



**Kochfreunde  
an der Ruhr-Universität Bochum**

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

**Unsere Menüvorschläge des Jahres 2018**

Januar 2018:	<a href="#">Kartoffel-Krabben-Suppe</a> <a href="#">Jägerschnitzel-Auflauf</a> <a href="#">Cappuccino-Mousse</a>
Februar 2018:	<a href="#">Mozzarella mit Austernpilzen</a> <a href="#">Pappardelle mit Kaninchen</a> <a href="#">Chili-Schokoladen-Mousse</a>
März 2018:	<a href="#">Brunnenkresse-Suppe mit Krabben</a> <a href="#">Blumenkohl-Zwiebel-Quiche</a> <a href="#">Rhabarbergrütze mit Sahne</a>
April 2018:	<a href="#">Lachs-Häppchen mit Rucola</a> <a href="#">Spargel-Frittata</a> <a href="#">Überbackene Beeren</a>
Mai 2018:	<a href="#">Grüner Salat 'Italia'</a> <a href="#">Spargel-Lasagne</a> <a href="#">Schoko-Mousse mit Soße</a>
Juni 2018:	<a href="#">Broccoli-Cremesuppe mit Feta</a> <a href="#">Nudel-Auflauf mit Gemüse und Pilzen</a> <a href="#">Erdbeeren mit Vanille-Parfait</a>
Juli 2018:	<a href="#">Gefüllte Rosmarin-Tomaten</a> <a href="#">Lendchen mit Pilzen &amp; Zucchini</a> <a href="#">Weißer Pfirsich mit luftigem Himbeerschnee</a>
August 2018:	<a href="#">Paprikasuppe</a> <a href="#">Gefüllte Lachsforelle im Bratschlauch gegart</a> <a href="#">Brombeercreme</a>
September 2018:	<a href="#">Geflügelcreme-Suppe mit Gemüse</a> <a href="#">Krustenbraten</a> <a href="#">Panna cotta mit Pflaumen</a>
Oktober 2018:	<a href="#">Tomatensuppe</a> <a href="#">Saltimbocca</a> <a href="#">Tiramisu</a>
November 2018:	<a href="#">Tomaten mit Mozzarella und Basilikum</a> <a href="#">Walnuss-Involtini in Marsala</a> <a href="#">Himbeer-Sahne-Traum</a>
Dezember 2018:	<a href="#">Blätterteigtörtchen mit Lachs</a> <a href="#">Rheinischer Sauerbraten</a> <a href="#">Kokosmousse</a>



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Kartoffel-Krabben-Suppe

4 Personen

1 Möhre  
1 Petersilienwurzel  
1 Stück Knollensellerie  
400 g festkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
1,2 l Hühnerbrühe (siehe Rezept Hühnerbrühe)  
50 g Porree  
2 Zweige Majoran  
4 Zweige glatte Petersilie  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss  
1 Prise Cayennepfeffer  
100 g Nordseekrabben, gepult  
4 EL Creme fraiche  
4 TL Kürbiskernöl

Möhre, Petersilienwurzel, Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüse- sowie Kartoffelwürfel zufügen und alles weitere 3 Min. garen. Hühnerbrühe angießen, aufkochen und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Porree klein schneiden, waschen und 10 Min. vor Garzeitende in die Suppe geben.

Kräuter abbrausen, Blättchen abzupfen und grob hacken. Kartoffelsuppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Suppe in vorgewärmten Tassen anrichten. Mit den Kräutern, je 1 EL Krabben, 1 Klacks Creme fraiche und 1 TL Kürbiskernöl garnieren.

Garen ca. 25 Min.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Person ca. 645 kcal; E 29 g, F 42 g, KH 38 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Jägerschnitzel-Auflauf

6 Personen

750 g Champignons  
2 Zwiebeln  
125 g Kirschtomaten  
4 Schnitzel à 175 g  
Salz, Pfeffer  
4 EL Mehl  
2 EL Öl  
4 Wacholderbeeren  
1 Lorbeerblatt  
1 TL getr. Majoran  
1/4 TL Paprikapulver, edelsüß  
2 TL Tomatenmark  
200 ml Sahne  
1 TL Gemüsebrühe  
4 Scheib. roher Schinken



Pilze putzen. Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Tomaten waschen, putzen, halbieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. In 3 EL Mehl wenden.

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180) vorheizen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin pro Seite 1-2 Min. anbraten, herausnehmen. Pilze im Bratfett anbraten. Die Zwiebeln kurz mitbraten. Mit Wacholder, Lorbeer, Majoran, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark einrühren. 1 geh. EL Mehl darüberstäuben, anschwitzen. 300 ml Wasser, Sahne und Instant-Brühe einrühren. Aufkochen lassen, ca. 5 Min. köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Tomaten dazugeben.

Schnitzel in eine gefettete Auflaufform legen. Die Pilzsoße darübergießen und den Schinken darauflegen. Im Backofen 40-50 Min. backen. Nach etwa 30 Min. Garzeit mit Alufolie abdecken.

pro Person ca. 510 kcal; E 48 g, F 28 g, KH 14 g

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Cappuccino-Mousse

4 Personen

150 g Zartbitter-Kuvertüre

2 frische Eier (Gr. M)

3 EL Zucker

2-3 TL löslicher Kaffee

150 g + 50 g Schlagsahne

2 Orangen

evtl. Schokospäne oder -raspel zum Verzieren

Kuvertüre grob hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Eier trennen. Eigelb und 2 EL Zucker im heißen Wasserbad ca. 5 Minuten cremig aufschlagen. Flüssige Kuvertüre und Kaffee darunterschlagen und lauwarm abkühlen lassen.

Eiweiß steif schlagen, dabei 1 EL Zucker einrieseln lassen. 150 g Sahne steif schlagen. Eischnee und Sahne nacheinander unter die fast kalte Schokomasse heben. Zugedeckt mind. 3 Stunden kalt stellen.

Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. 50 g Sahne halbsteif schlagen. Cappuccino-Mousse in 4 Dessertschälchen anrichten. Mit Sahne, Orangenfilets und Schokospänen verzieren.

Abkühl-/Kühlzeit ca. 3 1/2 Std.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca. 410 kcal; E 7 g, F 30 g, KH 25 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Mozzarella mit Austernpilzen

4 Personen

250 g Mozzarella  
1 rote Chilischote  
6 EL Joghurt  
1 TL abger. Schale einer unbeh. Zitrone  
Salz, Pfeffer  
400 g Tomaten  
300 g Austernpilze  
2 EL Olivenöl  
6 EL weißer Balsamico-Essig  
1/2 Bd. Majoran  
Zitronenschalenstreifen



Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Chilischote abrausen, putzen, entkernen und fein würfeln. Mit Joghurt und Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Joghurt dünn auf die Mozzarellascheiben streichen.

Tomaten abrausen, putzen, vierteln und entkernen. In Spalten oder Würfel schneiden.

Austernpilze putzen, mit einem feuchten Küchenkrepp abreiben und eventuell halbieren oder vierteln. Olivenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze darin braten. Mit dem Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Majoran abrausen, abzupfen und unterrühren.

Austernpilze, Mozzarellascheiben und Tomaten auf Tellern anrichten. Mit Zitronenschalenstreifen bestreuen. Dazu passt ein frisches Ciabatta- oder Baguette-Brot.

Vorbereiten ca. 20 Min.

Garen ca. 5 Min.

pro Person ca. 220 kcal; E 16 g, F 16 g, KH 4 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Pappardelle mit Kaninchen

4 Personen

4 Kaninchenkeulen (à ca. 250 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 g Knollensellerie

1 Möhre

50 g getr. Aprikosen

150 ml Weißwein

1 TL gem. Piment

1 TL Wacholderbeeren

1 TL Zimt

1 Bio-Zitrone, abger. Schale von  
Cayennepfeffer

1 EL Öl

1 EL Wermut

500 ml Geflügelbrühe

1 Lorbeerblatt

400 g Pappardelle

Salz

80 ml Sahne

1 TL Speisestärke

20 g Butter



Knochen auslösen, Kaninchenfleisch würfeln. Zwiebel, Knoblauch abziehen, Sellerie, Möhre schälen, alles würfeln. Aprikosen zerkleinern, mit 5 EL Wein ca. 2 Min. köcheln. Fleisch würzen, im Öl anbraten. Gemüse, Aprikosen dazugeben, mitdünsten. Mit übrigem Wein, Wermut ablöschen, einkochen. Brühe angießen, ca. 60 Min. schmoren. Lorbeer zufügen, weitere 30 Min. schmoren.

Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Fleischsud abgießen, auf 2/3 einkochen, Sahne unterrühren. Mit in Wasser aufgelöster Stärke binden, ca. 2 Min. köcheln. Butter unterrühren, würzen. Fleisch, Gemüse ohne Lorbeer in die Soße geben. Nudeln abgießen, mit Ragout und evtl. Kräutern anrichten.

Bem.: Schmeckt natürlich auch zu Reis vorzüglich.

Vorbereiten ca. 45 Min.

Garen ca. 110 Min.

Pro Pers. ca. 945 kcal; E 77 g, F 30 g, KH 81 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Chili-Schokoladen-Mousse

4 Personen

150 g Zartbitterschokolade

2 sehr frische Eier

25 g Zucker

2 EL Vanillezucker

1/2 rote Chilischote

225 ml kalte Sahne

Die Zartbitterschokolade grob hacken und im warmen Wasserbad schmelzen. Die Eier trennen. Eiweiß mit dem Zucker steif schlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Eigelbe mit dem Vanillezucker schaumig schlagen.

Chilischote putzen, entkernen und abbrausen. Fein hacken und mit der Eigelbmasse unter die flüssige Schokolade ziehen. 75 ml kalte Sahne steif schlagen, auf die Schokolade setzen und mit dem Schneebesen unterziehen. Den Eischnee behutsam unterheben.

Mousse in Schälchen füllen und dann mit Folie bedeckt ca. 3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Für die Garnierung die übrige Sahne steif schlagen und auf die Mousse setzen. Die Mousse evtl. mit hauchdünnen Chilistreifen garniert servieren.

Vorbereiten ca. 25 Min.

Kühlen ca. 3 Std.

pro Person ca. 435 kcal; E 8 g, F 32 g, KH 30 g

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Brunnenkresse-Suppe mit Krabben

4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel  
1 Bd. (ca. 350 g) Brunnenkresse  
100 g Champignons  
1 EL Butter/Margarine  
Salz, Pfeffer  
1 gestr. EL Mehl  
2-3 TL Gemüsebrühe  
200 g Schlagsahne  
100 g Nordseekrabbenfleisch

Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Stiele der Brunnenkresse großzügig abschneiden. Brunnenkresse verlesen, waschen und, bis auf etwas als Einlage, grob hacken. Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden.

Fett in einem großen Topf erhitzen. Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebel im Bratfett andünsten. Mehl kurz mitschwitzen. 3/4 l Wasser, Brühe und 100 g Sahne einrühren, aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

Rest Sahne halbsteif schlagen. Gehackte Brunnenkresse in die Suppe geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilze darin wieder erwärmen. Sahne unterziehen. Krabben und Rest Brunnenkresse in die Suppe geben.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.  
pro Portion ca. 220 kcal; E 8 g, F 18 g, KH 6 g

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)





## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Blumenkohl-Zwiebel-Quiche

4 Personen

1/2 Würfel (20 g) Hefe  
250 g + etwas Weizenmehl (z. B. Type 1050)  
Salz  
Pfeffer  
3-5 EL Öl  
1 klein. Blumenkohl  
2-3 Möhren  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
1/2 Töpfchen Kerbel  
3 Eier  
150 ml Milch  
75-100 g geriebener Gouda  
3 EL Mandelblättchen  
Fett für die Form  
Alufolie



Hefe in gut 1/8 l lauwarmes Wasser bröckeln, auflösen. Mit 250 g Mehl, 1/4 TL Salz und Öl glatt verkneten. Zugedeckt am warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Kohl in kleine Röschen teilen. Möhren und Lauchzwiebeln klein schneiden. Kohl und Möhren in wenig kochendem Salzwasser 5-6 Minuten dünsten. Abtropfen lassen.

