



**Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum**

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

Unsere Menüvorschläge des Jahres 2015

Januar 2015:	Ingwer-Karotten-Suppe Risotto mit Lammfilet und Porree Limetten-Joghurt-Creme mit Mangosoße
Februar 2015:	Fenchel-Petersilien-Suppe Fleischkäse mit Gemüse-Kartoffel-Püree Schoko-Mokka-Mousse
März 2015:	Bunter Salat mit Scampi Boeuf Stroganoff Kirschen mit Eierlikör-Schaum
April 2015:	Spargelsuppe mit Kerbel Pesto-Braten auf Röstgemüse Pistazien-Parfait mit Himbeeren
Mai 2015:	Bärlauchsuppe Spanische Spargel-Tortilla Rhabarbergrütze mit Erdbeeren
Juni 2015:	Zucchini-Cremesuppe mit Croutons Gefüllte Aubergine mit Reis Beeren mit Mascarpone-Schaum
Juli 2015:	Kalte Paprika-Tomatensuppe Aprikosenhähnchen mit Reis Eistörtchen mit Ricotta
August 2015:	Fitness-Salat mit Schafskäse Pfiifferlings-Gulasch mit Bandnudeln Blaubeerquarkspeise mit Krokant
September 2015:	Zwiebelsuppe mit Sherry Pesto-Fisch mit Buttermilch-Püree Mango-Tiramisu mit Cantuccini
Oktober 2015:	Cremige Kartoffelsuppe mit Speck Gratinierter Zander auf Paprika-Kraut Baileys-Creme in der Tasse
November 2015:	Orangen-Fenchel-Salat mit Walnüssen Spaghetti-Auflauf mit Speck Dunkle Herren-Creme mit Kaffeelikör
Dezember 2015:	Hühnerbrühe mit Klößchen Sauerbraten Orangen-Mascarpone-Becher



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Ingwer-Karotten-Suppe

4 Personen

1 Stück (ca. 30 g) frischer Ingwer

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe, evtl.

800 g Möhren

1 EL Öl

2 TL Gemüsebrühe

100 g Schlagsahne

Salz, weißer Pfeffer

1 Prise Zucker

5 EL Orangensaft, evtl.

einige Kartoffel-Chips zum Bestreuen

1/2 Bund Schnittlauch

Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Möhren schälen, waschen, grob zerkleinern. Alles im heißen Öl kurz andünsten. 800 ml Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

Suppe pürieren. Mit Sahne aufkochen, abschmecken. Suppe mit Chips anrichten. Schnittlauch waschen, fein schneiden und darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca. 160 kcal / 670 kJ; E 3 g, F 9 g, KH 15 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Risotto mit Lammfilet und Porree

4 Personen

2 Stangen Porree

1 EL Butter

250 g Risotto-Reis

200 ml Weißwein

500 ml Lammfond (aus dem Glas)

Salz, Pfeffer

100 g TK-Erbesen

4 Lammfilets

(à ca. 70 g)

2 EL Olivenöl

4 EL Parmesan

2 EL fein geschnittene Minzeblättchen

Die Porreestangen putzen, waschen und das Weiße sowie Hellgrüne getrennt in feine Ringe schneiden. Beides nochmals in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich abrausen und gut abtropfen lassen.

In einer Pfanne die Butter erhitzen und die weißen Porreeringe darin anschwitzen, aber nicht bräunen. Den Risotto-Reis zufügen und unter ständigem Rühren glasig andünsten. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach, immer wenn der Reis die Flüssigkeit fast vollständig aufgenommen hat, mit Lammfond auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn der Reis fast gar ist, die grünen Porreeringe sowie die Erbsen dazugeben und mitgaren. Die Lammfilets trockentupfen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Filets je Seite ca. 3 Min. darin braten. Salzen und pfeffern.

Den Parmesan fein reiben und zusammen mit der Minze unter den Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Risotto auf Tellern anrichten, Lammfilets in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und auf den Risotto geben. Nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

pro Person ca. 390 kcal; E 33 g, F 15 g, KH 21 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Limetten-Joghurt-Creme mit Mangosoße

6 Personen

6 Blatt weiße Gelatine

4-5 unbeh. Limetten oder Zitronen

2 frische Eier (Gr. M)

150 g Zucker

5 EL Rum, evtl.

500 g Vollmilch-Joghurt

200 g Schlagsahne

1 Dose (425 ml) Mango oder Aprikosen

2 TL brauner Zucker, evtl.

Gelatine kalt einweichen. Limetten heiß waschen und trockentupfen. Von einer die Schale fein abreiben, die andere dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. 3-4 Limetten auspressen und ca. 100 ml Saft abmessen.

Eier trennen, Eiweiß kalt stellen. Eigelb, Zucker und Rum ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Joghurt, Limettensaft und geriebene Schale unterrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. 4 EL Joghurt unterrühren, dann unter den übrigen Joghurt rühren. Kalt stellen, bis die Masse halbfest ist.

Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen, unterheben. Die Creme in 6-8 Gläser oder eine große Schüssel füllen. Mind. 4 Stunden kalt stellen.

Mango abtropfen lassen und, bis auf einige Scheiben, pürieren, 1 Limette in Scheiben schneiden. Creme mit braunem Zucker, Limetten-streifen, -scheiben und Soße mit Mangospalten verzieren.

Wartezeit mind. 4 Std.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 280 kcal / 1170 kJ; E 6 g, F 12 g, KH 31 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Fenchel-Petersilien-Suppe

6 Personen

1 TL Öl

1 Schalotte, gehackt

700 g Fenchel, längs halbiert,

in breiten Streifen, Grün beiseite gestellt

8 dl Gemüsebouillon

1 Bd. glattblättrige Petersilie, grob gehackt

1 dl Rahm

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Käsetoasts

6 Scheib. Toastbrot, ohne Rinde

3 TL milder Senf

6 EL geriebener Parmesan

Butter zum Braten

Öl warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Fenchel ca. 3 Min. mitdämpfen.

Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, Fenchel zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln.

Fenchel und Petersilie mit der Flüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgießen. Rahm darunter rühren, Suppe nur noch heiß werden lassen, würzen. Suppe in vorgewärmten Suppentassen anrichten, mit beiseite gestelltem Grün garnieren.

Käsetoasts: Brot mit Senf bestreichen, Parmesan darauf verteilen, leicht andrücken, schräg halbieren. Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Brot mit dem Käse nach unten portionenweise goldbraun backen, zur Suppe servieren.

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

pro Person: 223 kcal / 934 kJ; E 9 g, F 13 g, KH 18 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Fleischkäse mit Gemüse-Kartoffel-Püree

4 Personen

Für das Kartoffelpüree

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
2 TL Salz
1 rote Paprikaschote
1 Bd. Frühlingszwiebeln
1 EL Öl
Pfeffer
250-300 ml Milch
2 EL weiche Butter
frisch geriebene Muskatnuss

Für den Fleischkäse

1 EL Margarine
4 Sch. Fleischkäse (à ca. 120 g)
2 Zwiebeln



Die Kartoffeln schälen, waschen und in gleich große Würfel schneiden. Anschließend in einen Topf mit so viel Wasser geben, dass sie gerade bedeckt sind. Das Salz hinzufügen und die Kartoffeln in ca. 20 Min. weich köcheln.

Paprikaschote waschen, halbieren, Stielansatz und Kerne samt Trennhäuten entfernen. Die Hälften würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, abbrausen und hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin dünsten. Die Paprikawürfel hinzufügen und mit anschwitzen. Salzen und pfeffern. Die Kartoffeln abgießen und durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Milch erhitzen, zusammen mit der Butter zum Kartoffelpüree geben und gründlich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse unterziehen und warm stellen.

Margarine ins verbliebene Bratfett geben, Fleischkäse von beiden Seiten ca. 2 Min. darin braten. Zwiebeln abziehen, in Ringe teilen, mit dem Fleischkäse andünsten. Alles anrichten.

Hierzu schmeckt natürlich ein heimisches Bier.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
pro Person ca. 680 kcal; E 25 g, F 44 g, KH 45 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Schoko-Mokka-Mousse

4 Personen

2 frische Eier (Gr. M)

200 g Schlagsahne

1 Pkg. Vanillin-Zucker

150 g Zartbitter-Schokolade

50 g Zucker

2 EL Kaffeelikör oder schwarzer Kaffee

evtl. Schokoröllchen (s. Tipp),

Minze und unbehandelte Orangenspalten zum Verzieren

Eier trennen. Sahne steif schlagen und dabei Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eiweiß steif schlagen. Schokolade in Stückchen brechen. Im heißen Wasserbad schmelzen. Etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Eigelb und Zucker mit den Schneebesens des Handrührgerätes ca. 8 Minuten hellcremig rühren.

Flüssige Schokolade unter Rühren zu der Eigelbmasse gießen. Likör unterrühren. Dann nacheinander Sahne und Eischnee mit einem Schneebesen portionsweise unterheben. Mousse anrichten und ca. 4 Stunden kalt stellen. Evtl. mit Schokoröllchen, Minze und Orange verzieren.

Wartezeit ca. 4 Std.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Portion ca. 470 kcal; E 9 g, F 32 g, KH 31 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Bunter Salat mit Scampi

4 Personen

1 kl. Kopf Lotto biondo
1 kl. Kopf Radicchio
50 g Brunnenkresse
2 Tomaten
100 g entsteinte grüne Oliven
200 g küchenfertige Scampi (TK-Produkt)
je einige Tropfen Zitronensaft und Worcestersoße
Salz, Pfeffer
50 g Knoblauchbutter

Für die Cocktailsoße

100 ml Orangensaft
1/2 Zitrone, Saft von
50 g Tomatenketchup
50 g Salatmayonnaise
1 EL Johannisbeergelee
1 EL Currypulver
20 ml Weinbrand
einige Tropfen Worcestersoße
Salz, Pfeffer
Kräuterzweige zum Garnieren

Die Blattsalate verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Lollo biondo in mundgerechte Stücke zerpfücken und den Radicchio in Streifen schneiden. Die Kresse verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Tomaten abbrausen, den Stielansatz herausschneiden und die Früchte in Scheiben teilen. Die Oliven abtropfen lassen. Die Tomaten auf 4 Tellern auslegen. Die Blattsalate und die Oliven dekorativ darauf anrichten und die Brunnenkresse in die Mitte setzen.

Die aufgetauten Scampi unter fließendem Wasser in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Danach mit Zitronensaft und Worcestersoße beträufeln, mit Salz sowie Pfeffer würzen und in der Knoblauchbutter anbraten.

Für die Cocktailsoße den Orangensaft mit dem Zitronensaft, dem Ketchup, der Mayonnaise, dem Johannisbeergelee, dem Curry und dem Weinbrand in einer Schüssel glatt rühren. Dann mit Worcestersoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Die gebratenen Scampi noch warm auf den Salat geben. Mit der Cocktailsoße überziehen, mit den Kräuterzweigen garnieren und servieren. Dazu schmeckt Ciabatta-Brot.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Boeuf Stroganoff

4 Personen

600 g Rinderfiletspitzen
400 g Champignons
2 Gewürzgurken
2 Zwiebeln
1 EL Öl
10 g Butter zum Braten
1-2 TL mittelscharfer Senf
1 EL Zitronensaft
200 ml heller Rinderfond
200 g Sahne
Salz
schwarzer Pfeffer
1 TL Speisestärke
20 g eiskalte Butterstückchen
1 EL grob gehackter Estragon



Das Fleisch quer zur Faser in 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese dann würfeln. Die Pilze mit einem feuchten Tuch abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Die Gewürzgurken und die geschälten Zwiebeln fein würfeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin portionsweise jeweils 1-2 Minuten anbraten. Herausnehmen und zugedeckt warmstellen.

