



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

Unsere Menüvorschläge des Jahres 2012

Januar 2012:	Zwiebelsuppe mit Camembert-Baguette Mais-Hackbraten auf Champignons Quark-Creme mit Aprikosen
Februar 2012:	Sellerie-Rahm-Suppe Sauerkraut-Fisch-Auflauf Apfel-Pfirsich-Carpaccio
März 2012:	Melone mit Schinken-Grissini Putencurry im Nudelnest Kokos-Creme mit Ananas
April 2012:	Möhrensuppe mit Kokosschaum und Curry In Folie gegarte Lachsforelle auf Kräutercreme Erdbeergrütze mit Rhabarber-Sahne-Joghurt
Mai 2012:	Champignon-Käse-Suppe Schweinebraten auf Blattspinat Erdbeer-Joghurt-Terrine
Juni 2012:	Basilikumsuppe Seezungenröllchen Ambrosia-Creme mit Johannisbeerlikör
Juli 2012:	Zucchini-Basilikum-Creme Italienisches Tomaten-Hähnchen Tiramisu mit Kirschen
August 2012:	Brunnenkresse-Fenchel-Salat Putensteaks auf Ratatouille Pflaumen mit Joghurt-Minzsahne
September 2012:	Herzhafter Salat-Teller Ungarisches Paprika-Gulasch Brombeer-Parfait mit Amarettini
Oktober 2012:	Kürbis-Kokos-Suppe Hähnchenbrustfilet im Filoteig Pochierte Birnen in Weißwein
November 2012:	Feldsalat mit Nuss-Vinaigrette Schollenfilet auf Orangen-Porree-Soße Orangen-Zimt-Creme
Dezember 2012:	Salat mit geräuchertem Fischfilet Pouletbrüstchen in Sherry-Rahm Mousse au chocolat von weißer Schokolade



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

Kochfreunde

Das Kochfreunde - Rezeptangebot

- [Unsere Kochbuchsammlung](#), die wir als PDF-Dokumente bereitstellen
- [Die Bratbärenküche](#)
- [Unsere Monatsmenüs](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Kochfreunde](#)

Essen und Trinken Links

An dieser Stelle haben wir einige interessante Links zusammen gestellt.

[Kochbücher \(B&S Rezept\)](#)

[Allgemeine Links](#)

[Netzkochbücher](#)

[Rezeptdatenbanken](#)

[Warenkunde und Wissenswertes](#)

[Ernährungsrelevantes](#)

[Die Küche Europas \(in deutsch\)](#)

[Internationale Rezeptangebote \(in Englisch\)](#)

[Historische Köchbücher](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) »



B&S-REZEPT

Wir möchten Ihnen ein Rezeptprogramm anbieten, wo sie nach Rezepten suchen und selber Ihre Rezepte aus dem Netz bzw. aus Ihrer Küche erfassen können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dem Rezeptprogramm. Hier haben wir Ihnen mal den Leistungsumfang des Programmes, die Sytemvoraussetzung und unser Download-Angebot zusammengestellt.

Leistungen

[Rezeptprogramm](#) (animierte [Programmansicht](#))

Tipps & Tricks

weitere Rezeptprogramme

zusammengestellt bei bei eat 'n drink

© Lothar Schäfer, Dellenburg 11, 44869 Bochum, Tel.: 02327 957241

lothar.schaefer@rub.de

**Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum**



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#)

Unser [Menü des Monats](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

Kochfreunde

Impressum: Kochseiten der Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Die Kochfreunde an der RUB wurden gegründet, um allen MitarbeiterInnen und StudentInnen einen Zugang zu den vielfältigen Rezepten und Informationen über Ernährungsfragen zu ermöglichen.

Wir werden uns bemühen, hier die vielfältigen Links darzustellen und nach Möglichkeit mit erprobten Rezepten anzureichern. Für Anregungen und Kritik sind wir jederzeit offen.

Vereinigung der Kochfreunde
an der Ruhr-universität Bochum
Lothar Schäfer
Rechenzentrum
44780 Bochum
Tel.: 02327 957241

E-Mail: s.u.
Internetseite: [hier](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) »



Hier finden Sie:

- ein "kostenloses" [Rezeptprogramm](#) mit Lothars umfangreicher Rezeptsammlung, die die Grundlage für viele Netzkochbücher bildet.
- unser [Monatsmenü](#) und was
- "[Die Bratbären](#)" so kochten, sowie
- unsere [Rezeptdatenbank](#)

Die Kochfreunde-Rezeptsuche mit ca. 80.000 Rezepten (Stand: April 2012)!

- [Erweiterte Suche](#)
- [Thesaurus](#)
- [Suchtipps](#)
- [Info](#)

Suche: Alles Titel Stichworte Zutaten

Frisch auf dem Markt ([unser Saisonkalender](#))



Blick auf die Ruhr-Universität Bochum

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Zwiebelsuppe mit Camembert-Baguette

4 Personen

750 g Zwiebeln

2 EL Öl

1/8 l trockener Weißwein

2 TL Gemüsebrühe (Instant)

Salz, weißer Pfeffer

evtl. etwas Kümmel

125 g Camembert

4 Scheiben Baguette-Brot

Zwiebeln schälen und in dünne Ringe hobeln bzw. schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin unter Wenden glasig dünsten.

Mit Wein und gut 600 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln.

Camembert in 8 dünne Scheiben schneiden. Das Baguette mit je 2 Scheiben Camembert belegen. Unter dem heißen Grill oder auf höchster Stufe im Backofen goldbraun überbacken.

