

## D3742 Indische vegetarische Küche Vitaminreich und exotisch

Beginn Sonntag, 19.07.2026, 10:00 - 15:30 Uhr

Kursgebühr 59,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Charanjit Heer

Kursort UF, vhs, V0.07, Lehrküche, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Die vegetarische Küche Indiens bietet mit ihrer Geschmacksvielfalt eine farbenfrohe Abwechslung nicht nur für Gemüsefans. Der Geschmack der Gerichte beruht auf dem Zusammenwirken von frischen Zutaten und harmonischen Gewürzmischungen. Wir bereiten einige typische Gerichte mit bunter Farbenvielfalt zu, wie Daal Makhani (Gericht aus einem Linsen-Mix mit Butter), Mattar bzw. Palak Paneer (Curry-Gericht mit selbstgemachtem Paneer und Erbsen bzw. Spinat), Aloo Gobhi Masala (Blumenkohl-Curry), Reis Tarka und ein nationales Getränk. Wir verwenden frische Lebensmittel möglichst aus Bioanbau. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und kleine Vorratsbehälter. Die Materialkosten in Höhe von EUR 21,00 sind in der Kursgebühr enthalten.

### Termine

Datum Uhrzeit Ort

19.07.2026 10:00 - 15:30 Uhr Unterföhring, vhs-Zentrum, Lehrküche, V0.7

[zur Kursdetail-Seite](#)