Die Butter in der Pfanne erhitzen und Schalotten sowie Pilze darin anbraten. Die Gewürzgurken kurz mitbraten. Senf und Zitronensaft darunterühren. Den Fond angießen und die Sauce auf die Hälfte einkochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb gießen und in einem Topf auffangen. Die im Sieb verbliebenen Zutaten zur Seite stellen.

Die Sauce mit der Sahne verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Einmal aufkochen lassen und mit 1 TL angerührter Speisestärke binden. Die eiskalten Butterstücke dazugeben und die Sauce mit dem Pürierstab aufmixen.

Fleisch und Gemüse in der Sauce erwärmen. Zum Schluß den gehackten Estragon daruntermischen.

Dazu passen Basmatireis, Rösti oder auch Kroketten.

Zubereitungszeit: ca. 3/4 Stunden



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Kirschen mit Eierlikör-Schaum

4 Personen

1 Glas (720 ml) Kirschen

1 geh. EL (15 g) Speisestärke

1 Msp. Zimt

1 Prise Salz

1 gestr. EL + 2 geh. EL Zucker

2 Blatt weiße Gelatine

2 frische Eier (Gr. M)

1 Pkg. Vanillin-Zucker

1/8 l Eierlikör

4 TL Schokoröllchen oder -raspel zum Verziern

Kirschen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Stärke und 2 EL Saft glatt rühren. Rest Saft, Zimt und 1 EL Zucker aufkochen. Stärke einrühren, aufkochen. Ca. 3 Minuten köcheln. Kirschen unterheben. Etwas abkühlen lassen. In 4 Dessertgläser füllen. Auskühlen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen. Eigelb, 2 EL Zucker und Vanillin-Zucker cremig rühren. Eierlikör unterrühren. Gelatine ausdrücken, bei milder Hitze auflösen und unter die Eierlikörmasse rühren. Kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt. Eiweiß und Salz steif schlagen, unterheben. Auf die Kirschen verteilen. Dessert mind. 4 Stunden kalt stellen. Mit Schokoröllchen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Kühlzeit mind. 4 Std.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Spargelsuppe mit Kerbel

4 Personen

200 g Tatar

5 EL Butter

1 Eigelb

2 EL Semmelbrösel

1 EL geh. Petersilie

Salz, Pfeffer

ger. Muskatnuss

750 g Spargel

250 g Champignons

1 Bd. Suppengrün

3 Frühlingszwiebeln

1 l Fleischbrühe

3 EL Creme fraiche

4 EL gehackter Kerbel

Tatar mit 2 EL Butter, Eigelb, Semmelbröseln und Petersilie zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Mit Salz, Pfeffer sowie Muskat würzen und aus der Masse Klößchen formen.

Spargel waschen, schälen und von holzigen Enden befreien. In ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Suppengrün, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden. Beides in 3 EL zerlassener Butter andünsten. Brühe dazugießen, zum Kochen bringen. Die Spargelstückchen dazugeben. Nach ca. 10 Min. die Champignons und die Klößchen zufügen. Bei schwacher Hitze ca. 5 Min. gar ziehen lassen. Die Creme fraiche unterrühren. Suppe mit Kerbel bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Pesto-Braten auf Röstgemüse

4 Personen

1.2 kg Schweinekotelett (im Stück)
Salz, Pfeffer
1 Glas (ca. 280 ml) getrocknete Tomaten in Öl
25 g Parmesan (Stück)
4 EL (ca. 50 g) Pinienkerne
1 kg Kartoffeln
4 Knoblauchzehen
3 Zwiebeln
1 Bd. Lauchzwiebeln
1/2 Bund/Töpfchen frischer
oder 1 TL getrockn. Thymian
1 Zweig frischer oder
1 TL getrockn. Rosmarin



Fleisch waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Auf der Fettpfanne im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde braten.

Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten und Parmesan grob zerteilen. Beides mit 2 EL Pinienkernen pürieren. 5 EL Tomatenöl unterrühren.

Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit knapp der Hälfte Pesto mischen. Knoblauch und Zwiebeln schälen, Knoblauch grob hacken, Zwiebeln achteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kräuter waschen und fein hacken.

Übrigen Pesto gleichmäßig auf den Braten streichen. Kartoffeln, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Zwiebeln, Kräuter und Rest Pinienkerne auf der Fettpfanne verteilen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles zusammen bei gleicher Temperatur weitere ca. 40 Minuten braten. Braten aufschneiden und mit dem Röstgemüse anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Std.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Pistazien-Parfait mit Himbeeren

4 Personen

125 g Zucker

2 Limetten

80 g Pistazienkerne

3 Eigelb

250 ml Sahne

250 g Himbeeren

gehackte Pistazienkerne zum Garnieren

Den Zucker mit 125 ml Wasser ca. 5 Min. kochen lassen, Topf vom Herd nehmen. Limetten heiß waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Pistazienkerne mahlen.

Die Eigelbe im heißen Wasserbad cremig aufschlagen und den Zuckersirup unterrühren. Alles schlagen, bis eine cremig-weißliche Masse entsteht. Limettensaft, -schale und die gemahlene Pistazienkerne dazugeben. Sahne steif schlagen und knapp die Hälfte davon unterheben. Anschließend die Masse in Formchen füllen und im Gefrierfach in ca. 3 Std. fest werden lassen.