Die Zwiebelsuppe mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. In vier Suppentassen anrichten. Mit je einer Scheibe Camembert-Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 240 kcal, E 10 g, F 14 g, KH 17 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Mais-Hackbraten auf Champignons

4 Personen

1 Brötchen vom Vortag
1 Dose (425 ml) Maiskörner
4 mittelgroße Zwiebeln
750 g gemischtes Hack
1 Ei (Gr. M)
Salz, Pfeffer
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL flüssiger Honig
500 g Champignons
1 EL Butter/Margarine
1 EL (15 g) Mehl
100 g Schlagsahne
1 EL klare Brühe (Instant)

Brötchen einweichen. Mais abtropfen lassen. Zwiebeln schälen. 2 Zwiebeln fein würfeln, Rest in Spalten schneiden.

Hack, Ei, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebelwürfel und Hälfte Mais verkneten, würzen. Hackmasse zu einem Laib formen und in einen flachen Bräter legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 50-60 Minuten braten. Senf und Honig verrühren. Hackbraten 10 Minuten vor Ende der Bratzeit damit bestreichen.

Inzwischen Pilze putzen, waschen und halbieren. Zwiebelspalten im heißen Fett andünsten. Pilze ca. 5 Minuten kräftig mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilze mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. 3/8 l Wasser, Sahne und entstandenen Bratenfond unter Rühren zugießen, aufkochen. Brühe einrühren und ca. 5 Minuten köcheln. Rest Mais darin erhitzen. Abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Std..

Pro Portion ca. 590 kcal, E 46 g, F 31 g, KH 27 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Quark-Creme mit Aprikosen

4 Personen

1 Dose (425 ml) Aprikosen

1 EL Speisestärke

50 g Marzipan-Rohmasse

100 g Creme fraiche

500 g Magerquark

3-4 EL Zucker

50 g Mandeln ohne Haut

Öl für die Alufolie

Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen. Aprikosen in Spalten schneiden.

2 EL Saft und Stärke glatt rühren. Restlichen Saft, bis auf 5 EL, aufkochen. Angerührte Stärke einrühren, nochmals aufkochen und ca. 1 Minute weiterköcheln. Aprikosen zufügen und alles auskühlen lassen.

Marzipan fein hacken oder grob raspeln. Mit restlichem Saft verrühren. Creme fraiche und Quark unterrühren. Mit 1-2 EL Zucker abschmecken.

2 EL Zucker in einer Pfanne goldgelb schmelzen. Mandeln zugeben und verrühren. Auf ein Stück leicht geölte Alufolie verteilen und auskühlen lassen.

Quark-Creme nochmals glatt rühren und in 4 Dessertgläser füllen. Aprikosen darauf verteilen. Den Mandel-Krokant grob hacken und darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 340 kcal, E 15 g, F 14 g, KH 35 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Sellerie-Rahm-Suppe

4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel
375 g Knollensellerie
2 Kartoffeln (ca. 150 g)
1 EL (10 g) Butter/Margarine
2 TL Gemüsebrühe (Instant)
1/2 Töpfchen Kerbel oder
1/2 Bd. Petersilie
1/2-1 Bd. Schnittlauch
100 g Schlagsahne
1 Eigelb
Salz, weißer Pfeffer

Zwiebel schälen und hacken. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Alles im heißen Fett unter Rühren andünsten. Mit 3/4 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

Kräuter waschen und etwas davon zum Garnieren beiseitelegen. Kerbelblättchen abzupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Suppe pürieren und die Hälfte der Sahne einrühren.

Den Topf vom Herd nehmen. Eigelb und Rest Sahne verquirlen und in die Suppe rühren (nicht mehr kochen!). Abschmecken. Kräuter unterrühren. Mit Rest Kräutern garnieren. Dazu passt Toastbrot.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 170 kcal / 710 kJ; E 3 g, F 13 g, KH 8 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Sauerkraut-Fisch-Auflauf

4 Personen

1 Zwiebel

1 rote Paprika

2 EL Öl

1 Dos. (850 ml) Sauerkraut

Salz, Pfeffer, Paprika

750 g Kartoffeln

600 g Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Rotbarsch)

2 EL Zitronensaft

2-3 TL flüssiger Honig

Fett für die Form

150 g Creme legere

(Sauerrahm; 15 % Fett) od.

saure Sahne (10 % Fett)

2-3 Stiele glatte Petersilie

Zwiebel schälen, halbieren und fein schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Beides im heißen Öl anbraten. Sauerkraut zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Offen bei starker Hitze ca. 10 Minuten andünsten. Kartoffeln schälen, waschen. Fischfilet waschen, trockentupfen und in große Stücke teilen. Mit Zitrone beträufeln. Kraut mit Honig verfeinern, in eine gefettete Auflaufform füllen. Fisch salzen, darauf legen. Sauerrahm mit Paprika würzen, auf dem Fisch verteilen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Um-luft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Inzwischen Kartoffeln ca. 20 Minuten kochen. Petersilie waschen, fein schneiden und über den Auflauf streuen. Kartoffeln dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca. 350 kcal / 1470 kJ; E 26 g, F 14 g, KH 8 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Apfel-Pfirsich-Carpaccio

4 Personen

1 Dos. (425 ml) Pfirsiche

1 Zitrone, Saft von

2-3 EL (ca. 50 g) flüssiger Honig

1 EL (ca. 15 g) ungesalzene Pistazienkerne

8-10 (ca. 20 g) Walnusskernhälften

einige Minzeblättchen

2 Äpfel (ca. 400 g)

Pfirsiche abtropfen, Saft dabei auffangen. 4 EL von dem Saft und 1 EL Zitronensaft erwärmen. Honig darin auflösen. Pistazien und Walnüsse hacken. Minze waschen und, bis auf etwas zum Verzieren, in Streifen schneiden. Pfirsiche in sehr feine Scheiben schneiden.

Übrigen Zitronensaft und knapp 1/4 l kaltes Wasser verrühren. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Damit die Äpfel nicht braun anlaufen, in dünne Scheiben direkt in das Zitronenwasser hobeln oder schneiden. Auf einem Sieb gut abtropfen.

