fisch nicht fehlen wird. Für die vielen Völker an seinen Ufern ist der Strom gleichzeitig Kühlschranks, Transportmittel, Waschmöglichkeit. Umgeben von steilen, tropisch bewaldeten Bergen und im Süden von weiten Schwemmlandflächen bieten sich Anbauflächen für mehrere Ernten Reis jährlich und exotisches Gemüse aller Art. Der Kurs beinhaltet leckere, frische Rezepte der indochinesischen Küche, deren Zutaten wir vorher gemeinsam einkaufen werden. Danach wird im Ladenlokal geraspelt, gebraten, gedämpft, viel gelacht und natürlich: gegessen. Sabaidee!

### *Rezept-Beispiele*

Wir backen knusprige **Bánh Xèo** (pikante Pfannkuchen aus Reismehl, Kurkuma, Kokosmilch), füllen diese und braten mindestens einen ganzen **Fisch nach Mekong-Art**, machen **Kohlrabisalat** dazu und besprechen bei weiteren Rezepten grundsätzliche Themen: wie wird der **Reis** richtig zubereitet? Natürlich dürfen **vietnamesischer Kaffee** (vergessen Sie Lattemacchiato, Espresso und Co) oder ein **Nep Moi** (Reisschnaps) dabei nicht fehlen.



Unsere kundige *Kochkursleiterin* ist Chea-len Chhay und bezeichnet sich als dat kölsche Mädche mit indochinesischen Wurzeln. In den 1980er Jahren eröffneten ihre Eltern den ersten großen asiatischen Lebensmittelladen in Köln. Die Tochter eines Chinesen und einer Kambodschanerin verbrachte fast jede freie Minute dort und entdeckte schnell ihre Leidenschaft zur indochinesischen Küche. Eine Expertin für all Ihre Fragen.

### *Details*

Teilnehmer: max. 12, Pescetarier welcome

Dauer: etwa 3,5 Stunden

Adresse: Kulturklügel-Eventküche „Multatuli“, Meister-Gerhard-Straße 6, 50674 Köln

Anfahrt: per Auto, U Bahn (15, 12, 9) bis Zülpicher Platz oder Bahn bis Bahnhof Köln-Süd (Fußweg 5 Min.)



*Kochkurs  
Persien  
mit Ninaz Helfrich*

## *Persisch in Köln*

Persien, Hochkultur der Gastfreundlichkeit, hat kulinarisch Einiges zu bieten, was auf den ersten Blick unscheinbar scheint. Zahlreiche köstliche Eintopfgerichte mit süß-saurem Geschmack, Zutaten wie Walnüsse, Datteln, getrocknete Limetten, Granatapfelsirup oder Berberitzen... Sie merken, es gibt weit mehr als Fleisch mit Reis oder Reis mit Fleisch. Und auch der Reis kommt besonders zur Geltung: haben Sie schon mal einen Reiskuchen gesehen mit knusprigem Boden aus Kartoffeln? Zu Recht streiten die Kinder um Taadig, wenn diese leckere Kruste verteilt wird. Sie lernen die richtigen Mengen Rosenwasser zu verwenden und der echte Safran fehlt natürlich nie. Stellen Sie gerne Fragen zu Land und Leuten, hier sind Sie richtig!

### *Rezept-Beispiele*

Wir backen **Kukusabzi** (Kräuteromelett), bereiten **Adas-Polo** (Linsenreis) und einen **Reiskuchen** mit Kruste zu (Polo mit Taadig), verarbeiten einen Berg frischer **Kräuter** und kochen verschiedene **Eintopfgerichte** (Ghormehsabzi, Fesenjan), neben weiteren Beilagen folgt ein überraschender **Nachtisch**. Die Kunst des **Granatapfel-Öffnens** (ohne die ganze Küche zu sprengeln) werden Sie sicherlich zuhause weiter anwenden, Nooshejan!



Unsere erfahrene *Kochkursleiterin* **Ninaz Helfrich** ist leidenschaftliche Köchin. Sie ist in Teheran geboren und lebt seit ihrem 9. Lebensjahr in Deutschland. Die persische Küche liegt ihr so am Herzen, dass sie daraus ihren Beruf gemacht hat. Ihr Wissen und ihre liebevolle Anleitung lassen die Rezepte bestens gelingen. Auch die passende Dekoration fehlt hier nie. Das wird ein Fest für den Gaumen und die Augen...

### *Details*

Teilnehmer: max. 12

Dauer: etwa 3 Stunden

Adresse: Kulturklügel-Eventküche „Multatuli“, Meister-Gerhard-Straße 6, 50674 Köln

Anfahrt: per Auto, Ubahn (15, 12, 9) bis Zülpicher Platz oder Bahn bis Bahnhof Köln-Süd (Fußweg 5 Min.)