In der Zwischenzeit die Himbeeren verlesen, waschen und bis auf einen Rest zum Garnieren mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. 2/3 der restlichen Sahne darunterrühren. Das Parfait aus dem Gefrierfach nehmen, leicht antauen lassen und aus den Formen auf Desserttellerstürzen. Mit der Himbeersoße beträufeln, übrige Sahne und restliche Früchte dekorativ daraufgeben. Mit den gehackten Pistazienkernen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten plus Gefrierzeit

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Bärlauchsuppe

4 Personen

2 Bund Bärlauch (ca. 100 g)
3 Frühlingszwiebeln
3-4 mehligkochende Kartoffeln
1-2 EL Butter
100 ml Weißwein
900 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Zucker
Muskatnuss
250 ml Sahne



Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Butter zerlassen. Frühlingszwiebeln und Kartoffeln darin andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen. Brühe hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Bärlauch putzen und waschen. Anschließend grob hacken, zur Suppe geben und sofort pürieren. Die Hälfte der Sahne angießen. Suppe erneut abschmecken. Die restliche Sahne steif schlagen. Die Suppe mit kleinen Sahnehauben servieren.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Spanische Spargel-Tortilla

4 Personen

1 kg weißer Spargel
2-3 Lauchzwiebeln
8 Eier (Gr. M)
1/8 l Milch
Salz, weißer Pfeffer
geriebene Muskatnuss
2 EL Öl
100 g Serrano-Schinken in dünnen Scheiben
evtl. Kerbel und Salatblätter zum Garnieren



Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden.

Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Ø; mit Deckel) erhitzen. Hälfte Spargel darin unter Wenden 5-6 Minuten bissfest braten. Hälfte Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Die Hälfte Eiermilch darüber gießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10-15 Minuten stocken lassen.

Tortilla mit Hilfe des Deckels oder eines Tellers wenden und weitere 2-4 Minuten braten. Warm stellen. Die Pfanne mit Küchenpapier ausreiben. 1 EL Öl erhitzen. Aus Resten Spargel, Lauchzwiebeln und Eiermilch eine zweite Tortilla backen. Tortillas mit Schinken belegen. Mit Kerbel und Salatblättern garnieren.

Getränk: trockener Sherry oder Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca. 390 kcal; E 33 g, F 20 g, KH 16 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Rhabarbergrütze mit Erdbeeren

4 Personen

2 Blatt Gelatine

750 g Rhabarber

300 g Erdbeeren

1 1/2 Vanilleschoten

1 unbeh. Zitrone

160 g Zucker

1/2 l Milch

10 g Speisestärke

2 Eigelb

Gelatine einweichen. Rhabarber waschen, putzen, in fingerbreite Stücke teilen. Beeren waschen, putzen, in Scheiben teilen. 4 Erdbeeren für die Deko zurückbehalten. 1 Vanilleschote längs aufritzen, Mark herausschaben. Zitrone waschen, auspressen und ein Stück Schale abschneiden.

Rhabarber, Erdbeeren, Vanillemark, Zitronensaft, -schale, 120 g Zucker aufkochen. Zugedeckt 10 Min. köcheln. Etwas abkühlen lassen, ausgedrückte Gelatine darin auflösen.

Milch bis auf 2 EL mit 40 g Zucker und 1/2 Vanilleschote zum Kochen bringen. Speisestärke mit der restlichen Milch und den Eigelben gut verrühren. Anschließend die Vanilleschote aus der kochenden Milch nehmen. Unter kräftigem Rühren mit dem Schneebesen die Soße mit der angerührten Stärke binden. Einige Male aufwallen lassen und kalt rühren. Die Grütze mit der Vanillesoße servieren und mit übrigen Erdbeeren garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca. 280 kcal; E 4 g, F 5 g, KH 51 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Zucchini-Cremesuppe mit Croutons

4 Personen

2-3 Zucchini (ca. 500 g)

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 TL getrocknete Kräuter der Provence

100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe

2 TL Gemüsebrühe

2 Scheib. Toastbrot

2-3 Stiele Petersilie

100 g Schlagsahne

Zucchini putzen und waschen. 1/8 Zucchini in feine Streifen, Rest grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken.

1 EL Öl im Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Zucchiniwürfel darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Wein, ca. 3/8 l Wasser und Brühe einrühren. Aufkochen und alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

Toast in Würfel schneiden und in 1 EL heißem Öl goldbraun rösten. Petersilie waschen, grob hacken.

Die Suppe pürieren. Sahne und Zucchiniestreifen hineinrühren, einmal aufkochen und weitere 1-2 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Croutons und Petersilie bestreuen. Dazu schmecken grüne Oliven.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 200 kcal; E 3 g, F 14 g, KH 10 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Gefüllte Aubergine mit Reis

4 Personen

2 Auberginen

2 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

2 rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

5 Fleischtomaten

50 g geh. gemischte Kräuter

75 g ger. Parmesan

250 g Langkornreis

2 EL Butter

50 g geröstete Pinienkerne

Auberginen waschen, dünn schälen, längs halbieren, aushöhlen. Zitronensaft mit 3 EL Öl verrühren, Auberginen damit bestreichen, würzen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und fein hacken. In 1 EL Öl kurz andünsten.

Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, in Würfel schneiden. Zu der Zwiebelmischung geben, kurz mitdünsten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Danach leicht abkühlen lassen und Kräuter sowie Parmesan einrühren. Den Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ein Backblech fetten. Die Auberginen mit der Masse füllen, auf das Blech setzen und ca. 35 Min. garen.

Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser bissfest garen, abgießen, gut abtropfen lassen. Butter erhitzen, Reis und Pinienkerne dazugeben, durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen mit dem Pinienreis anrichten. Nach Belieben mit Minzezweige und gebratenen Zucchinis Scheiben garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person ca. 535 kcal; E 17 g, F 26 g, KH 58 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Beeren mit Mascarpone-Schaum

4 Personen

500-600 g gemischte Beeren

(z. B. Him- Johannis-, Erd- und Brombeeren)

8 Löffelbiskuits

4 EL Himbeergeist, Orangen-Likör oder Orangensaft

1 frisches Ei (Gr. M)

1/2 unbeh. Zitrone, abger. Schale von

2 TL Zitronensaft

150-200 g Mascarpone (italienischer Frischkäse) oder

Crème double

2 EL Zucker

1 Pkg. Vanillin-Zucker

1 EL Puderzucker, ca.

evtl. Minze zum Verzieren

Beeren putzen, waschen und abtropfen lassen. Biskuits zerbröckeln. In 4 feuerfeste Förmchen verteilen. Mit Himbeergeist beträufeln. Ei trennen. Eigelb, Zitronenschale und -saft, Mascarpone, Zucker und Vanillin-Zucker verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben.

Beeren auf die Löffelbiskuits verteilen. Creme darübergeben und bei höchster Hitze im Backofen oder unter dem vorgeheizten Grill goldbraun überbacken. Mit Puderzucker bestäuben und evtl. mit Minze verzieren.

Tipp: Wenn Sie lieber ein Dessert "auf kaltem Wege" möchten, verrühren Sie nur Mascarpone, Zitrone, Zucker, Vanillin-Zucker und ca. 4 EL Sahnequark. Auf das Ei verzichten. Über die Beeren geben und nicht gratinieren!

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 340 kcal / 1420 kJ; E 5 g, F 19 g, KH 29 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Kalte Paprika-Tomatensuppe

4 Personen

1 Knoblauchzehe
2 mittelgroße Zwiebeln
1 rote und
1 gelbe Paprika
750 g reife Tomaten
2-3 Stiele Thymian
2-3 Stiele Basilikum
2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
Salz, Pfeffer
Zucker
2-3 TL Gemüsebrühe
1/2 Salatgurke



Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln. Rote Paprika putzen und waschen. Tomaten, bis auf 2, waschen. Beides in Stücke schneiden. Kräuter waschen und hacken.

Vorbereitete Zutaten, bis auf Basilikum, im heißen Öl ca. 10 Minuten andünsten. Würzen, mit 3/4 l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einstreuen und alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Dann fein pürieren, evtl. durch ein Sieb gießen, abkühlen lassen. Basilikum unterrühren. Suppe mind. 4 Stunden kühlen.

2 Tomaten waschen, evtl. entkernen. Gelbe Paprika und Gurke putzen, waschen. 1 Zwiebel schälen. Alles fein würfeln, mischen. Suppe anrichten und mit der Mischung bestreuen. Dazu schmeckt Baguette.

Schmeckt auch warm:

Falls es kühler ist, können Sie die Suppe natürlich auch heiß servieren. Dann die Suppe nach dem Pürieren mit etwas angeschlagener Sahne verfeinern. Zum Servieren die Gemüsemischung ebenfalls roh darüber streuen.

Auskühl-/Kühlzeit mind. 5 Std.

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

pro Portion ca. 110 kcal; E 3 g, F 6 g, KH 10 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Aprikosenhähnchen mit Reis

4 Personen

1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,2 kg)

3 EL Öl

Salz, Pfeffer

200 g Aprikosen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

250 ml Orangensaft

80 g Tomatenketchup

3 EL Sojasoße

2 EL Senfpulver

1 grüne Paprikaschote

200 g Reis

400 ml Brühe

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Geflügel abbrausen, trockentupfen, in Stücke teilen. Öl, Salz, Pfeffer verrühren. Die Hähnchenteile in einen Bräter legen und damit bestreichen. Im Ofen ca. 30 Min. braten.

Aprikosen überbrühen, häuten, entsteinen, vierteln. Zwiebel, Knoblauch abziehen, hacken, in der Butter dünsten. Früchte, Saft, Ketchup, Sojasoße und Senfpulver zufügen, 10 Min. köcheln, salzen. Die Hälfte der Soße über das Geflügel gießen, 20 Min. weiterbraten.

Paprika abbrausen, halbieren, putzen, entkernen, in Streifen teilen. Mit restlicher Soße über das Geflügel geben, 15-20 Min. braten. Reis nach Angabe in der Brühe garen. Hähnchen, Soße und Reis anrichten. Evtl. mit Orangenspalten und Melisse garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Person ca. 680 kcal; E 45 g, F 30 g, KH 56 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Eistörtchen mit Ricotta

4 Personen

250 g Ricotta

150 ml Sahne

1 Vanilleschote, Mark von

50 g Puderzucker

75 g getrocknete Aprikosen

75 g kandierte Kirschen

2 EL gehackte Haselnüsse

etwas Minze Johannisbeeren

Den Ricotta mit den Schneebeesen des elektrischen Handrührgerätes luftig aufschlagen. Die Sahne mit dem Vanillemark und dem Puderzucker steif schlagen.

Die getrockneten Aprikosen und die kandierten Kirschen hacken, dann zusammen mit den gehackten Haselnüssen unter die Ricotta-Masse heben. Anschließend diese Mischung gleichmäßig auf 4 Portionsförmchen verteilen und 3-4 Std. - oder auch über Nacht - ins Gefriergerät stellen und frosten.