Apfel- und Pfirsichscheiben auf 4 Tellern anrichten. Mit Pistazien, Walnüssen und Minze bestreuen. Honigsoße darüber verteilen. Mit restlichen Minzeblättchen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 200 kcal / 840 kJ; E 2 g, F 6 g, KH 32 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Melone mit Schinken-Grissini

4 Personen

1 Honigmelone (ca. 750 g)

4 EL Portwein oder Sherry

3-4 Stiele Basilikum

4 dünne Scheiben roher Schinken (à ca. 10 g)

8 Grissini (ital. Teigstangen)

Melone halbieren. Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Aus dem Fruchtfleisch Bällchen herausstechen oder die Melone in Spalten schneiden, Fruchtfleisch lösen und würfeln. Melone mit Portwein beträufeln. Zugedeckt mind. 20 Minuten ziehen lassen.

Basilikum waschen, Blättchen abzupfen. Mit der Melone in 4 Gläser verteilen. Je 1 Scheibe Schinken locker um 2 Grissini-Stangen wickeln und auf der Melone anrichten.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Putencurry im Nudelnest

4 Personen

500 g Putenbrust
1 mittelgroße Zwiebel
250 g kleine Champignons
2-3 EL + evtl. etwas Öl
Salz, weißer Pfeffer
50 g Erdnusskerne
1 EL Curry
1 geh. EL Mehl
1-2 TL Gemüsebrühe (Instant)
150 g Creme fraîche
100 g TK-Erbesen
1 Prise Zucker
300 g feine Bandnudeln
1/2 Bund Petersilie



Fleisch waschen, trockentupfen und klein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen und halbieren. Fleisch in einer großen Pfanne in 2-3 EL heißem Öl ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Pilze im Bratfett kräftig anbraten. Zwiebel und Hälfte Nüsse zufügen, kurz mit anbraten. Fleisch wieder zugeben.

Alles mit Curry und Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. 400 ml Wasser, Brühe und die Hälfte Creme fraîche einrühren, aufkochen. Erbsen zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken.

Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Abtropfen lassen und evtl. zu Nestern formen. In eine Form (evtl. gefettete ofenfeste; ca. 28 cm Ø) geben. Putencurry darüber verteilen. Rest Creme fraîche als Kleckse darauf geben. Mit übrigen Nüssen bestreuen. Evtl. im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) 10-15 Minuten überbacken. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.

Getränk: kühles Bier.

Tipps:

Sie können für das Curry gesalzene oder ungesalzene Erdnusskerne verwenden. Gesalzene evtl. mit Küchenpapier etwas abreiben. Ebenfalls lecker sind Cashewkerne.

Dieses Gericht lässt sich prima vorbereiten: fertig stellen, in die Form füllen und auskühlen lassen. Später dann nur noch ca. 20 Minuten im Ofen überbacken.

Zubereitung ca. 400 Min.

pro Person 680 kcal; E 48 g, F 26 g, KH 59 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Kokos-Creme mit Ananas

4 Personen

1 Dose (425 ml) Ananas

1/2-1 TL Speisestärke

500 g Speisequark (20 % Fett)

2 EL Kokoslikör, evtl.

2-3 EL Zucker (ca. 50 g)

8 Kugeln Kokos-Mandel-Konfekt (z. B. Raffaello)

4 Ananasstücke zum Verzieren, evtl.

Ananas abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Ananas in Stücke schneiden. Mit 50 ml Saft grob pürieren. 2 EL Saft und Stärke glatt rühren. Fruchtpüree aufkochen. Angerührte Stärke einrühren, ca. 1 Minute unter Rühren köcheln. Auskühlen lassen.

Quark, Likör und Zucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. 4 Kugeln Kokos-Mandel-Konfekt hacken und unterheben.

Kokos-Creme in 4 Dessertgläser füllen. Ananassoße darüber verteilen. Je 1 Kugel Kokos-Mandel-Konfekt darauf setzen. Evtl. je 1 Ananasstück zum Verzieren an den Glasrand stecken.

Zubereitungszeit ca. 30 Min. (ohne Wartezeit)

Portion ca. 380 kcal; E 18 g, F 15 g, KH 41 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Möhrensuppe mit Kokosschaum und Curry

4 Personen

400 g Möhren

20 g Ingwer

50 g Butter

1 EL Zucker

750 ml Gemüsebrühe (Instant)

150 ml Kokosmilch (ungesüßt; aus der Dose)

Salz, Pfeffer

2-3 TL Currypulver

Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Beides zusammen in zerlassener Butter andünsten. Zucker darüber streuen und leicht karamellisieren lassen.

Brühe dazugießen. Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

1/3 der gekochten Möhrenscheiben aus der Brühe nehmen und in vorgewärmte Tassen verteilen. Rest mit Brühe in einem Mixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

Kokosmilch erhitzen und mit Pürierstab oder Milchschaumer schaumig mixen.

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Tassen füllen. Kokosschaum darauf verteilen und mit Curry bestäubt servieren.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

In Folie gegarte Lachsforelle auf Kräutercreme

4 Personen

150 g gemischte Kräuter

(Petersilie, Kerbel, Estragon,

Schnittlauch, Kresse, Pimpernell,

Dill, Sauerampfer)

120 g Crème fraîche

2-3 EL Mayonnaise

1 TL Senf (mittelscharf)

Salz, Cayennepfeffer

1 unbeh. Zitrone, Saft und abger. Schale von

250 g kleine Kartoffeln

(vorwiegend fest kochend)

4 EL Olivenöl

2 Lachsforellenfilets

ohne Haut und Gräten (à 250 g)

Pfeffer

30 g Butter

etwas Kresse und einige Blütenblätter zum Bestreuen

Kräuter abbrausen, Blättchen abzupfen bzw. Schnittlauch in Röllchen schneiden. 2/3 der Kräuter mit Crème fraîche, Mayonnaise und Senf in einem Mixer fein pürieren. Creme mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kartoffeln waschen, in kochendem Salzwasser in etwa 20 Minuten garen. Kartoffeln pellen.