Eckige Form (25 x 30 cm) oder 1/2 Fettpfanne fetten. Rand der Fettpfanne mit gefalteter Alufolie begrenzen. Teig auf Mehl ausrollen. Form bzw. Fettpfanne damit auslegen. Gemüse darauf verteilen. 15 Minuten gehen lassen.

Kerbel waschen, hacken. Mit Eiern, Milch und Käse verrühren. Würzen und über das Gemüse gießen. Mit Mandeln bestreuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen.

Backzeit ca. 40 Min.

Gehzeit ca. 45 Min.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 540 kcal; E 25 g, F 24 g, KH 53 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Rhabarbergrütze mit Sahne

6 Personen

500 g Rhabarber

1/4 l roter Fruchtsaft (z. B. Traube oder Kirsche)

2 EL Zitronensaft

2 Pkg. Vanillin-Zucker

2 EL (15 g) Speisestärke

3-4 EL Erdbeer-Konfitüre

1-2 EL Zucker

150 g Schlagsahne

evtl. Bio-Orangenschale und Minze zum Verziern

Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Fruchtsaft, 1/8 l Wasser, Zitronensaft und 1 Päckchen Vanillin-Zucker aufkochen. Rhabarber zugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln.

Stärke und 3-4 EL Wasser glatt rühren. Rhabarber damit binden. Konfitüre einrühren und mit Zucker abschmecken. Grütze in 4 große Dessertgläser oder Schälchen füllen. Mind. 2 Stunden kalt stellen.

Sahne steif schlagen. Dabei 1 Päckchen Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Grütze mit Sahne, Orangenschale und Minze verzieren.

Kühlzeit mind. 2 Std.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 240 kcal; E 2 g, F 12 g, KH 30 g

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Lachs-Häppchen mit Rucola

12 Stück

200 g Räucherlachs (oder sehr frisches Lachsfilet)

1 Frühlingszwiebel

1 klein. Stück Zitronengras

1 TL Senf

Salz, Pfeffer

1 Limette, Saft von

1-2 Handvoll Rucola

1 klein. Baguette

Butter

Limettenspalten

Räucherlachs fein würfeln. Frühlingszwiebel in Ringe teilen. Zitronengras fein hacken. Alles mit Senf, Salz, Pfeffer und Limettensaft verrühren, 10 Min. marinieren. Rucola abrausen, trocken schütteln. Baguette in 12 Scheiben schneiden, mit Butter bestreich Rucola und Lachs darauf anrichten. Mit Limettenspalten servieren

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Stück ca. 100 kcal; E 5 g, F 4 g, KH 10 g

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Spargel-Frittata

6 Personen

750 grüner Spargel  
1-2 rote Chilischoten  
3 EL Olivenöl  
2 Bd. Basilikum  
6 Eier  
60 g frisch geriebenen Parmesan  
Basilikum  
Salz, Pfeffer  
Schnittlauch



Spargel abrausen, das untere Drittel schälen, die Enden abschneiden und den Spargel in ca. 2 cm lange Stücke teilen. Chilischoten abrausen, entkernen und hacken. Mit dem Spargel in einer Pfanne in heißem Olivenöl ca. 10 Min. dünsten, dabei häufig rühren. Basilikum abrausen, die Blättchen von den Zweigen zupfen und in feine Streifen schneiden. Eier in einer Schüssel verquirlen, Parmesan und den Basilikum untermischen. Mit Salz, Pfeffer würzen und über den Spargel gießen. Zugedeckt ca. 12 Min. bei schwacher Hitze stocken lassen. Frittata in Stücke schneiden, mit Schnittlauch bestreut servieren. Schmeckt auch kalt.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person ca. 190 kcal; E 15 g, F 15 g, KH 3 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Überbackene Beeren

4 Personen

300 g reife, feste Erdbeeren

150 g Heidelbeeren

100 g Puderzucker

3 Eigelb

1 Pkt. Vanillezucker

1/8 l trockener, fruchtiger Weißwein

4 EL Sahne

Puderzucker zum Bestreuen

Die Erdbeeren waschen, abzupfen und auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen; die Heidelbeeren ebenfalls waschen, putzen und abtropfen lassen; beide Beersorten sodann auf feuerfesten Tellern schön anrichten.

Die Eigelbe mit dem gesiebten Puderzucker, dem Vanillezucker und dem Weißwein dickschaumig aufschlagen. Die Sahne steif aufschlagen und unter die Eigelbmasse ziehen; die Beeren damit überziehen und im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 15 Minuten lang überbacken, bis die Creme leicht karamellisiert ist und an der Oberfläche eine schöne Farbe angenommen hat. Das Dessert etwas überkühlen lassen und vor dem Auftragen mit Puderzucker übersieben.

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Grüner Salat 'Italia'

**4 Personen**

200 g gemischter Pflücksalat (oder Wildkräutersalat)

2 rote eingelegte Chilischoten

4 Aprikosenhälften (Dose)

4 EL Pinienkerne

4 EL Balsamico-Essig

2 EL Wasser

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

4 EL Öl

100 g Gorgonzola

Thymian

Salat abrausen, trocken schleudern. Chilischoten klein schneiden. Aprikosenhälften hacken. Pinienkerne ohne Fett rösten.