Zum Servieren die Förmchen kurz in heißes Wasser stellen, die Eistörtchen auf Dessertteller stürzen. Die Minze abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Johannisbeeren abbrausen und trockentupfen. Die Eistörtchen mit Minze und Johannisbeeren garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca. 365 kcal; E 9 g, F 19 g, KH 36 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Fitness-Salat mit Schafskäse

4 Personen

Für den Salat

1 Salatgurke
4 Tomaten
2 Zwiebeln
4 milde Peperoni (grün und rot)
200 g Feta-Käse
100 g schwarze Oliven

Für das Dressing

4 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl



Die Salatgurke waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten abbrausen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in kleine Spalten teilen. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Peperoni waschen, putzen, längs aufritzen, entkernen und in schmale Ringe teilen. Den Schafkäse mit einer Gabel grob zerbröckeln. Alle vorbereiteten Salatzutaten und die Oliven in einer Schüssel mischen.

Für das Dressing etwas Wasser, Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Marinade über den Salat gießen und alles locker vermengen.

Den Salat auf 4 Tellern anrichten und nach Belieben mit einigen frischen Basilikumblättchen garniert servieren. Dazu schmeckt Sesam- oder Sonnenblumenbrot.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
pro Person ca. 340 kcal; E 11 g, F 29 g, KH 9 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Pfifferlings-Gulasch mit Bandnudeln

4 Personen

3 groß. Zwiebeln
750 g Schweinegulasch
3 EL Öl
Salz
schwarzer Pfeffer
2 leicht geh. EL (30 g) Mehl
3 TL klare Brühe
1-2 Lorbeerblätter
400 g Pfifferlinge
75-100 g geräucherter durchwachsener Speck
3-4 Stiele frischer oder
1 TL getrockneter Thymian
250 g Bandnudeln
4-5 EL Schlagsahne



Zwiebeln schälen, würfeln. Gulasch evtl. etwas kleiner schneiden, mit Küchenpapier trockentupfen und in einem Bräter in 2 EL heißem Öl portionsweise unter Wenden kräftig anbraten. Zwiebeln kurz mit anbraten.

Gesamtes Fleisch wieder zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Nach und nach mit gut 3/4 l heißem Wasser ablöschen, Brühe und Lorbeer zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren.

Pfifferlinge putzen, evtl. waschen und je nach Größe kleiner schneiden. Speck würfeln. Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Zum Gulasch geben.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck darin auslassen, herausnehmen. Pfifferlinge im Speckfett unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pilze und Speckwürfel unter das Gulasch heben. Abschmecken und mit Sahne verfeinern.

Nudeln abgießen. Alles anrichten und mit Rest Thymian garnieren.

Dazu passt ein grüner Salat.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Portion ca. 710 kcal; E 53 g, F 29 g, KH 54 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Blaubeerquarkspeise mit Krokant

4 Personen

150 g Zucker

40 g Mandelstifte

Öl für das Backblech

500 g Magerquark

1 Becher Vollmilchjoghurt (150g)

3 Pakete Vanillezucker

1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von

2 EL Zitronensaft

1/8 l Schlagsahne

500 g Blaubeeren

80 g Zucker in einer trockenen Pfanne erhitzen, bis er zerfließt und hellbraun wird. Mandelstifte zugeben und unter Rühren mit dem Karamell überziehen.

Die Krokantmasse dann auf ein mit Öl eingepinseltes Backblech streichen. Auskühlen lassen und dann fein hacken.

Quark mit Joghurt, Vanillezucker, Zitronenschale und -saft verrühren. Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Die Blaubeeren waschen, verlesen, gut abtropfen lassen und mit dem restlichen Zucker mischen.

Die Quarkspeise in Gläsern anrichten, mit Blaubeeren und Krokant garnieren.

Vorbereitungszeit: 30 Min.

Pro Portion ca. 526 kcal / 2203 kJ; E 23 g, F 19 g, KH 62 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Zwiebelsuppe mit Sherry

4 Personen

1-2 Gemüsezwiebeln (ca. 600 g)

1 EL Öl

Salz, Pfeffer

1 TL Edelsüß-Paprika

1/8 l halbtrockener Sherry

3 TL Gemüsebrühe

2-3 Stiele Petersilie

50-75 g Appenzeller

4 Scheib. (à ca. 20 g) Baguette

Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Im heißen Öl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Paprika bestäuben, kurz anschwitzen. Gut 1/2 l Wasser, Sherry und Brühe einrühren, aufkochen. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Petersilie waschen, hacken und zur Suppe geben. Käse fein reiben. Brotscheiben evtl. tosten. Suppe abschmecken und in offenste Suppentassen füllen. Brot hineinssetzen, Käse darauf streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) goldbraun überbacken.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Portion ca. 210 kcal; E 7 g, F 7 g, KH 20 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Pesto-Fisch mit Buttermilch-Püree

4 Personen

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer
3 Zwiebeln
1-2 EL Öl
4 EL roter Pesto (Glas)
4 mittelgroße Tomaten
Fett für die Formen
800 g Kabeljau- oder Seelachsfilet
2-3 Stiele Basilikum
1/4 l Buttermilch



Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In Salzwasser zugedeckt 15-20 Minuten kochen.
Zwiebeln schälen und fein würfeln. Im heißen Öl glasig dünsten. Pesto unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken.
Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. In 4 kleine gefettete Auflaufformen oder 1 große Form verteilen. Fisch waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Tomaten legen.
Fisch mit dem Zwiebel-Pesto bestreichen. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.
Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Buttermilch unterrühren. Mit Salz abschmecken. Alles anrichten.
Dazu passt frischer Blattsalat.
Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
pro Portion ca. 420 kcal; E 44 g, F 9 g, KH 39 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Mango-Tiramisu mit Cantuccini

8 Personen

2 Dos. (à 425 ml) Mango

250 g Mascarpone

500 g Magerquark

7 EL Zucker

8 EL Orangensaft

150 g Cantuccini (ital. Mandelgebäck)

2-3 EL Amaretto-Likör

3 EL Mandelstifte

Alufolie und etwas Öl

Mango abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. 4 Scheiben Mango fein würfeln. Rest fein pürieren.