Backofen auf 160 Grad heizen. Ein großes Stück Alufolie mit etwas Öl beträufeln. Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale gleichmäßig darauf streuen. Fisch abbrausen, trockentupfen, auf die Folie legen, mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale würzen.

Etwas Öl auf die Fischfilets träufeln, mit einem zweiten Stück Alufolie bedecken. Die zwei Folienstücke an den Rändern gut miteinander verschließen. Eingepackten Fisch auf den Rost in den Ofen geben, bei 160 Grad in etwa 15 Minuten garen.

Gekochte Kartoffeln in aufschäumender Butter schwenken. Fischfilets auspacken, in Stücke teilen und mit den Kartoffeln auf der Kräutercreme anrichten.

Restliche Kräuter, etwas Kresse und einige Blütenblätter mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und dekorativ um den Fisch verteilen.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2009](#) » [Menü](#)

Erdbeergrütze mit Rhabarber-Sahne-Joghurt

4 Personen

300 g Rhabarber

100 ml Weißwein

3 EL Zucker

400 g Erdbeeren

1 Vanilleschote, Mark von

100 ml Erdbeersirup

100 g Schlagsahne

250 g Naturjoghurt

Rhabarber waschen, Fäden abziehen, klein würfeln.

Wein mit Zucker aufkochen. Rhabarber zufügen, zugedeckt in ca. 4 Minuten weich dünsten. Rhabarber aus dem Sud nehmen, Sud sirupartig einkochen. Rhabarber wieder untermischen, dann abkühlen lassen.

Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. 1/4 davon mit Vanillemark und Erdbeersirup fein pürieren. Restliche Erdbeeren unter das Püree mischen und in vier große Gläser füllen.

Sahne steif schlagen. Mit Joghurt und abgekühltem Rhabarberragout mischen und auf der Erdbeergrütze verteilen.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Champignon-Käse-Suppe

4 Personen

500 g kleine Champignons

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL Öl

Salz, Pfeffer

2 EL (30 g) Mehl

1/4 l Milch

3-4 TL Gemüsebrühe (Instant)

1 Ecke (62,5 g) Sahne-Schmelzkäse

2-4 Stiele Petersilie

4 Scheiben Toastbrot

1-2 EL Butter/Margarine

Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Pilze zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Mit 3/4 l Wasser und Milch unter Rühren ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren. Käse grob würfeln, in die Suppe geben und unter Rühren schmelzen. Suppe abschmecken.

Petersilie waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Bis auf etwas zum Garnieren in die Suppe geben. Brot in Dreiecke schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Brot darin goldbraun rösten. Suppe mit restlicher Petersilie garnieren. Röstbrot dazureichen.

Zubereitungszeit: 30 Min.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Schweinebraten auf Blattspinat

4 Personen

7 kleine Zwiebeln

1 kleine Möhre

1 kg Schweinebraten mit Schwarte, ca.

Salz, Pfeffer

2 TL Senf

1/2 l klare Brühe, ca. (Instant)

1 kg kleine Kartoffeln

1 kg Blattspinat

2-3 EL Öl

6-8 EL Schlagsahne

Muskat

1 EL Mehl

2 Zwiebeln und Möhre schälen, waschen, vierteln. Fleisch waschen, trockentupfen. Bis auf die Schwarte mit Salz und Pfeffer würzen, mit Senf einreiben. Alles im gefetteten flachen Bräter im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 1/4 Stunden braten. Nach und nach Brühe zugießen.

Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, Schale abziehen. Spinat putzen, waschen und abtropfen. 5 Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden.

Braten nach ca. 1 Stunde mit Salzwasser bestreichen. Kartoffeln in 1-2 EL heißem Öl rundherum goldbraun braten. Mit Salz würzen. Zwiebeln in einem Topf in 1 EL heißem Öl andünsten. Spinat zufügen, zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Sahne einrühren. Abschmecken.

Braten herausnehmen. Bratenfond samt Gemüse durch ein Sieb streichen. Aufkochen. Mehl und 2 EL Wasser anrühren, Fond damit binden. Abschmecken. Alles anrichten.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Erdbeer-Joghurt-Terrine

4 Personen

8 + 6 Blatt weiße Gelatine

1/2 l roter Johannisbeer- oder Kirsch-Nektar

9-10 EL (à ca. 15 g) Zucker

750 g Erdbeeren

350 g Vollmilch-Joghurt

1 Zitrone, Saft von

1 Päckchen Vanillin-Zucker

200 g Schlagsahne

1-2 EL Amaretto-Likör, evtl.

evtl. Zitrone und Melisse zum Verzieren

Klarsichtfolie

8 Blatt Gelatine kalt einweichen. Nektar und 4 EL Zucker erwärmen. Eingeweichte Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Bei Zimmertemperatur gut abkühlen lassen. 500 g Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Kastenform (ca. 25 cm lang; 1,8 l Inhalt) leicht einölen und mit Folie auslegen. Hälfte Erdbeerstückchen auf dem Boden verteilen, Hälfte Nektar darüber gießen. Ca. 1 1/2 Stunden kalt stellen, bis die Masse fest zu werden beginnt.

6 Blatt Gelatine kalt einweichen. Joghurt, Zitronensaft, Vanillin-Zucker und 4 EL Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken und bei milder Hitze auflösen. Mit ca. 3 EL Joghurt verrühren. Dann unter übrigen Joghurt rühren. 10-15 Minuten kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen, unterheben.