*Kochkurs  
Peru*

*mit Mercedes Adjelleh*

## *Kochkurs Peru in Köln*

Wenn Ihnen die peruanische Küche bisher kein Begriff war, oder Ihnen dazu nur die armen Meerschweinchen einfallen, sollten Sie das schleunigst ändern. Die Vielzahl an unterschiedlichen Kartoffeln und Chillis aus den Anden ist unglaublich. Das Land vereint drei Klimazonen: die Pazifikküste, das Hochland und den Regenwald. So ergeben sich Anbauflächen für tropische und robuste Pflanzen, was sich in den Rezepten widerspiegelt. Der Mais kommt diesmal als Getränk auf den Tisch und passt wunderbar zu den herz- und nahrhaften Speisen, eine gute Grundlage für den Trip ins Hochland oder einen Bummel durch Lima - mit einigen Sinnen sind wir dabei. ¡Hola!

### *Rezept-Beispiele*

Sie kreieren zusammen **Causa Limeña** (Kartoffelbrei-Törtchen mit Chili, Limette, Hähnchen oder Käse), kochen **Carapulcra** (ein Mus unter Verwendung von sonnengetrockneten Kartoffeln, Fleisch, Chili-Pasten und Gewürzen), machen dazu Reis oder Maniok und weitere **Beilagen**, und kochen den Zauber-Power-Trank **Chicha Morada** (aus lila Mais mit Gewürzen und Ananas), der Ihre Eisen und Phosphordepots auffüllen wird! Also ein Fest aus Sonne, Stärke und Schärfe: Peru!



Unsere liebe *Kochkursleiterin* Mercedes Adjelleh, die Besitzerin des lateinamerikanischen Supermarktes Hola Mundo, ist auch die beste peruanische Köchin von Köln. Sie ist sozusagen die Mutter aller lateinamerikanischer Kulinarik in der Stadt. Wir treffen sie regelmäßig bei Colonia Latina und der Kulinarischen Weltreise. Seit 2016 bietet sie den peruanischen Kochkurs an und gibt Ihnen beim Verarbeiten der Produkte die besten Tipps.

### *Details*

Teilnehmer: max. 8

Dauer: etwa 3 Stunden

Adresse: Hola Mundo Feinkost, Luxemburger Straße 13, 50674 Köln

Anfahrt: per Auto, U Bahn (18) bis Barbarossaplatz oder per Zug bis Bhf. Süd Ausgang Otto-Fischer-Straße / Luxemburgerstraße (5 Min. Fußweg)



## *Kulturklügel-Eventküche „Multatuli“*



Die Kochkurse **Ghana**, **Mekong** und **Persien** finden in unserer gemütlichen **Kulturklügel-Eventküche** statt. Benannt ist sie nach dem Schriftsteller Eduard Douwes Dekker (1820-1887), der unter dem Pseudonym „Multatuli“ vehement gegen die Missstände und Korruption im holländischen Kolonialsystem anscrieb. Hier können Sie nach Lust und Laune Braten, Schnippeln, Frittieren, Dünsten, Garen, Garnieren, Lachen und Essen, ohne dass sie jemanden stören oder gestört werden. Gekocht wird an einer hochwertigen Kochinsel mitten im Raum, alle Utensilien hängen praktischerweise parat oder sind in Schubladen verstaut. An den Whiteboards können Rezepte erklärt oder Liebesbotschaften hinterlassen werden. Im Nebenraum befinden sich die Spüle und der Geschirrschrank. Die Küche bietet Platz für **bis zu 15 Personen** und kann auch für geschlossene Gruppen oder privat (auf Anfrage) gemietet werden. Schürzen, Spülmaschine, Kühlschrank, WC, Terrasse, Hängematte, es ist alles da, was das Herz begehrt! Die große Ladenfront mit Schaufenster sorgt für Tageslicht und neugierige Passanten ☺ Willkommen in der Kulturklügel-Wohlfühloase...

**Adresse:** Meister-Gerhard-Straße 6, 50674 Köln (U-bahn 15,12, 9 bis Zülpicher Platz oder per Bahn bis Bahnhof Köln-Süd, Fußweg 5 Minuten)

## Rezept-Beispiel aus dem Kochkurs Mekong

### Bánh Xéo

Bánh Xéo ist ein vietnamesisches Omelett oder Pfannkuchen ohne Ei. Bánh Xéo ist unverzichtbar in der indochinesischen Streetfood Küche. Ein einfaches, schnelles Rezept, das man selbst nach seinem Gusto umgestalten kann.