Mascarpone mit Quark, 4 EL Zucker, 4 EL Orangen- und 4-5 EL Mangosaft glatt rühren.

Cantuccini hacken. Hälfte in eine Form verteilen. Mit Rest Orangensaft und Likör beträufeln. Hälfte Creme darauf streichen.

Mangopüree, bis auf 4 EL, darauf verteilen. Übrige Kekse darüberstreuen, Rest Creme darauf streichen. Ca. 3 Stunden kalt stellen.

3 EL Zucker goldbraun karamellisieren. Mandeln unterrühren. Krokant auf geölte Alufolie streichen, auskühlen. Dann in Stücke brechen. Tiramisu mit Mangowürfeln, Restpüree und Krokant verzieren.

Kühlzeit ca. 3 Std.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 380 kcal; E 13 g, F 18 g, KH 37 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Cremige Kartoffelsuppe mit Speck

4 Personen

1 kl. Bund Suppengrün
500 g Kartoffeln (z. B. mehlig kochende)
1 mittelgroße Zwiebel
50 g geräucherter durchwachsener Speck
2-3 Stiele frischer oder
1/2 TL getrockneter Majoran
1 EL Öl
2-3 TL Gemüsebrühe
75 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer

Suppengrün und Kartoffeln putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen. Zwiebel und Speck würfeln. Majoran waschen und hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Speck darin knusprig auslassen. Herausnehmen. Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Kartoffeln und Suppengrün kurz mitdünsten. Gut 3/4 l Wasser, Brühe und Majoran, bis auf etwas, einrühren. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

Ca. 4 EL Kartoffelwürfel aus der Suppe nehmen. Suppe fein pürieren und evtl. durch ein Sieb streichen. Sahne einrühren und die Kartoffelwürfel wieder zugeben. Suppe abschmecken. Mit Majoran und Speck anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca. 240 kcal; E 7 g, F 13 g, KH 22 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Gratinierter Zander auf Paprika-Kraut

4 Personen

1 Zwiebel
1 EL + etwas Öl
1 TL Zucker, evtl.
1 Dos. (850 ml) Sauerkraut
Salz, Pfeffer
Edelsüß-Paprika
100 g Schlagsahne
1/8 l Apfelsaft
600 g Zanderfilet oder Kabeljau
2 EL Zitronensaft
150 g Creme fraiche



Zwiebel schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl andünsten. Zucker darüber streuen und goldgelb schmelzen. Sauerkraut zugeben, andünsten. Mit Salz, Pfeffer und 2 TL Edelsüß-Paprika würzen. Sahne und Saft zugießen, alles aufkochen. Ca. 15 Minuten schmoren. Fisch waschen, trockentupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen.

Sauerkraut in eine leicht geölte Auflaufform füllen. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und darauflegen. Creme fraiche und 1/2 TL Paprika glatt rühren, auf dem Fisch verteilen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd 200 °C/Um-luft: 175°C/Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten gratinieren.

Dazu passen Stampfkartoffeln.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca. 380 kcal; E 33 g, F 23 g, KH 7 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Baileys-Creme in der Tasse

4 Personen

4 Blatt weiße Gelatine

1/8 l Milch

1/8 l Baileys (irischer Whiskey-Sahne-Likör)

200 g Schlagsahne

1 Pkg. Vanillin-Zucker

30 g Zartbitter-Schokolade

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch erwärmen. Gelatine ausdrücken und in der Milch auflösen. Baileys einrühren. Abkühlen lassen, dann ca. 15 Minuten kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

Sahne steif schlagen, dabei Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Hälfte Sahne darunter heben. Die Creme in 4 Cappuccino-Tassen oder Dessertschälchen füllen. Mind. 3 Stunden kalt stellen. Übrige Sahne evtl. in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Ebenfalls kalt stellen.

Sahne auf die Creme spritzen oder mit einem Löffel Tufts darauf setzen. Schokolade in Stücke brechen und im heißen Wasserbad schmelzen. Mit einem Teelöffel über die Sahnehaube träufeln.

Wartezeit mind. 3 1/2 Std.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 320 kcal; E 4 g, F 19 g, KH 18 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Orangen-Fenchel-Salat mit Walnüssen

4 Personen

2-3 Fenchelknollen (ca. 500 g)

2 Zwiebeln (z. B. rot)

3 klein. Orangen

2-3 EL Walnusskerne

3 EL weißer Balsamico-Essig

Salz, Pfeffer

3-4 EL Öl (z. B. Walnussöl)

Fenchel putzen, waschen, etwas zartes Grün zum Garnieren beiseite legen. Fenchel in dünne Scheiben hobeln. Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. 2 Orangen schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Früchte quer in dünne Scheiben schneiden. Nüsse grob hacken und ohne Fett rösten, 1 Orange halbieren, Saft auspressen. Mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunter schlagen. Nüsse unterrühren. Fenchel, Orangen, Zwiebeln und Marinade mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen. Salat mit Fenchelgrün garnieren. Dazu schmeckt Vollkorn-Baguette.

Marinierzeit ca. 30 Min.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Portion ca. 200 kcal; E 6 g, F 13 g, KH 14 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Spaghetti-Auflauf mit Speck

4 Personen

300 g Spaghetti

Salz

200 g Mozzarella

250 g Frühstücksspeck in Scheiben

100 g Schalotten

3 Knoblauchzehen

1 Chilischote

1 EL Olivenöl

200 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne

Pfeffer

1 Prise geriebener Muskat

1 Bd. Petersilie

Basilikumblättchen zum Garnieren

Spaghetti in ausreichend Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

Mozzarella in Scheiben schneiden. Spaghetti, Mozzarella und Speck in eine gefettete Auflaufform schichten. Schalotten, Knoblauch abziehen und würfeln. Chilischote waschen, putzen, halbieren, entkernen, in Würfel schneiden. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten-, Knoblauch- und Chiliwürfel darin glasig dünsten. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und alles 1-mal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat würzen.