Joghurtcreme in die Form streichen und ca. 1 Stunde kalt stellen. Rest Erdbeerstückchen darauf verteilen und übrigen Nektar darüber gießen. Mind. 5 Stunden kalt stellen.

Übrige Erdbeeren waschen, putzen und pürieren. Mit 1-2 EL Zucker und evtl. Likör abschmecken. Terrine mit der Soße anrichten, evtl. verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Wartezeit: mind. 8 Std.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Basilikumsuppe

4 Personen

400 g Basilikum
600 ml Selleriesaft (Reformhaus)
400 g Sahnejoghurt
2 EL Balsamico-Essig
Salz
Cayennepfeffer
Zucker
200 g Kirschtomaten
4 EL Pinienkerne
80 g Parmesanspäne

Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen und im Mixer mit etwas Selleriesaft fein pürieren. Das Basilikumpüree mit Sahnejoghurt, übrigem Selleriesaft und Balsamico-Essig verrühren. Kräftig mit Salz, Cayennepfeffer sowie Zucker abschmecken. Die Suppe zugedeckt etwa 60 Min. in den Kühlschrank stellen.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe unter Rühren goldbraun rösten, auf einen Teller geben und erkalten lassen.

Die gut gekühlte Basilikumsuppe auf 4 Teller verteilen. Mit Tomatenhälften, Pinienkernen und Parmesanspänen bestreuen. Nach Wunsch noch einige Basilikumblättchen in die Suppe geben.

Zubereitung: ca. 20 Min.
Kühlen: ca. 60 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Seezungenröllchen

4 Personen

8 Seezungenfilets (à ca. 80 g)

2 EL Zitronensaft

weißer Pfeffer

160 g Räucherlachs in Scheiben

4 Scheiben Brennesselschnittkäse
(à ca. 40 g)

1 EL Butter

250 ml Weißwein

3 EL Creme fraiche

Salz

2 TL heller Soßenbinder

Die Seezungenfilets abbrausen und trockentupfen. Mit dem Zitronensaft beträufeln, ca. 10 Min. ziehen lassen.

Fischfilets nebeneinander auslegen, pfeffern, mit Lachsscheiben belegen. Käse entrinden, der Länge nach halbieren, auf den Fisch legen. Filets aufrollen, mit Holzstäbchen feststecken.

Butter in einem Topf erhitzen, Wein angießen. Röllchen hineinsetzen, zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen. Fisch herausnehmen und warm stellen. Sud sieben, Creme fraiche einrühren und aufkochen lassen. Salzen, pfeffern und mit Soßenbinder andicken. Röllchen mit der Soße anrichten. Dazu schmecken Reis und Zuckerschoten.

Zubereitung: ca. 15 Min.

Marinieren: ca. 10 Min.

Garen: ca. 10 Min.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Ambrosia-Creme mit Johannisbeerlikör

4 Personen

6 Blatt Gelatine

500 g Dickmilch

100 g Zucker

1 Pck. Vanillinzucker

1/2 Zitrone, Saft von

2 EL Cassis (Johannisbeerlikör)

150 g Beeren nach Wahl

250 ml Sahne

30 g gehackte Pistazien

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Dickmilch mit Zucker, Vanillinzucker, Zitronensaft und Johannisbeerlikör cremig rühren.

Die Gelatine ausdrücken, im heißen Wasserbad auflösen und unter die Masse ziehen. Etwa 30 Min. kühlen.

Die Beeren abbrausen, putzen und evtl. in kleine Stücke schneiden. Die Sahne steif schlagen. Wenn die Dickmilchcreme zu gelieren beginnt, zuerst die Beeren, dann vorsichtig die Sahne unterheben.

Die Creme gleichmäßig auf 4 dekorative Dessertgläser verteilen und ca. 10 Min. kühlen. Mit gehackten Pistazien, nach Wunsch mit Minzeblättchen und Johannisbeeren garniert servieren.

Zubereitung: ca. 25 Min.

Kühlen: ca. 40 Min.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Zucchini-Basilikum-Creme

4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel
4 mittelgroße Zucchini (800 g)
3 EL (30 g) Butter/Margarine
2-3 TL Gemüsebrühe (Instant)
Salz, Pfeffer
2 Scheiben Toastbrot
1 Knoblauchzehe
1 Bund/Töpfchen Basilikum
100 g Schlagsahne

Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini putzen und waschen. 3 Zucchini klein schneiden.

Zwiebel und Zucchinistücke in 2 EL heißem Fett andünsten. 3/4 l Wasser zugießen und aufkochen. Brühe einrühren und würzen. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Übrige Zucchini raspeln.

Toast in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen. Bis auf etwas fein hacken, in die Suppe geben und alles pürieren. Zucchini-raspel und Sahne zufügen und 1-2 Minuten köcheln.

Brotwürfel und Knoblauch in 1 EL heißem Fett rösten. Die Suppe abschmecken. Mit Croutons und Rest Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Italienisches Tomaten-Hähnchen

4 Personen

4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)

750 g mittelgroße Tomaten

4-6 Schalotten oder

3 kleine Zwiebeln

1 frische Knoblauchknolle

oder 4-5 Knoblauchzehen

1 unbeh. Zitrone

2-3 EL Öl

Salz, weißer Pfeffer

etwas Zucker

1 TL getrocknete ital. Kräuter

50 g schwarze Oliven

evtl. Basilikum und Thymian zum Garnieren

Filets waschen und trockentupfen. Tomaten waschen und halbieren. Schalotten schälen, halbieren (Zwiebeln in Spalten schneiden).

Knoblauchknolle waschen und halbieren (Knoblauchzehen schälen und fein schneiden). Zitrone heiß waschen, in Scheiben schneiden.

