

# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)
[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

## Unsere Menüvorschläge des Jahres 2025

Januar 2025:	<a href="#">Käsesuppe mit Spinat</a> <a href="#">Reis-Fisch-Topf</a> <a href="#">Schneeberg</a>
Februar 2025:	<a href="#">Pestoschaumsuppe mit Lachs</a> <a href="#">Poularde mit Oliven</a> <a href="#">Joghurt-Kirsch-Becher</a>
März 2025:	<a href="#">Quarksouffle mit Tomaten-Basilikum-Vinaigrette</a> <a href="#">Kaninchen in Basilikumsauce</a> <a href="#">Feine Orangen-Weincreme</a>
April 2025:	<a href="#">Frühlingskräuter-Suppe</a> <a href="#">Gefüllte Hühnerbrüstchen mit Lachs und Käse</a> <a href="#">Pistazien-Sahnebombe</a> <a href="#">Malakoff-Erdbeertorte mit Nussbiskuits</a>
Mai 2025:	<a href="#">Löwenzahn-Cremesuppe</a> <a href="#">Kartoffel-Schinkenauflauf</a> <a href="#">Früchte-Sandkuchen mit Marillen und Pflaumen</a>
Juni 2025:	<a href="#">Bauersalat mit Feta-Käse</a> <a href="#">Salbei-Schnitzel mit glasierten Möhren</a> <a href="#">Heidelbeercreme mit Aprikosen und Krokant</a>
Juli 2025:	<a href="#">Paprikaschiffchen mit Käsecreme</a> <a href="#">Salbei-Schnitzel mit glasierten Möhren</a> <a href="#">Heidelbeercreme mit Aprikosen und Krokant</a>
August 2025:	<a href="#">Tomaten-Paprika-Suppe</a> <a href="#">Lachsschnitte mit Mandelkruste</a> <a href="#">Pflaumen in Weinschaumsauce</a>
September 2025:	<a href="#">Pfifferlingscremesuppe</a> <a href="#">Zander aus dem Tontopf</a> <a href="#">Apfel-Joghurt-Mousse</a>
Oktober 2025:	<a href="#">Feldsalat mit Nussdressing</a> <a href="#">Reisauflauf mit Thunfisch</a> <a href="#">Apfelauflauf</a>
November 2025:	<a href="#">Muschelrahmsuppe</a> <a href="#">Geschnetzeltes mit Zuckerschoten</a> <a href="#">Äpfel in Blätterteig mit Mascarponecreme</a>
Dezember 2025:	<a href="#">Klare Fleischbrühe mit Kräuterfrittaten</a> <a href="#">Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree</a> <a href="#">Crème brûlée</a>

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

## Käsesuppe mit Spinat

4 Personen

30 g Margarine  
30 g Mehl  
1 l Gemüsebrühe  
200 g Schmelzkäse  
1 Pkg. TK-Spinat (450 g)  
3 EL Schlagsahne  
Salz  
Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
Paprikapulver

Aus Margarine, Mehl und heißer Brühe eine helle Mehlschwitze bereiten und unter ständigem Rühren den etwas zerkleinerten Käse darin schmelzen lassen. Den angetauten Spinat dazugeben, unter Rühren die Suppe aufkochen lassen und mit Sahne, den Gewürzen und mit durchgepresstem Knoblauch abschmecken. Die angerichtete Suppe mit Paprika bestäuben. Suppeneinlage: Croutons oder Scheiben von hart gekochten Eiern.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Reis-Fisch-Topf

4 Personen

600 g Fischtranchen (*Seelachs, Dorsch*), in ca. 3 cm großen

Würfeln

2 EL Zitronensaft

weißer Pfeffer

1 EL Oliven- oder anderes Öl

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Stück frischer Ingwer, fein gehackt, oder

1 TL Ingwerpulver

1/2 TL Kreuzkümmel

300 g Langkornreis

2 Fenchel oder Bleichlauch, in Streifen

9 dl Hühnerbouillon

1 Brieflein Safranpulver

100 g Rosinen oder Sultaninen oder gemischt, nach Belieben

1/2 TL Salz

Fischwürfel mit Zitronensaft mischen, pfeffern und zugedeckt ziehen lassen.

Knoblauch im warmen Öl hellbraun braten, Ingwer, Kreuzkümmel, Reis, Fenchel oder Lauch zugeben, kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen, Safran, Rosinen und/oder Sultaninen beifügen, Hitze reduzieren und ca. 12 Minuten zugedeckt auf kleinem Feuer köcheln. Fischwürfel salzen, zum Reis geben, sorgfältig mischen.

Pfanne vom Feuer nehmen, zugedeckt ca. 8 Minuten ziehen lassen.

Tipp: Evtl. Fenchel aus dem Tiefkühlvorrat verwenden.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Schneeburg

4 Personen

125 g Löffelbiskuits  
5 dl Weißwein  
100 g Zucker  
4 Eigelb  
1 EL Rahm  
2 EL Rum oder Cognac  
4 Eiweiß  
1 Prise Salz  
2 EL Zucker  
Mandelblättchen  
1 EL Zucker



Eine Gratinform mit den Löffelbiskuits auslegen.

Wein, Zucker, Eigelb, Rahm und Rum oder Cognac in einer Chromstahlpfanne mit dem Schwingbesen gut vermischen, dann bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren bis vors Kochen bringen. Pfanne vom Feuer nehmen und kurz weiterrühren. Die Creme über die Löffelbiskuits gießen, ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Eiweiß und Salz steif schlagen, Zucker zugeben, kurz weiterschlagen und über die Creme zu einem Berg häufen. Mandelblättchen und Zucker drüberstreuen.