Die Soße gleichmäßig über den Auflauf geben und diesen im vorgeheizten Ofen 25-30 Min. garen. Dann den Auflauf aus dem Backofen nehmen. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken. Den Spaghetti-Auflauf mit der gehackten Petersilie und den Basilikumblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

pro Person ca. 665 kcal; E 34 g, F 35 g, KH 54 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Dunkle Herren-Creme mit Kaffeelikör

6 Personen

150 g Zartbitter-Kuvertüre

2 EL Kaffee- oder Espressolikör

300 g Schlagsahne

1 Pkg. Vanillin-Zucker

1 EL Schoko-Röllchen

evtl. Herz-Schokokekse und Melisse zum Verzieren

Puderzucker z. Bestäuben

Kuvertüre grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Likör darunter rühren. Etwas abkühlen lassen.

Inzwischen Sahne steif schlagen, dabei Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Unter die Kuvertüre heben. Die Creme zugedeckt mind. 3 Stunden kalt stellen.

Die Schokocreme mit Hilfe von zwei Esslöffeln auf 6 Dessertteller setzen und zu 'kleinen Bergen' formen. Mit Schoko-Röllchen, Keksen und Melisse verzieren. Mit Puderzucker bestäuben.

Wartezeit mind. 3 Std.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Portion ca. 310 kcal; E 3 g, F 24 g, KH 17 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Hühnerbrühe mit Klößchen

4 Personen

1 Möhre
1/2 Stange Porree
1 Stange Staudensellerie mit Blättern
150 g Hähnchenbrustfilet
1 Ei
3 EL Sahne
2 EL fein gehackte Kräuter
(z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)
Salz
frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von
1 l Hühnerbrühe
Petersilie



Möhre, Porree und Staudensellerie waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Vom Sellerie die Blätter für die Garnierung beiseite stellen.

Gekühltes Hähnchenbrustfilet abrausen, trockentupfen und im Mixer sehr fein pürieren. Ei, Sahne und die fein gehackten Kräuter darunter rühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und fein geriebener Zitronenschale abschmecken.

Die Hühnerbrühe erhitzen und die Gemüsestreifen dazugeben. Aus dem Fleischteig mit 2 Löffeln kleine Nocken abstechen und in die Brühe geben. Die Klößchen 8-10 Min. simmernd darin ziehen lassen. Die Suppe in 4 tiefen Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie sowie Sellerieblättern bestreuen.

Tipp: Wenn es schnell gehen soll, nehmen Sie einfach Instant-Hühnerbrühe oder Geflügelfond (z. B. von Lacroix). Hoch besser schmeckt die Suppe, wenn Sie für die Brühe 1 Suppenhuhn mit Wasser, Suppengrün, je 2 Wacholderbeeren und Pimentkörnern, 1 EL Pfefferkörnern, 2-3 Lorbeerblättern, 1-2 getrockneten Chilischoten, 3 Knoblauchzehen und 2 Gewürznelken kochen.

Garzeit: ca. 10 Minuten

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

pro Person ca. 290 kcal; E 27 g, F 18 g, KH 4 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Sauerbraten

4-6 Personen

1 Bd. Suppengrün
3 Zwiebeln
1 l Wasser
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
4 zerstoßene Wacholderbeeren
1/4 l Rotweinessig
1/4 l Rotwein
1 1/2 kg Rinderschulter
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
2 EL geschmacksneutrales Öl
4 EL Rosinen



Für die Marinade das Suppengrün waschen, putzen und kleinschneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Das Wasser mit dem Gemüse, den Gewürzen, Essig und Rotwein aufkochen und etwas abkühlen lassen.

Das Fleisch mit der lauwarmen Marinade begießen und 3 bis 4 Tage zugedeckt kalt stellen. Je länger das Fleisch in der Marinade liegt, desto mürber wird es.

Den Backofen auf 160° C vorheizen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Das Öl erhitzen und das Fleisch rundherum scharf anbraten. Gemüse und Gewürze dazugeben und mit einem Drittel der Marinade aufgießen.

Zugedeckt im Backofen etwa 3 Stunden schmoren lassen. Dabei gelegentlich ein wenig Marinade nachgießen.

Das Fleisch herausnehmen und etwa 15 Minuten mit Alufolie umhüllt ruhen lassen. Den Schmorsud mit dem Gemüse durch ein Sieb streichen und sämig einkochen lassen. Die Rosinen untermischen und noch einmal herzhaft abschmecken.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2015](#) » [Menü](#)

Orangen-Mascarpone-Becher

8 Personen

3 EL gehackte Mandeln
100 g Löffelbiskuits
4br-6 EL Amaretto-Likör
100 ml starker, kalter Kaffee
3 Orangen
500 g Mascarpone
500 g Magerquark
3-4 EL Milch
100 g Zucker
1 Fl. Butter-Vanillearoma
Amarettini und Kakao zum Verzieren



Mandeln rösten, herausnehmen. Biskuits zerbröckeln. Beides in 8-10 Gläser füllen. Mit Likör und Kaffee beträufeln. Orangen dick schälen. Filets herauschneiden, Saft auffangen. Zerkleinern und auf die Biskuits legen. Mascarpone, Quark, Milch, 1-2 EL Saft, Zucker und Aroma verrühren, einfüllen. Mind. 1 Stunde kalt stellen. Mit Amarettini und Kakao verzieren.

Wartezeit mind. 1 Std.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 350 kcal / 1470 kJ; E 11 g, F 23 g, KH 0 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de