### Einkaufsliste / Zutaten:

Reismehl 400 g  
Kurkumapulver 1 TL  
Kokosmilch 2 Ds  
Öl 3-4 EL  
Rinderhack 1,2 kg  
Zwiebeln 2-3 Stück  
Sojasprossen 1 kg  
Knoblauch 2-3 Zehen  
Basilikum 100 g  
Koriander 100 g  
Minze 100g  
Gurke 1  
Salat 1  
Erdnüsse gesalzen, geröstet  
Salz  
Zucker  
Röstzwiebeln

### Zubereitung von Bánh Xéo

1. Den Knoblauch kurz anbraten, dann das Hackfleisch dazu geben. Mit etwas Salz und Zucker würzen. Bevor das Fleisch durch ist, die Zwiebeln ( In Ringe geschnitten ) hinzufügen. Kurz unterheben für 2-3 Minuten noch mal kurz anbraten, dann den Topf zur Seite stellen.
2. Reismehl mit Kurkuma und Kokosmilch zu einem glatten, klumpenfreien Teig verrühren.
3. Den Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze warten bis der Teig an der Oberfläche verhärtet ist, das Omelett ist fast fertig ;) Dann eine Hand voll frischer Sojasprossen auf die eine Hälfte des halbfertigen Omeletts verteilen.

4. Ca 2-3 EL Hackfleisch auf die frischen Sojasprossen mit hinzufügen. Deckel drauf und ca 3-4 Minuten weiter braten.
5. Wenn das Omelett auf der unteren Seite schon etwas goldbraune Farbe annimmt, das Omelett einmal zuklappen. Wie eine Calzone ;)
5. Omelett runter nehmen, auf einem Teller mit Salat, Gurke, Minze, Koriander, Basilikum, Erdnüssen und der Fischsoße servieren.

Fertig ist Dein Bánh Xéo :)  
Guten Appetit



### Preise für alle Touren:

70 € pro Person

inkl. Anleitung, Essen, ausgeschriebene Getränke und Qualitätskontrolle (weitere Getränke sind in den Restaurants und im Supermarkt verfügbar, in der Kulturklüngel-Eventküche können Sie sie mitbringen, oder Sie kaufen etwas vom Kiosk gegenüber)

### Optionen und Extras:

Bei den Kochkursen Äthiopien, Mekong, Persien und Peru ist eine vegetarische Option möglich, bitte schon bei der Buchung angeben!

Die Kochkurse Ghana und Indien sind rein vegetarisch, siehe Beschreibung.

### Termine und Tickets:

Termine, VVKS und Details:  
[www.kulturkluegel.de](http://www.kulturkluegel.de)

Tickets: [www.grenzgang.de](http://www.grenzgang.de)

Tickethotline: 0221-71991515

### Gutscheine und Gruppenbuchung:

Schenken Sie Gaumenfreude unter  
[www.kulturkluegel.info](http://www.kulturkluegel.info)

Alle Kochkurse werden auch mit weiteren Extras, wie z.B. begleitende Live-Musik, in Fremdsprachen oder mit maßgeschneiderten Rezepten für **geschlossene Gruppen** angeboten, z.B. Geburtstags- oder Firmenfeier, fragen Sie nach!

Auf der Website [www.kulturkluegel.de](http://www.kulturkluegel.de) finden Sie weitere Informationen und Kataloge zu unseren Kulturwanderungen und Kulinarischen Weltreisen in **Köln**, **Düsseldorf** und **Bonn**, sowie den Terminkalender mit öffentlichen Tourterminen zur individuellen Teilnahme. Darüberhinaus den bekannten interkulturellen Stadtplan und zahlreiche Hintergrundinformationen zu den vielfältigen Migrantenumilieus in NRW.

**Guten Appetit und viel Gaumenfreude** wünschen Ihnen Degene, Gifty, Vidya, Chea-len, Ninaz, Mercedes und Thomas mit dem Kulturklüngel-Team.

*Th. Bönig*



**Kölner Kulturklüngel**  
**Thomas Bönig**

Meister-Gerhard-Str. 6  
50674 Köln / Cologne Germany

Telefon: 0221-16843662

E-Mail: [info@kulturkluegel.de](mailto:info@kulturkluegel.de)

Internet: [www.kulturkluegel.de](http://www.kulturkluegel.de)



**Copyright:** Kulturklüngel, Köln 2020. Wir möchten Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass alle ausgehändigten und präsentierten Ideen und Inhalte geistiges Eigentum von Kulturklüngel sind. Alle Bilder sind auf unseren Touren / bei Kochkursen entstanden und Eigentum von Kulturklüngel.



[www.kulturfluengel.de](http://www.kulturfluengel.de)