Öl in einer Schmorpfanne erhitzen. Filets darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Knoblauch und Schalotten im Bratfett anbraten. Tomaten mit andünsten. Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und getrockneten Kräutern

würzen. Filets auf die Tomaten legen. Zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren.

Zitronenscheiben und Oliven ca. 5 Minuten mitgaren. Alles abschmecken und evtl. mit frischen Kräutern anrichten.

Dazu schmecken Bandnudeln.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Tiramisu mit Kirschen

4 Personen

500 g Mascarpone

2 EL Zucker

1 EL Vanillemark

1 EL Kirschlikör

250 g Süßkirschen

16 Löffelbiskuits

2 EL Kakaopulver

einige schöne Kirschen mit Stängel zum Garnieren

Mascarpone, Zucker, Vanillemark und Kirschlikör mit den Schneebesen des Handrührgeräts zu einer lockeren Creme aufschlagen.

Kirschen abbrausen, abtropfen lassen, entstielen und entsteinen. Je 4 Löffelbiskuits in 4 hohe Dessertgläser stellen, abwechselnd Creme und Kirschen einfüllen. Mit einer Cremeschicht abschließen.

Das Tiramisu zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und dick mit Kakaopulver bestäuben. Die Kirschen mit Stängel abbrausen, vorsichtig trockentupfen und das Tiramisu damit garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Kühlen: ca. 8 Std.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Brunnenkresse-Fenchel-Salat

4 Personen

1 große Orange (ca. 230 g)

400 g Brunnenkresse

1 Fenchelknolle (200 g)

30 g Butter

2 El brauner Zucker

60 ml Balsamessig

Salz

80 ml Limetten-Olivenöl

(ersatzweise „normales“ Olivenöl)

Orangenschale mit einem scharfen Messer so abschneiden, dass das Weiße an der Frucht bleibt. Schale in sehr feine Streifen schneiden, Frucht auspressen (soll 200 ml Saft ergeben). Brunnenkresse verlesen, waschen und trockenschleudern. Fenchel putzen, waschen und auf einem Trüffelhobel in dünne Scheiben hobeln.

Butter und Zucker in einem Topf aufkochen. Orangenschale, -saft und Essig dazugeben, auf die Hälfte einkochen lassen. Die Flüssigkeit in eine Schüssel geben, salzen und mit dem Olivenöl verrühren. Brunnenkresse und Fenchel dazugeben, vorsichtig vermischen und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Putensteaks auf Ratatouille

4 Personen

1 gelbe,
1 grüne und
1 rote Paprikaschote
2 Tomaten
1 Zucchini
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz, weißer Pfeffer
600 g Putenfilet oder
1 kleine Putenbrust (600 g)
8 dünne Sch. Frühstücksspeck
100 ml Weißwein
100 ml Hühnerbrühe
7-8 EL Schlagsahne
100-150 g Creme fraîche
75-100 g Hartkäse (z. B. Comté)
4 Stiele Oregano
Fett für die Form
Küchengarn

Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika in 1 EL heißem Öl andünsten. Zucchini und Tomaten zufügen und alles ca. 10 Minuten dünsten. Würzen.

Fleisch waschen, trockentupfen, in 8 Scheiben schneiden. Mit je 1 Scheibe Speck umwickeln, festbinden. In 1 EL heißem Öl pro Seite 3-4 Minuten braten. Würzen, herausnehmen.

Bratensatz mit Wein ablöschen. Aufkochen und auf ca. die Hälfte einkochen. Brühe, Sahne und Creme fraîche einrühren und aufkochen. Käse fein reiben. Oregano waschen und, bis auf etwas, hacken. Beides unter die Soße rühren.

Gemüse in eine große gefettete Auflaufform füllen. Fleisch und Soße darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) 8-10 Minuten gratinieren. Mit Oregano garnieren. Dazu: Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Pflaumen mit Joghurt-Minzsahne

Für 12 Stück

750 g Pflaumen oder Zwetschen

1/8 l roter Traubensaft

1 EL (10 g) Speisestärke

1 EL Zitronensaft

etwas gemahlener Zimt

5 EL Zucker

300 g Magermilch-Joghurt

2 Päckchen Vanillin-Zucker

1 EL gehackte Pistazien

2 EL Pfefferminz-Likör, evtl.

200 g Schlagsahne

4-6 Schoko-Mint-Täfelchen

evtl. Minze zum Verzieren

Pflaumen putzen, waschen, halbieren und entsteinen. 2 EL Traubensaft und Stärke glatt rühren. Rest Saft, Zitronensaft, Zimt und Zucker aufkochen. Pflaumen zufügen und 3-5 Minuten (je nach Reife) köcheln. Mit angerührter Stärke binden und ca. 1 Minute weiterköcheln. Abkühlen lassen.

Joghurt, Vanillin-Zucker, Pistazien und evtl. Likör verrühren. Sahne steif schlagen und darunter heben.

Pflaumen und Joghurtsahne in eine große Dessertschale einschichten. Mit Schoko-Mint-Täfelchen und Minzeblättchen verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. (ohne Wartezeit)



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Herzhafter Salat-Teller

4 Personen

- 1 kleiner Kopfsalat
- 1 große Zwiebel (z. B. rote)
- 2 Scheiben Toastbrot
- 1 Knoblauchzehe, evtl.
- 2 dünne Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- 1 EL Öl
- 2-3 EL Essig
- Salz, Pfeffer
- etwas Zucker
- 3-4 Stiele Petersilie

Salat putzen, waschen. Die Blätter kleiner zupfen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Toast würfeln. Evtl. Knoblauch schälen. Knoblauch und Speck fein schneiden.

