

# Sri Lanka

## Kulinarische Entdeckungsreise „Rice & Curry“

14 Tage, täglich ab Colombo

**L**ernen Sie Land und Leute und deren traditionellen Gerichte kennen. Begeben Sie sich auf eine kulinarische Reise durch Sri Lanka. Sie lernen die Zubereitung von traditionellen einheimischen Gerichten und erfahren einiges über Gewürze und ihre Verwendung. In Sri Lanka stehen viele der in der Natur vorkommenden Kräuter, Gewürze und Pflanzen auf dem Speiseplan.

### 1. Tag: Negombo

Ankunft in Sri Lanka und Transfer zum Hotel Jetwing Beach, Negombo für drei Nächte. In der Küstenstadt Negombo hat der Fischfang Tradition. Die Meeresfrüchte eignen sich hervorragend für leckere Gerichte.



### 2. Tag: Negombo

Das Frühstück am Pool wird mit dem Küchenchef Priyantha Weerasingha eingenommen. Nach dem Frühstück werden lokale Gewürze vorgestellt und deren Verwendung erklärt. Das Mittagessen (sri-lankisches Reis und Curry) wird im benachbarten Hotel Jetwing Blue serviert. Nachmittag zur freien Verfügung. Genießen Sie Ayurveda- oder Wellness-Behandlung im Hotelpool oder unternehmen Sie eine Catamaran Bootsfahrt mit dem Hotel ansässigen Naturforscher. Abends nimmt sich der Küchenchef nochmals Zeit für Sie. Abendessen im Black Coral Gourmetrestaurant.

### 3. Tag: Negombo

Morgens besuchen Sie mit dem Küchenchef den Fischmarkt. Er erklärt Ihnen ausführlich die Unterschiede der einzelnen Fischarten der Region. Kaufen Sie Fisch Ihrer Wahl, den Sie nachmittags während eines Kochkurses zubereiten werden.

### 4. Tag: Galle

Nach dem Frühstück Weiterfahrt zum Hotel Jetwing Lighthouse nach Galle für drei Nächte. Unterwegs besuchen Sie Lunuganga, das Landhaus des berühmten srilankischen Architekten Geoffrey Bawa. Sie treffen Nihal Senanayake, den Küchenchef des Jetwing Lighthouse. Er wird Ihnen über „Breadfruit & Jackfruit“ einiges erzählen. Mittagessen im Lunuganga. Abendessen im Cardamom Café.

### 5. Tag: Galle

Morgens besuchen Sie den Obst- und Gemüsemarkt in Galle. Danach Kochkurs mit dem Küchenchef. Sie lernen verschiedene Reis & Currys zuzubereiten. Sie werden unter anderem ein Dhal-Curry zubereiten. Dabei handelt es sich um eine pikante Speise aus

weich gekochten roten Linsen, die mit vielen Gewürzen verfeinert wird. Sie bereiten auch „Gotukola“, eine grüne Gemüsesuppe zu. Diese Tigergras Suppe ist fester Bestandteil der ayurvedischen Landesküche. Einheimische essen die Suppe meist zum Frühstück, da ihr eine hohe Heilkraft zugeschrieben wird. Abendessen in einem Partner

#### **6. Tag: Galle**

Nach dem Frühstück Besuch der Villen Jetwing Kurulubedda. Die zwei Villen sind etwas außerhalb der Stadt Galle mitten im Dschungel. Heute steht ein weiterer Kochkurs mit dem Küchenchef des Hauses auf dem Programm. Er zeigt ihnen ein anderes Reis & Curry Gericht und wie man „Kiribeth“, ein Milchreisgericht mit Kardamom und Rosenwasser herstellt. Genießen Sie ein traditionelles Mittagessen. Danach geht es zum Fluss, wo Sie Ihre Schürze nach traditioneller Art der „Dhobis“ selbst waschen. Lassen Sie sich abends mit einem Cocktail in der Bar verwöhnen. Abendessen im Jetwing Lighthouse.

#### **7. Tag: Nuwara Eliya**

Nach dem Frühstück fahren Sie zum Hotel Jetwing Warwick Gardens nach Nuwara Eliya für zwei Nächte. Auf einer Seehöhe von über 1.700m in den Bergen von Ambewela, liegt dieses ehemalige schottische Teebauern Haus. Es wurde liebevoll renoviert und beherbergt nun 5 Gästezimmer mit modernstem Komfort. Treffen Sie den Manager und Diskussion Sie mit ihm zum Thema "pepper" und genießen Rosa Guava & Black Pepper Caipirinha. Abends wird "Planters Roast" serviert. Lamnbraten mit gebratenen Kartoffeln und geröstetem Gemüse. Danach probieren Sie den lokalen Ziegenkäse

#### **8. Tag: Nuwara Eliya**

Das Frühstück im Warwick Gardens Veranda. Geführte Wanderung durch die Gärten, wo Sie mehr über die lokalen Pflanzen, Gemüse und Obst erfahren. Er zeigt Ihnen auch

essbare Blumen und deren Verwendung. Danach der nächste Kochunterricht wo Sie Chutneys und Marmeladen machen und bei der Ziegenkäse Herstellung mithelfen.

#### **9. Tag: Sigiriya**

Nach dem Frühstück Weiterfahrt nach Sigiriya zum Hotel Jetwing Vil Uyana. Hier verbringen Sie die nächsten beiden Nächte. Auf dem Weg Besuch einer Teefabrik. Abendvortrag über die Geschichte von Sigiriya und über Arrak & Lime Martini. Abendessen im Apsara Restaurant und Vorführung einer lokalen Tanzperformance.

#### **10. Tag: Sigiriya**

Frühstück in den Reisfeldern, gefolgt von einem weiteren Kochkurs mit dem Küchenchef. Nachmittags Safari im Nationalpark Minneriya. Genießen Sie "Ingwer Kekse und Tee" in der Gesellschaft von Elefantenherden. Abends erfahren Sie bei einem Glas Sekt von einem Naturforscher mehr über "Sri Lanka Wildlife". Abendessen am Pool mit Live-Musik.

#### **11. Tag: Negombo**

Nach dem Frühstück besuchen Sie die Felsenfestung Sigiriya und fahren nach Negombo. Sie verbringen die letzten drei Nächte im Hotel Jetwing Sea. Mittagessen in einem lokalen Restaurant auf dem Weg nach Negombo. Abends Verabschiedung vom Küchenteam. Sie erhalten ein ausführliches Rezeptbuch von allen Gerichten, die Sie während der letzten Tage kennen gelernt und selbst zubereitet haben. Zum Abschluss steht noch ein Gala-Dinner mit Musik auf dem Programm.

#### **12. und 13. Tag: Negombo**

Nun haben Sie noch Zeit die Eindrücke der letzten Tage zu verarbeiten. Entspannen Sie sich am Strand.

#### **14. Tag: Rückflug**

Abfahrt zum Flughafen oder Badeverlängerung.

### **Die Tour beinhaltet:**

Unterkunft auf HB (Frühstück und Abendessen)  
Transport in einem klimatisierten Fahrzeug  
Flughafen Transfers  
Englisch sprechenden Natur Fahrer  
Führer  
Eintrittskarten für alle oben genannten Aktivitäten  
Jeep für Safari

### **Preise**

Pro Person im Doppel ab	<b>2.610,-</b>
Einbettzimmerzuschlag:	520,-

**WICHTIG:** Bitte betrachten Sie all unsere Rundreisen als Programmvorschlag, der beliebig und individuell abgeändert werden bzw. mit anderen Rundreisen kombiniert werden kann.