Balsamico-Essig, Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterschlagen. Gorgonzola zerbröseln. Alles mischen. Salat nach Wunsch mit Thymian garniert servieren.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person ca. 210 kcal; E 6 g, F 18 g, KH 5 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Spargel-Lasagne

6 Personen

1 kg weißen Spargel  
Salz  
1 Prise Zucker  
4 Tomaten  
500 g Lachsfilet  
2 Schalotten  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
200 ml Milch  
200 ml Sahne  
400 ml Spargelsud  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
1/2 Zitrone, Saft von  
75 g ger. Parmesan



Spargel abbrausen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. In mit Salz und Zucker gewürztem Wasser kochen, abschrecken und abtropfen lassen, den Spargelsud dabei auffangen, Tomaten häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Lachsfilet abbrausen, trocken tupfen und quer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Schalotten abziehen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, mit Mehl bestäuben, hell anschwitzen. Dann Milch, Sahne unter Rühren angießen, aufkochen, glatt rühren. Spargelsud angießen, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft würzen und einige Min. köcheln lassen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Den Boden einer gefetteten Auflaufform mit Lasagneplatten (insgesamt 300 g) bedecken, dann mit etwas Spargel und Tomaten belegen, ein wenig Soße angießen, darauf eine Lage Nudelblätter legen, etwas Lachs darauf verteilen, wieder mit Soße bedecken. Vorgang wiederholen und mit einer Schicht Spargel und Tomaten abschließen. Übrige Soße angießen, mit Parmesan bestreuen. Lasagne im Ofen 35-40 Min. garen.

Zubereitungszeit ca. 65 Min.

pro Person ca. 575 kcal; E 33 g, F 28 g, KH 45 g

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Schoko-Mousse mit Soße

6 Personen

200 g Vollmilchkuvertüre

400 ml Sahne

50 g Vanillezucker

125 g Himbeeren

2 EL Puderzucker

1 EL Zitronensaft

Für die Schoko-Mousse die ganze Vollmilchkuvertüre fein hacken und in eine Metallschüssel geben. Die Schokolade über einem warmen Wasserbad langsam schmelzen. Dabei darauf achten, dass kein Wasser in die Metallschüssel gelangt.

Die Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Etwas zur geschmolzenen Kuvertüre geben und unterrühren. Dann die übrige Sahne unterziehen. Die Masse in vier Dessertschälchen oder Gläser füllen und ca. 2 Std. kalt stellen.

Für die Himbeersoße die Früchte verlesen, kurz abbrausen und behutsam mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit dem Puderzucker sowie Zitronensaft mischen, einmal unter Rühren aufkochen und anschließend durch ein Sieb streichen. Erkalten lassen. Die Himbeersoße kurz vor dem Servieren auf die Schoko-Mousse geben.

Tipp: Zu Schokoladen-Mousse wird gern eine rote, fruchtige Soße oder ein Kompott serviert. Statt Himbeeren eignen sich auch Kirschen, Erd- oder Johannisbeeren. Kirschen kann man prima mit etwas angerührtem Puddingpulver andicken. Alle anderen Beeren lassen sich wie die Himbeersoße zubereiten. Übrigens: Wer seine Lieblingsfrüchte gerade nicht frisch bekommt, kann natürlich auch auf TK-Ware oder Obst aus dem Glas zurückgreifen.

Kühlen ca. 2 Std.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca. 430 kcal; E 5 g, F 31 g, KH 33 g





## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Broccoli-Cremesuppe mit Feta

4 Personen

1 Möhre  
1 groß. Kartoffel  
1 Zwiebel  
1 EL Öl  
2 TL Gemüsebrühe  
500 g Broccoli  
3-4 Stiele frischer oder  
1/2 TL getrockneter Majoran  
100 g Fetakäse  
1/4 l Milch  
Salz  
Pfeffer

8 Scheib. Baguette oder  
2 Vollkornbrötchen

Möhre und Kartoffel schälen, waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Alles im heißen Öl kurz andünsten. Mit gut V21 Wasser und Brühe ablöschen. Aufkochen und ca. 8-10 Minuten köcheln.

Inzwischen Broccoli putzen, waschen und zerkleinern. Majoran waschen und Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, abzupfen. Feta fein würfeln.

Gemüsewürfel aus der Brühe heben und beiseite stellen. Broccoli in der Brühe aufkochen und 10-15 Minuten garen. Majoran zufügen. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Milch zugießen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhren, Kartoffeln und Feta in der Suppe kurz erhitzen. Anrichten und mit Rest Majoran garnieren. Baguette dazu reichen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca. 300 kcal; E 15 g, F 10 g, KH 35 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Nudel-Auflauf mit Gemüse und Pilzen

4 Personen

10 g getr. Pilze (z. B. Mu-Err-Pilze)  
1 Möhre  
1 Petersilienwurzel  
1 Stange Porree  
1 Zwiebel  
50 g Frühstücksspeck  
400 g Champignons  
1 EL Butter  
100 ml Brühe  
350 g Muschelnudeln (Orecchiette)  
Salz  
250 g Creme fraiche  
150 ml Milch  
3 Eier  
Pfeffer



Pilze in 75 ml warmem Wasser ca. 30 Min. einweichen. Möhre sowie Petersilienwurzel putzen, abbrausen, schälen und in Streifen teilen. Porree putzen, in Ringe schneiden und abbrausen. Zwiebel abziehen, ebenfalls in Ringe und den Speck in Streifen schneiden. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Pilze abtropfen lassen, Wasser auffangen. Pilze hacken, Champignons putzen, feucht abreiben, in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Geh. Pilze, Zwiebel, Speck ca. 4 Min. darin dünsten. Champignons zufügen, 2 Min. mitbraten. Möhre, Porree, Petersilienwurzel, Brühe, Pilzwasser zufügen, ca. 5 Min. dünsten. Nudeln in Salzwasser garen, abgießen, mit dem Gemüse mischen und in eine gefettete Form geben. Creme fraiche mit Milch, Eiern, Salz, Pfeffer verrühren, darübergießen. Gratin ca. 35 Min. backen.

pro Person ca. 720 kcal; E 24 g, F 40 g, KH 66 g

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Erdbeeren mit Vanille-Parfait

4 Personen

1 Becher *Crème double* oder 125 g *Mascarpone*

125 g *Speisequark* (20 % Fett)

6-8 EL *Orangensaft*

6-7 EL *Puderzucker*

1 Pkg. *Bourbon-Vanillezucker*

500 g *Erdbeeren*

3-4 EL *Orangenlikör* oder *Amaretto*

*Zitronenmelisse* zum *Verzieren*

*Crème double*, *Quark*, *Orangensaft*, 5-6 EL *Puderzucker* und *Vanillezucker* verrühren. Masse in einer flachen Schale 2-3 Stunden einfrieren.

