

# KOCHKURSE FÜR



KOCHKURSE FÜR FREIGEISTER  
*in Göttingen*

UNSERE ANGEBOTE  
*zum Probieren und Genießen*

2024  
*freigeist-nordstadt.de*

FREIGEIST



# FREIGEISTER

## HIGHLIGHTS DER QUARTIERSKÜCHE

Die besten Partys finden bekanntlich in der Küche statt – am besten bei uns in der Quartiersküche! Das vollausgestattete Kochstudio mit Miele-Markengeräten ermöglicht auf 150 m<sup>2</sup> euer nächstes Team-Event.

- 4 großzügig gestaltete und vollausgestattete Kochinseln mit modernsten Küchengeräten der Firma Miele
- Induktionsfeld, Dampfgarer, Backofen, Wärmeschubladen, Wok-Station oder Teppan Yaki Grill
- **Highlight:** Der Dialoggärer, der als technologische Innovation alle Produkte gleichmäßig gart
- Der Zwei-Zonen-Weinkühlschrank ist stets gefüllt, um die perfekte Begleitung zum Essen zu bieten
- Raum **Quartiersblick:** 120m<sup>2</sup> lichtdurchfluteter Veranstaltungsraum mit langen Tafeln für gesellige Abende direkt nach und bei dem Kochen und gemeinsames Genießen neben der Quartiersküche



## KOCHKURS MIT MALTE GUNZERT

Malte Gunzert ist Küchenchef im Relais & Châteaux Hardenberg BurgHotel und serviert dort stets saisonale Gerichte aus großteils regionalen Produkten. Mit euch zusammen kocht er ein 3-Gang Menü mit regionalen Komponenten & Wild aus dem eigenen Forst vom Hardenberg, nur 15km von Göttingen entfernt. Guten Appetit!

- **Tatar von der Harzer Forelle**

Kohlrabi | Zitrone | Traubenkernöl

- **Zweierlei vom Hardenberg Rehrücken**

Jus | Gewürzbrot | Sellerie | Pilzgelee

- **Palatschinken**

Crêpe | Leinetaler Frischkäse | Mandelsabayone | Crumble

- **Inkl. Getränkepauschale**

Viva con Agua Mineralwasser LAUT+LEISE | Fritz Softgetränke | Göttinger Pils Bier | FREIgeist Rot- & Weißwein | Kaffee- & Teespezialitäten

**Preis € 125,00 p.P.**

*Mindestteilnahme 10 Personen. Dauer 3 Stunden.  
Gemeinsames Abendessen im Anschluss.*





## KOCHKURS MIT RÜDIGER MEHLGARTEN

Vom Wald auf dem Teller – Rüdiger Mehlgarten kocht als Küchenchef im Restaurant WALDWERK in Northeim, circa 25km von Göttingen entfernt. Seine Inspiration ist die Natur und der Wald vor der Haustür. Zu kochen heißt für ihn, für euch ein Erlebnis zu schaffen. Ebenso bedeutet es, ein Auseinandersetzen mit dem Produkt an sich, der Herkunft und dem Erzeuger – den er zum Großteil persönlich mit Namen kennt. Denn so gut es geht, verarbeitet „Rudi“ nur regionale und saisonale Produkte im WALDWERK und bei eurem Kochkurs.

- **Gebeizter Edesheimer Saibling**  
Gemüsevinaigrette | Avocado | Koriander
- **Getrüffelte Sellerieschaumsuppe**
- **Am Knochen gegartes Freilandhähnchen**  
Aus Moringen | Sauce Riche | Kartoffelragout | Estragon
- **Inkl. Getränkepauschale**  
Viva con Agua Mineralwasser LAUT+LEISE | Fritz Softgetränke | Göttinger Pils Bier | FREIgeist Rot- & Weißwein | Kaffee- & Teespezialitäten

**Preis € 125,00 p.P.**

*Mindestteilnahme 10 Personen. Dauer 3 Stunden.  
Gemeinsames Abendessen im Anschluss.*



## KOCHKURS EAST OF ITALY

Wer sich mit uns auf eine inspirierende Reise durch die kulinarischen Klassiker aus Italien und finessenreichen Kreationen der Levante-Küche begeben möchte, findet mit unserem Kochkurs vom Restaurant East of Italy genau das Richtige. Die Wurzeln dieser Gerichte liegen in der arabischen Küche, die neuen kulinarischen Spins stammen aus Israel, Syrien, Jordanien und Libanon. Landestypische Gewürze wie Sumach oder Harissa runden das Geschmackserlebnis des Orients ab.