Speck auslassen, herausnehmen. Öl im Speckfett erhitzen. Knoblauch und Toast darin rösten, herausnehmen. Bratfett mit Essig und 2-3 EL Wasser ablöschen, aufkochen. Würzen. Salat, Zwiebeln und Croûtons anrichten. Mit der Marinade beträufeln. Petersilie waschen, fein hacken. Mit dem Speck darüber streuen.

Zubereitung ca. 20 Min.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Paprika-Gulasch

4 Personen

750 g Rindfleisch
1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe, evtl.
3 Stiele frischer Thymian
3 Stiele Rosmarin
2 EL Öl
1 kl. Dose Tomatenmark
Salz, Pfeffer
1 EL Edelsüß-Paprika, ca.
3 große Paprikaschoten
(z. B. rot, gelb und grün)
1 Dose stückige Tomaten
400 ml Rinderfond
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von



Fleisch trockentupfen und zu gewünschter Größe klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Thymian waschen und Blättchen von den Stielen zupfen. Rosmarin waschen und klein hacken.

Fleisch im heißen Öl portionsweise kräftig anbraten. Herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomatenmark kurz mit anschwitzen.

Fleisch wieder zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen. Tomaten und Fond angießen. Aufkochen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren.

Paprika putzen, waschen und grob würfeln. Nach ca. 30 Minuten zum Gulasch geben. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Zitronenschale einrühren. Alles abschmecken.

Dazu passen Salzkartoffeln, Klöße oder Nudeln.

Zubereitung ca. 2 Std.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Brombeer-Parfait mit Amarettini

4 Personen

500 g Brombeeren
6 EL Brombeerlikör
(ersatzweise Cassis)
60 g Zucker
1 unbeh. Limette, abger. Schale
2 Eigelb
250 ml Sahne
Minze zum Garnieren
8 Amarettini (ital. Mandelgebäck)



Brombeeren verlesen. 250 g der Früchte mit 3 EL Likör 5 Min. köcheln lassen. Pürieren und durch ein Sieb streichen. Das Püree weitere 3-4 Min. einkochen und abkühlen lassen.

Zucker, Limettenschale und 5 EL Wasser ca. 3 Min. köcheln lassen. Die Eigelbe verquirlen. Den Zuckersirup in dünnem Strahl hinzufügen. Die Masse schaumig schlagen, bis eine dicke Creme entstanden ist.

125 g Brombeeren grob zerteilen. Sahne steif schlagen. Brombeerpüree, -stücke, Sahne unter die Eigelbcreme heben. Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Kastenform (16 cm) füllen und mit Folie abdecken. Über Nacht gefrieren lassen.

Übrige Beeren mit 3 EL Likör erhitzen. Parfait portionieren, mit warmen Beeren, Minze und Amarettini garniert servieren.

Tipp: Kastenform mit etwas Öl auspinseln, dann haftet die Folie besser.

Zubereitung ca. 45 Min.

Tiefkühlen ca. 8 Std.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Kürbis-Kokos-Suppe

4 Personen

750 g Kürbisfruchtfleisch
1 große Zwiebel
1 Stück Ingwer (30 g)
1 rote Chilischote
2 EL Öl
500 ml Gemüsebrühe (instant)
1/2 Bd. Koriandergrün
400 ml Kokosmilch (Dose)
1 Limette, Saft von
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Zucker



Kürbis würfeln. Zwiebel, Ingwer schälen, beides hacken. Chili abbrausen, putzen, entkernen, hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Kürbis, Ingwer und Chili darin andünsten, Brühe angießen und zugedeckt ca. 30 Min. köcheln.

Koriander abbrausen, bis auf einige Blätter hacken, zum Kürbis geben, pürieren. Kokosmilch angießen, aufkochen lassen. Mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Suppe mit übrigem Koriander garniert evtl. in einem Kürbis servieren.

Tipp: Suppe mit etwas Kürbiskernöl oder auch Orangenöl aromatisieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Hähnchenbrustfilet im Filoteig

4 Personen

100 g Champignons
2 EL Butter
1 unbeh. Limette,
in Streifen geschn.,
Schale und Saft von
2 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer
4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
8 Blätter Filoteig (griechischer Lebensmittelmarkt)
2 EL Olivenöl
1 EL Sesam
Zitrone zum Garnieren



Champignons putzen, abreiben und fein hacken. In einer Pfanne in heißer Butter anbraten. Limettenschale und -saft sowie Semmelbrösel zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenfleisch abrausen, trockentupfen, jeweils waagrecht eine Tasche einschneiden. Mit der etwas abgekühlten Pilzmasse füllen. Würzen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. 4 Teigblätter mit etwas Öl bestreichen, je ein weiteres darauf legen. Je 1 Hähnchenbrustfilet darin einwickeln. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit etwas Öl bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Im Ofen in etwa 25 Min. goldgelb backen. Evtl. mit einem Blattsalat anrichten. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Backen ca. 25 Min.

Portion ca. 350 kcal; E 39 g, F 14 g, KH 16 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Pochierte Birnen in Weißwein

4 Personen

4 große reife Birnen (à ca. 150 g)

1 Zitrone, Saft

500 ml lieblicher Weißwein

4 EL Zucker

Minzeblättchen zum Garnieren

Die Birnen schälen, den Stiel dabei nicht entfernen. Die Früchte sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Weißwein mit Zucker aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Die Birnen hineingeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 15 Min. weich dünsten.

Früchte aus dem Sud nehmen, auf 4 Teller setzen. Den Weinsud sirupartig einkochen lassen und vor dem Servieren über die Birnen gießen. Die Früchte mit Minze garnieren und evtl. mit Biskuits servieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Garen ca. 15 Min.

pro Portion ca. 260 kcal; E 1 g, F 0,5 g, KH 40 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Feldsalat mit Nuss-Vinaigrette

4 Personen

10 Walnusskernhälften

3 EL Weißwein-Essig

Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

3-4 EL Öl

1-2 TL Preiselbeeren (Glas)

1 kleine Zwiebel

2 mittelgroße Tomaten

150 g Feldsalat

Nüsse grob hacken. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verschlagen. Preiselbeeren und Hälfte Nüsse unterrühren.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln und evtl. entkernen. Fruchtfleisch sehr fein würfeln.

Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.

Feldsalat, Zwiebelringe und Tomatenwürfel auf vier Tellern anrichten. Vinaigrette und Rest Nüsse darüber verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Schollenfilet auf Orangen-Porree-Soße

4 Personen

720 g Schollenfilets
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
4 EL Meerrettich (Glas)
4 Orangen
1 rote Peperoni
300 g Porree
3 EL Öl
250 ml Gemüsebrühe (instant)
5 EL Crème fraîche
2 EL geröstete Mandelblättchen
etwas Dill zum Garnieren



Fischfilets abrausen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Einseitig dünn mit Meerrettich bestreichen und zusammenklappen.

Orangen schälen, filetieren, Reste auspressen. Peperoni abrausen, entkernen und in Ringe schneiden. Porree waschen, putzen, ebenfalls in Ringe teilen. Peperoni im heißen Öl anbraten, den Porree zufügen, ca. 4 Min. mitdünsten. Orangensaft, Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Fischfilets hineinlegen, zugedeckt ca. 3 Min. gar ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen.

Crème fraîche in die Soße rühren, etwas einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch und Orangenfilets dazugeben und kurz erhitzen. Alles auf Tellern anrichten, mit Mandelblättchen und Dillfähnchen garnieren.

Als Beilagen eignen sich Kartoffeln, Reis oder auch Bandnudeln.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Orangen-Zimt-Creme

4 Personen

1 unbehandelte Orange
250 g Magerquark
250 g Mascarpone
1-2 EL Orangenlikör, evtl.
2 EL Zucker
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
1/2 TL gemahlener Zimt
16 kleine Zimtsterne



Orange heiß waschen und trockenreiben. Schale in Streifen abziehen oder die Schale dünn abschneiden und in feine Streifen schneiden. Orange halbieren und eine Hälfte auspressen.

Quark, Mascarpone, etwa 2 EL Orangensaft, Likör, Zucker, Vanillezucker und Zimt glatt verrühren.

Zimtsterne, bis auf 4 Stück zum Verzieren, zerbröckeln und in 4 Dessertgläser füllen. Die Creme darauf verteilen. Mit übrigen Zimtsternen und Orangenschale verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Salat mit geräuchertem Fischfilet

4 Personen

- 1 Friséesalat
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Olivenöl
- 1 Forellen, geräuchert
- 1 Dorade, geräuchert



Friséesalat putzen, waschen, trockenschleudern und zerpfücken.

Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, 3 EL Wasser und dem Olivenöl verquirlen. Friséesalat darin wenden und auf 4 Teller verteilen.

Fische filetieren. Die Fischfilets mit dem Salat anrichten.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Pouletbrüstchen in Sherry-Rahm

6 Personen

700 g Pouletbrüstchen ohne Haut und Knochen

3 EL trockener Sherry

2 EL grobkörniger Senf

600 g Broccoli, in Röschen

wenig Salzwasser

2 EL Margarine oder Butter

wenig Salz

1 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1/2 Zitrone, nur abgeriebene Schale

1 dl Weißwein

1 dl Hühnerbouillon

2 dl Rahm

1 TL Maizena

2 EL trockener Sherry

weißer Pfeffer aus der Mühle



Pouletbrüstchen in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Sherry und Senf verrühren, mit dem Fleisch vermischen, ca. 1/2 Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Inzwischen Broccoliröschen im kochenden Salzwasser knapp weich kochen, abtropfen lassen und zugedeckt beiseite stellen.

Pouletwürfel mit Haushaltspapier trocknen, in der warmen Margarine oder Gourmetbutter kurz anbraten, herausnehmen, salzen und zugedeckt zur Seite stellen.

In derselben Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Zitronenschale andämpfen, mit Wein ablöschen, etwas einkochen, Bouillon beifügen. Aufkochen, absieben, in die Pfanne zurückgeben. Rahm beifügen, aufkochen, etwas einkochen.

Das mit Sherry angerührte Maizena unter Rühren zugeben, Hitze reduzieren. Das zur Seite gestellte Fleisch beigegeben, pfeffern, 5-6 Minuten auf kleinem Feuer köcheln. Zuletzt die Broccoliröschen zufügen, nur noch heiß werden lassen.

Dazu passt Reis.

Vorbereiten - Pouletbrüstchen am Vortag marinieren und zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) | [Aktuelles](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2012](#) » [Menü](#)

Mousse au chocolat von weißer Schokolade

8 Personen

160 g weiße Schokolade

1/2 TL Pulverkaffee

100 ml Sahne

4 Eigelb

1 Pkg. Vanillezucker

4 Eiweiß

1 gestr., El. Zucker

Orangenscheiben oder Kumquats

zum Garnieren

evtl. Schokoladenstreusel

Schokolade in Stücke brechen, mit Kaffeepulver und Sahne unter Rühren im Wasserbad auf 1 oder Automatik-Kochplatte 2 - 3 auflösen, Eigelb und Vanillezucker verquirlen, nach und nach unter die Schokoladenmasse rühren.

Wichtig: Das Wasserbad soll dabei aber nicht kochen, da sonst die Schokolade hart und krümelig wird.

Eiweiß mit dem Handrührgerät steif schlagen, unter ständigem Weiterschlagen den Zucker einrieseln lassen. Die Schokoladenmasse vorsichtig unterrühren, in Gläser füllen, kalt stellen.

Mit Orangen- und Kumquatscheiben oder Schokoladenstreuseln garnieren.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de