*Erdbeeren* waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit *Likör* und 1 EL *Puderzucker* mischen. Auf 4 Teller oder Dessertschalen verteilen.

Halbgefrorenes evtl. etwas antauen lassen und auf den *Erdbeeren* verteilen. Mit *Puderzucker* bestäuben und mit *Zitronenmelisse* verzieren. Sofort servieren.

Einfrierzeit 2-3 Std.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

pro Portion ca. 290 kcal; E 6 g, F 16 g, KH 26 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Gefüllte Rosmarin-Tomaten

4 Personen

6 groß. feste Fleischtomaten

12 Scheib. Toast

100 g Gratinkäse

50 g Parmesan

4 Zweige Rosmarin

1 Ei

100 ml Milch

Salz, Pfeffer

Die Fleischtomaten abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Die Hälften aushöhlen. Die ToastbrotscHEIBen zerbröseln. Gratinkäse und Parmesan fein reiben. Mit dem Toastbrot in einer Schüssel vermischen. Die Rosmarinzweige abbrausen und trocken schütteln. Von 3 Zweigen die Nadeln abzupfen und fein hacken. Einen Zweig beiseitelegen.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Ei mit der Milch mit einer Gabel in einer Schüssel verquirlen und über die Toast-Käse-Mischung gießen. Den gehackten Rosmarin untermengen, mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Die Toast-Käse-Masse in die 12 Tomatenhälften füllen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die gefüllten Tomaten im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. goldgelb überbacken. Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und mit dem übrigen Rosmarinzweig garniert sofort servieren.

Für die Füllung sind statt Gratinkäse auch würzige Käsesorten wie mittel-alter Gouda oder Emmentaler geeignet. Das Toastbrot lässt sich einfacher zerbröseln, wenn Sie es vorher leicht rösten oder toasten. Verfeinern Sie die Füllung mit Pinien- oder Sonnenblumenkernen und Schinkenwürfeln. Die gefüllten Tomaten sind wie der Ofen-Feta ein schmackhaftes Gericht für den Grillabend. Die Tomaten dazu einfach in eine Grill-Aluschale setzen und auf dem heißen Grill garen.

Vorbereiten ca. 20 Min

pro Person ca. 510 kcal; E 24 g, F 16 g, KH 66 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Lendchen mit Pilzen & Zucchini

4 Personen

12 groß. Champignons (500 g)  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1/2 Bd. Petersilie  
1-2 TL Butter/Margarine  
Salz  
Pfeffer  
150 g Kräuter-Frischkäse (z. B. Bresso)  
4 Stiele Thymian oder Majoran  
2 EL + etwas Öl  
2 Schweinefilets (ca. 600 g)  
200 g Schlagsahne  
4 Scheib. Bacon  
1-2 Knoblauchzehen  
1 Bio-Zitrone  
2 mittelgroße Zucchini



Pilze putzen, waschen. Stiele herauslösen und hacken. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Petersilie waschen und fein schneiden.

Stiele und Hälfte Zwiebeln im heißen Fett kurz anbraten. 1 EL Petersilie unterrühren und alles etwas abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse unterrühren. Masse in die Pilze füllen.

Thymian waschen, abzupfen. 2 EL Öl in einer großen ofenfesten Pfanne oder einem Bräter erhitzen. Filets abtupfen und 2-3 Minuten kräftig anbraten. Thymian und Rest Zwiebeln mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne einrühren.

Pilze um die Filets verteilen. Filets mit Speck belegen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20-30 Minuten schmoren.

Knoblauch schälen, fein hacken. Hälfte Zitronenschale fein abraspeln. Beides mit Rest Petersilie mischen. Zucchini putzen, waschen und in längliche Scheiben schneiden. Eine Pfanne (z. B. Grillpfanne) mit etwas Öl einstreichen. Zucchini darin portionsweise braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Filets in Scheiben schneiden, mit Soße, Pilzen und Zucchini anrichten. Petersilien-Mischung darüberstreuen. Dazu: Röstkartoffeln oder Baguette.

Oder vom Grill:

Filets würzen und mit Bacon umwickeln. Pilze und Zucchini z. B. auf Grillschalen setzen. Statt der Sahnesoße auf dem Teller etwas Creme fraîche auf den Filets zerlaufen lassen.

Zubereitungszeit Ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca. 550 kcal; E 44 g, F 37 g, KH 7 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Weißer Pfirsich mit luftigem Himbeerschnee

4 Personen

100 g Himbeeren

4 weiße Pfirsiche

2 EL Himbeergeist

3 Eiweiß

3 EL Zucker

2 EL gemahlene Mandeln

1 EL Mehl

2 EL flüssige Butter

Die Himbeeren verlesen, abbrausen und trocken tupfen. Pfirsiche abbrausen, halbieren und entsteinen. Die Pfirsichhälften mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Auflaufform geben und mit dem Himbeergeist beträufeln.

Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Das Eiweiß mit dem Zucker sehr steif schlagen. Dann Mandeln, Mehl und Butter mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben. Die Himbeeren unterziehen und die Masse sofort auf die Pfirsiche geben. Die Pfirsiche im vorgeheizten Backofen auf der untersten Schiene in 12-15 Min. überbacken.

Garen ca. 15 Min.