- **Muhammara**

- **Laffa Brot**

- **Dukkah Lachs**

Fenchel | Feta | Orange

- **Lammschulter**

Minzjoghurt | Pistazie | wilder Brokkoli  
Frühlingszwiebeln | Grünes Tahini | Mandeln

- **Ceasar Salat**

- **Tahini**

Sahne | Erdbeeren | Baiser | Sumach

- **Trüffel Dolcelatte**

Amaretto | dunkle Schokolade

- **Inkl. Getränkepauschale**

Viva con Agua Mineralwasser LAUT+LEISE | Fritz Softgetränke | Göttinger Pils Bier | FREIgeist Rot- & Weißwein | Kaffee- & Teespezialitäten

**Preis € 125,00 p.P.**

*Mindestteilnahme 10 Personen. Dauer 3 Stunden.  
Gemeinsames Abendessen im Anschluss.*



## VIANI X QUARTIERSKÜCHE

Der Viani Alimentari bietet euch eine entspannte Atmosphäre zum Genießen von original italienischen Feinkostprodukten und ist somit ein Ort für echten italienischen Genuss. Hier startet ihr mit eurem Team mit einem Tasting, danach geht's in unsere Quartiersküche nebenan und ihr genießt die Hauptgänge hier fertig serviert ganz gemütlich im Family Style.

- **Tasting im Viani Alimentari**

Frische Cold Cuts – Salami | Schinken | Bresaola  
Pastrami | italienischer Käse | Dips | Ciabatta  
Olivenöl | Balsamico | Oliven | Focaccia

- **Hauptgänge in der Quartiersküche aus dem East of Italy**

Maishähnchenbrust | Ras el Hanout Zwiebeln | Sumach | Linse  
Falafel | Tahini  
Ricotta Meatballs | Tomaten-Salsa | Grana Padano  
Karotte | Feta | Medjool Dattel  
Tiramisu

**Preis € 59,00 p.P.**

*Mindestteilnahme 15 Personen, max. 40 Personen. Dauer 2-3 Stunden.  
Gemeinsames Abendessen im Anschluss.*





## WIR KOCHEN FÜR EUCH

Die Quartiersküche wird zum lebendigen Herzstück am Abend - euch erwarten hier Live Cooking Stationen, an denen unsere Küchenchefs vor euren Augen eine Vielzahl an Gerichten frisch zubereiten. Währenddessen könnt ihr euch bereits an den Tastingsstationen verschiedene Cold Cuts aus unserem Viani Alimentari schmecken lassen.

### • Tasting-Station

Viani Cold Cuts | Viani Käse  
Olivenöl | Balsamico

### • East of Italy-Station

Focaccia | Ciabatta | Hummus | Kichererbse | Sesam | Rote Bete Dip  
Minzjoghurt | Cous Cous Salat | Jospertgemüse | Falafel | Tahini  
Ricotta Meatballs | Tomaten Salsa | Dattel-Walnuss-Brownie

### • Tranchiert aus dem Jospert

Leinentaler Rib Eye | Hokkaido Kürbis | Grana Padano  
Blumenkohl | grünes Tahini | Granatapfel

**Preis € 99,00 p.P.**

*Buchbar auf Anfrage und Verfügbarkeit sowie ab einer Gruppengröße von 20 Personen. Je nach Gruppengröße entscheidet unser Küchenteam, welche Speisen live gekocht werden.*





## DEN FISCH INS ROLLEN BRINGEN IM FREIGEIST GÖTTINGEN INNENSTADT

Entdeckt die Kunst der Sushi Zubereitung bei einem Sushi-Kurs mit unseren Experten im benachbarten FREIgeist Göttingen Innenstadt. Im Sushi Restaurant INTUU sind japanische und südamerikanische Klassiker in Bahnhof-Nähe zuhause. Von hochwertigem Sushi über Shoyu Poke bis Sake - auf dem Jospier® Holzkohlegrill werden Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Gemüse mit intensiven Aromen unglaublich saftig. Auch typisch INTUU: klassische Gangfolgen gibt es nicht, was fertig ist, kommt auf den Tisch ganz im Family Style. Der Sushi-Kurs findet im 2km entfernten FREIgeist Göttingen Innenstadt statt. Dieses könnt ihr mit den Öffis, Taxi oder in 20 Gehminuten zu Fuß erreichen.

• **Futo Maki | Hosos Maki | Ura Maki**

• **Temaki | Nigiri | Sashimi**

jeweils mit Thunfisch | Lachs | Wolfsbarsch | Hamachi  
Garnele | Avocado | Gurke | Kampyo | grüner Spargel

• **Inkl. Getränkepauschale**

Viva con Agua Mineralwasser LAUT+LEISE | Fritz Softgetränke | Göttinger  
Pils Bier | FREIgeist Rot- & Weißwein | Kaffee- & Teespezialitäten

**Preis € 125,00 p.P.**

*Mindestteilnahme 6 Personen, max. 15 Personen. Dauer 3 Stunden.*



# INTERESSE GEWECKT?



FREIGEIST

Gerne planen und organisieren wir  
**euren Kochkurstermin!**

So erreichst Du die Meetingmacher:

**Telefon** 0551 30381750

**E-Mail** [meeting@freigeist-friends.com](mailto:meeting@freigeist-friends.com)