Vorbereiten ca. 15 Min.

pro Person ca. 180 kcal; E 5 g, F 7 g, KH 21 g

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Paprikasuppe

**4 Personen**

4 rote Paprikaschoten

1 Knoblauchzehe

2 Zwiebeln

2 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

2 Zweige Thymian

200 ml Sahne

Salz, Pfeffer

Cayennepfeffer

Die Paprikaschoten abbrausen, putzen, halbieren, entkernen und vierteln. Ein Viertel in ganz feine Streifen schneiden, den Rest grob würfeln. Knoblauch sowie Zwiebeln abziehen, hacken und im heißen Öl andünsten. Paprikawürfel zufügen und ca. 2 Min. mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.

Den Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit der Sahne zur Suppe geben. Weitere 10 Min. köcheln. Zum Schluss die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzig abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten und die Paprikastreifen darauf verteilen. Dazu Weißbrot reichen.

Garen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 15 Min.

pro Person ca. 210 kcal; E 3 g, F 19 g, KH 8 g

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Gefüllte Lachsforelle im Bratschlauch gegart

4 Personen

1 Orange  
2 Knoblauchzehen  
6 Tomaten  
3 Stangen Sellerie  
3 EL geh. Petersilie  
1 TL geh. Thymian  
2 küchenfertige Lachsforellen (à ca. 800 g)  
Salz, Pfeffer  
800 g Kartoffeln  
150 ml warme Milch  
Muskat



Für die Füllung Orange dick schälen, filetieren und die Filets würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken. Tomaten abbrausen. 3 Tomaten halbieren, entkernen und würfeln. Sellerie längs halbieren, in Scheiben schneiden, abbrausen. Die vorbereiteten Zutaten mit den Kräutern vermengen.

Die übrigen Tomaten in Scheiben teilen. Die Forellen abbrausen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit der Masse füllen. Jeweils einen Fisch mit der Hälfte der Tomatenscheiben in einen Bratschlauch geben, verschließen und 2-3 Löcher einstechen. Auf den Rost in den kalten Backofen geben und bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 40-45 Min. garen.

Kartoffeln schälen, abbrausen, würfeln und in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Abgießen, nach und nach mit der Milch zerstampfen, mit Salz und Muskat abschmecken. Fische aus dem Ofen nehmen, enthäuten und entlang der Mittelgräte in Filets zerlegen. Mit der Füllung, den Tomatenscheiben rund den Stampfkartoffeln anrichten. Nach Wunsch mit Thymian garniert servieren.

Garen ca. 45 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

pro Person ca. 500 kcal; E 63 g, F 9 g, KH 36 g





## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Brombeercreme

**4 Personen**

650 g Brombeeren

2 Pkg. Vanillezucker

60 ml schwarzer Johannisbeersaft

350 g Magerquark

50 g Zucker

150 ml Sahne

50 g Amarettini

Die Brombeeren im Sieb abbrausen und abtropfen lassen. 125 g davon für die Verzierung beiseitestellen. Die übrigen Brombeeren mit Vanillezucker und Johannisbeersaft mit dem Pürierstab pürieren. 1/3 des Fruchtpürees auf 4 Gläser verteilen.

Das übrige Püree bis auf 4 EL mit Quark und Zucker gründlich verrühren. Sahne steif schlagen und behutsam mit einem Teigschaber unterheben. Brombeercreme in die Gläser füllen und für ca. 30 Minuten kühl stellen.

Das übrige Beerenpüree und die beiseite gestellten Beeren auf die Creme geben. Amarettini grob zerbröseln und daraufstreuen.

Kühlen ca. 30 Min.

Vorbereiten ca. 20 Min.

pro Person ca. 365 kcal; E 16 g, F 17 g, KH 34 g

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Geflügelcreme-Suppe mit Gemüse

4 Personen

1 Zwiebel  
1 Hähnchenbrust mit Haut und Knochen (ca. 350 g)  
2-3 TL Hühnerbrühe  
1 klein. Kohlrabi  
1 mittelgroße Möhre  
50 g Zuckerschoten oder TK-Erbsen  
2-3 EL Kartoffelpüree-Flocken  
Salz, Pfeffer  
1-2 EL Creme fraîche  
evtl. Kerbel und rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz) zum Garnieren

Zwiebel halbieren. Hähnchenbrust waschen. Mit Zwiebel und Brühe in ca. 1 l Wasser aufkochen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 50 Minuten köcheln. Schaum mehrmals abschöpfen.

Kohlrabi und Möhre schälen, waschen und klein schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren.

Fleisch und Zwiebel aus der Brühe heben. Brühe aufkochen. Kohlrabi und Möhre darin 5-6 Minuten garen. Schoten 2-3 Minuten mitgaren. Inzwischen Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen und in Stücke schneiden.

Brühe mit Püree-Flocken binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Creme fraîche verfeinern. Fleisch zufügen, kurz erhitzen. Suppe anrichten. Mit Kerbel und rosa Beeren garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.  
pro Portion ca. 240 kcal; E 23 g, F 11 g, KH 10 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Krustenbraten

6 Personen

1 1/4 kg Schweinekeule, mit Schwarte  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
1 TL Kümmelpulver  
6 Nelken  
2 Zwiebeln  
2 Tomaten  
1 Bd. Suppengemüse  
250 ml Wasser  
8 EL Bier  
20 g Weizenmehl



Fleisch kalt abspülen, trocken-tupfen und die Schwarte rautenförmig etwa 1 cm tief einschneiden. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Kümmel bestreuen. Nelken in die Kreuzungspunkte der Einschnitte stecken.

Fleisch in einen Bräter legen und auf dem Rost in den Backofen schieben. Ober-/Unterhitze: etwa 200 °C (vorgeheizt) Heißluft: etwa 180 °C (nicht vorgeheizt) Gas: Stufe 3-4 (vorgeheizt) Bratzeit: etwa 90 Minuten.

In der Zwischenzeit Zwiebeln abziehen und vierteln, Tomaten waschen, die Stängelansätze herausschneiden und halbieren. Suppengemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden. Alles nach etwa 30 Minuten Bratzeit zum Fleisch geben, kurz anbraten lassen und das Wasser hinzufügen.

Zehn Minuten vor Beendigung der Garzeit Fleisch mit Bier bestreichen und fertigkochen lassen.

Fleisch herausnehmen, abgedeckt etwas ruhen lassen. Bratensatz durch ein Sieb geben, zum Kochen bringen. Mehl mit etwas Wasser anrühren und hinzufügen. Sauce etwa 5 Minuten kochen lassen, abschmecken.

Fleisch in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Tipp: Dazu passen Rotkohl und Spätzle.

Zubereitungszeit: 2 Std.

Pro Portion: 439 kcal / 1842 kJ; E 43 g, F 22 g, KH 8 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Panna cotta mit Pflaumen

4 Personen

#### Für das Kompott

400 g Pflaumen

125 g Zucker

1 Prise Zimt

1 Prise Muskat

#### Für die Panna cotta

1 Vanilleschote

500 ml Sahne

60 g Zucker

4 Blatt Gelatine

Für das Kompott Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten teilen. Mit 50 ml Wasser aufkochen, Zucker, Zimt und Muskat unterrühren. Zugedeckt ca. 5 Min. kochen. Abkühlen lassen und dann je 1 Pflaumenstück aus dem Kompott in vier Förmchen (à 125 ml Inhalt) legen.

Für die Panna cotta Vanilleschote längs aufritzen, Mark herauskratzen und beides mit Sahne und Zucker in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann vom Herd ziehen und ca. 5 Min. abkühlen lassen.

Gelatine einweichen. Vanilleschote aus der Sahne nehmen. Gelatine ausdrücken und in der Vanillesahne auflösen. Dann in die Förmchen geben und zugedeckt ca. 3 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Panna cotta mit einem scharfen Messer vom Rand lösen, auf Dessertteller stürzen. Mit Kompott anrichten. Dazu schmeckt Vanillesoße.

Kühlen ca. 3 Std.

Vorbereiten ca. 25 Min.

pro Pers. ca. 600 kcal; E 5 g, F 38 g, KH 60 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Tomatensuppe

**4 Personen**

1 EL Öl  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Bd. Petersilie  
1 kg frische Tomaten oder  
1 g Dose Tomaten  
200 g altbackenes Weißbrot  
1/2 l Hühner- oder Kalbsbrühe  
Salz  
Zucker  
Pfeffer  
einige Blättchen Basilikum

Öl in einem Topf warm werden lassen, feingeschnittene Zwiebel, durchgepreßte Knoblauchzehe und gehackte Petersilie darin auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 andünsten. Frische Tomaten überbrühen und enthäuten, vierteln oder Tomaten aus der Dose mit dem Saft zu den angedünsteten Zwiebeln geben.

Vom Weißbrot die Rinde abschneiden, das Brot würfeln, mit der Hühnerbrühe zu den Tomaten geben, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 etwa 30-40 Minuten langsam kochen lassen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Suppe durch ein Sieb passieren, nochmals abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit grob gehackten Basilikumblättern bestreuen.

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Saltimbocca

4 Personen

8 dünne Kalbsschnitzel (ca. 600 g)  
8 hauchdünne Scheiben Parmaschinken  
2 Zweige Salbei  
Mehl  
1 EL Olivenöl,  
1 EL Butter  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
125 ml trockener Weißwein  
125 g Creme double  
zucker  
1 unbehandelte Zitrone



Fleisch abrausen und mit Küchenpapier trockentupfen. Evtl. mit einem großen Messer flach drücken, jedes Schnitzel mit jeweils 1 Scheibe Parmaschinken belegen.

Den Salbei abrausen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und auf den Schinkenscheiben verteilen. Beides mit kleinen Holzspießchen auf dem Fleisch fixieren, in Mehl wenden.

Olivenöl mit Butter erhitzen. Das Fleisch im heißen Fett von jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Saltimbocca herausnehmen und zugedeckt warm stellen.

Den Bratenfond mit Wein ablöschen und unter Rühren loskochen und Creme double unterrühren. Die Soße mit etwas Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Saltimbocca auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit der Soße beträufeln.

Zubereitung ca. 20 Min.

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Tiramisu

**4 Personen**

100 ml Espresso

20 ml Weinbrand

2 Eigelb

40 g Zucker

1 Vanilleschote

250 g Mascarpone

1 EL Marsala

100 g Löffelbiskuits

Kakaopulver zum Bestäuben

Espresso mit Weinbrand verrühren. Eigelbe mit Zucker sehr schaumig schlagen. Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauschaben.

Mascarpone und Vanillemark verrühren. Esslöffelweise unter die Eigelbmasse rühren und mit Marsala aromatisieren.

Eine rechteckige Form mit der Hälfte der Löffelbiskuits auslegen. Diese mit der Hälfte des Espresso tränken. Die Hälfte der Mascarponecreme darüber geben, glatt streichen.

Übrige Biskuits darauflegen, mit restlichem Espresso beträufeln. Die übrige Creme darauf verteilen und glatt streichen. Tiramisu mit Klarsichtfolie bedecken und ca. 3 Std. kühlen. Vor dem Servieren dick mit Kakao bestäuben.

Zubereitung ca. 20 Min.

Kühlen ca. 3 Std.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Tomaten mit Mozzarella und Basilikum

4 Personen

500 g Tomaten  
2 Pkg. Mozzarella à 150 g  
2 Bd. Basilikum  
Salz  
Pfeffer adM.  
1 TL Oregano (getrocknet)  
2 EL Weißweinessig  
4 EL Olivenöl



Tomaten waschen, die Stielansätze herauschneiden. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.

Basilikumblätter von den Stielen zupfen, Tomaten und Käse dachzigelartig auf einer Platte anrichten.

Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mit Basilikum belegen. Essig und Öl darüberträufeln und servieren.

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)





## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Walnuss-Involtini in Marsala

4 Personen

40 g getrocknete Tomaten  
200 g Mozzarella  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Walnusskerne  
5-6 Stiele Thymian  
6 dünne Scheiben Pancetta (ital. luftgetr. Speck) od. Bacon  
6 dünne Schweineschnitzel (à ca. 125 g)  
2 EL Öl, Salz  
Pfeffer  
1/8 l Marsala (ital. Dessertwein) oder Fleischbrühe  
1 TL Speisestärke  
12 Holzspießchen



Tomaten in 1/4 l heißem Wasser ca. 15 Minuten einweichen. Abtropfen lassen (Einweichwasser aufbewahren) und fein würfeln. Mozzarella in 12 dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Nüsse hacken. Thymian waschen, abzupfen.

Speckscheiben halbieren. Fleisch trocken tupfen, halbieren und etwas flacher klopfen. Mit je 1/2 Scheibe Speck und 1 Scheibe Mozzarella belegen. Tomaten, Nüsse und Thymian daraufstreuen. Aufrollen und mit Spießchen feststecken.

Öl im Bräter erhitzen. Röllchen darin rundherum kräftig anbraten. Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Marsala und Einweichwasser ablöschen. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten schmoren.

Röllchen warm stellen. Stärke und 2-3 EL kaltes Wasser glatt rühren. In die Soße rühren und nochmals aufkochen. Abschmecken und alles anrichten.

Dazu schmecken Blumenkohl und Nudeln.  
Getränk: trockener Rotwein.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Himbeer-Sahne-Traum

**4 Personen**

300 g TK-Himbeeren  
75 g Zartbitterschokolade  
75-100 g weiße Baisertuffs  
200 g Schlagsahne  
1 Pkg. Vanillin-Zucker  
1 Pkg. Sahnefestiger  
etwas Puderzucker

Himbeeren evtl. leicht antauen lassen. Schokolade fein hacken. Baiser, bis auf einige Tuffs zum Verzieren, grob zerbröseln oder hacken.

Sahne steif schlagen. Dabei Vanillin-Zucker und Sahnefestiger einrieseln lassen.

Himbeeren, Schokolade, Baiser und Sahne in 4 Gläser schichten. Vorm Servieren mit übrigen Baisertuffs und Puderzucker verzieren.

© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Blätterteigtörtchen mit Lachs

**8 Stücke**

4 Sch. TK-Blätterteig à 75 g

300 g Lachsfilet ohne Haut

75 g Kräuterfrischkäse

1 Zitrone, Saft von

1 Handvoll glatte Petersilie, fein gehackt

1 Bd. frischer Thymian, gezupft

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

#### **Außerdem**

Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Muffinform mit 8 Mulden

Den Ofen auf 170 Grad/Gas Stufe 3 vorheizen. Eine Muffinform mit 8 Mulden einfetten. Die Blätterteigscheiben nebeneinander auftauen lassen, dünn ausrollen, 8 Kreise ausschneiden, in die Mulden drücken, Backpapier einlegen und mit Hülsenfrüchten füllen. Die Form in den Backofen geben und ca. 15 Minuten vorbacken. Die Hülsenfrüchte und das Backpapier entfernen. Teig dünn mit Butter bestreichen und in der Form abkühlen lassen.

Den Lachs trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und in die Törtchen füllen. Salzen, pfeffern, mit Petersilie und Thymian würzen. Einen Klecks Kräuterfrischkäse auf jedes der Törtchen geben und die Törtchen für 30 Minuten bei 190 Grad/ Gas Stufe 5 auf der untersten Schiene backen.

Backzeit: 45 Minuten

Vorbereitung: 15 Minuten



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Rheinischer Sauerbraten

4 Personen

#### Marinade

1/4 l Essig

1/8 l Wasser

1 TL Salz

5 Pfefferkörner

2 Nelken

2 Wacholderbeeren

1 Lorbeerblatt

2 Zwiebeln

1 Möhre

#### Sonstiges

1 kg Rindfleisch (Schulter oder Keule)

40 g Butterschmalz

125 g Sultaninen

75 g Lebkuchen

Eventuell Soßenbinder

Salz

Pfeffer

Essig und Wasser mit Gewürzen und grob zerkleinertem Gemüse aufkochen und abkühlen lassen.

Fleisch in ein Gefäß legen und mit der abgekühlten Marinade begießen. Unter gelegentlichem Wenden 2 bis 3 Tage marinieren.

Fleisch herausnehmen und trockentupfen. Marinade durch ein Sieb gießen.

Butterschmalz erhitzen und das Fleisch von allen Seiten darin anbraten. Marinade nach und nach dazugeben und das Fleisch 90 bis 100 Minuten schmoren.

Sultaninen und Lebkuchen 30 Minuten vor Ende der Gardauer hinzufügen.

Fleisch herausnehmen. Bratenfond eventuell mit Soßenbinder binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße zum Fleisch servieren.

Beilage: Kartoffelklöße mit Rotkohl bzw. Spätzle mit Apfelmus.



© Lothar Schäfer

[lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2018](#) » [Menü](#)

### Kokosmousse

4 Personen

100 g Kokosraspel  
400 ml Joghurt  
1 Zitrone, unbeh.  
80 g Puderzucker  
6 Blatt Gelatine  
400 ml Sahne  
Evtl. Kokoslikör



Joghurt, Puderzucker, Kokosflocken, Zitronensaft und -abrieb gut miteinander vermischen. Evtl. mit Kokoslikör aromatisieren.

Gelatine ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und bei schwacher Hitze unter Rühren auflösen, vom Herd nehmen. Nach und nach 4 EL der Joghurtmasse unter die aufgelöste Gelatine mischen. Dann den Gelatine-Ansatz in die Joghurtmasse rühren. In den Kühlschrank stellen.

Sahne steif schlagen, ebenfalls kalt stellen. Wenn die Masse anfängt zu gelieren (etwa nach 1/2 Stunde), die Sahne vorsichtig unterheben. Mousse mind. 3 Stunden im Kühlschrank ausgelieren lassen.

Zum Anrichten mit 2 Löffeln Nocken abstechen.

Dazu passen z.B. frische exotische Früchte (Mango, Ananas, Papaya etc.) oder auch Obstkompotts.