Gratinieren: 3-4 Minuten auf der mittleren Rille des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tipp: Falls vom vorweihnachtlichen Besuch in der Pizzeria noch ein kleiner Panettone-Kuchen übrig ist, so kann dieser, klein geschnitten die Löffelbiskuits hervorragend ersetzen!

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Pestoschaumsuppe mit Lachs

4 Personen

2 Schalotten  
4-5 EL Olivenöl  
100 ml Weißwein  
800 ml Gemüsebrühe  
1 Bund / Töpfchen Basilikum  
Salz

schwarzer Pfeffer  
50 g Blattspinat  
1 Knoblauchzehe  
300 g Schlagsahne  
etwas Cayennepfeffer  
50 g eiskalte Butter  
4 kleine dünne Scheiben Räucherlachs  
20 g Parmesanstücke  
1 EL Pinienkerne

Schalotten schälen und fein würfeln. In 1 EL heißem Olivenöl andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen.

Basilikum waschen. Blättchen, bis auf 8 Stück, abzupfen. Die Stiele zur Brühe geben und alles auf die Hälfte einkochen lassen, würzen. Durch ein Sieb passieren.

Spinat waschen, verlesen und blanchieren. Knoblauch schälen. Basilikum, Spinat, Knoblauch, 3-4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mit dem Schneidstab fein pürieren.

250 g Sahne zur Gemüsebrühe geben und alles nochmals um die Hälfte einkochen. Mit Cayennepfeffer vorsichtig abschmecken. 50 g Sahne steif schlagen. Suppe in einem Mixer oder mit dem Schneidstab aufschlagen. Butter würfeln und nach und nach unterschlagen. Pesto und die Schlagsahne darunter mixen.

Suppe auf 4 Teller verteilen. Lachs zu Rosetten formen und in die Suppe geben. Mit Parmesan, Pinienkernen und Basilikum garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Portion ca. 500 kc

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Poularde mit Oliven

4 Personen

1 küchenfertige Poularde (ca. 1,2kg)  
Salz  
4 rote Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
1 TL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
100 ml Hühnerbrühe (besser weg lassen)  
800 g Tomaten (Dose)  
Pfeffer  
Zucker  
1 Bd. Thymian  
1 Lorbeerblatt  
20 Kirschtomaten  
25 g schwarze und  
25 g grüne Oliven



Poularde in 8 Stücke teilen, abbrausen und trocken tupfen. Mit Salz einreiben. Zwiebeln, Knoblauch abziehen. Zwiebeln in Spalten teilen, Knoblauch fein hacken. Beides in einer beschichteten Pfanne im erhitzten Öl dünsten. Tomatenmark und Brühe zufügen. Tomaten in der Dose zerkleinern, samt Saft zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Poulardenstücke in einen gewässerten Römertopf legen. Tomatenmischung darauf geben. Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Hälfte davon mit dem Lorbeer zufügen. Deckel auflegen und den Römertopf in den kalten Ofen stellen. Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) einstellen, Poularde ca. 1 Std. garen. Danach die Thymianzweige herausnehmen.

Tomaten waschen, übrigen Thymian hacken, mit Oliven unter die Soße rühren. Ohne Deckel ca. 15 Min. weitergaren. Evtl. mit Thymian garnieren.

Dazu passen Bandnudeln oder Reis

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Joghurt-Kirsch-Becher

4 Personen

1 Glas (720 ml) Sauerkirschen  
1-2 EL Kirschwasser oder  
1-2 Päckchen (8 ml) Kirschwasserback  
2 Riegel (ca. 30 g) Zartbitter-Schokolade oder  
2-3 EL Raspel-Schokolade  
450-500 g Mager- oder Vollmilch-Joghurt  
2-3 EL Zucker  
100 g Schlagsahne



Kirschen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 2-3 EL Kirschsaft und Kirschwasser verrühren. Danach über die Kirschen trüpfeln und zugedeckt mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Von der Schokolade mit einem Sparschäler Schokoröllchen abziehen. Joghurt glatt rühren. Mit Zucker abschmecken. Sahne steif schlagen, unterheben.

Sahne-Joghurt, Kirschen und Schokoröllchen mit der Marinade in Dessertschalen füllen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. (ohne Wartezeit).

Portion ca. 290 kc

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Löwenzahn-Cremesuppe

4 Personen

1 kleine Zwiebel

40 g Butter

40 g Mehl

2 Knoblauchzehen

Salz

weißer Pfeffer

1 Prise gemahlene Muskatnuss

etwas Worcestersauce

1 1/4 l Hühnersuppe

100 g Schlagsahne

2 Eigelb

50 g junge Löwenzahnblätter

in Butter geröstete Weißbrotstückchen

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken; in erhitzter Butter hell rösten, das Mehl beifügen und ebenfalls hell rösten; mit der Hühnersuppe aufgießen und aufkochen lassen; danach fein mixen und durch ein feines Sieb streichen. Schlagsahne und Eigelb glatt verrühren.

Löwenzahnblätter gründlich waschen, putzen und in feine Streifen schneiden; die Suppe wieder zum Kochen bringen und die Löwenzahnblätter beifügen; einige Minuten köcheln lassen und zuletzt mit Salz, weißem Pfeffer, Muskatnuss und Worcestersauce würzen. Die nicht mehr kochende Suppe mit dem Sahnegemisch legieren und anrichten; geröstete Weißbrot-Stückchen als Einlage geben und die Suppe mit Löwenzahnblättchen garniert heiß auftragen.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Kartoffel-Schinkenauflauf

4 Personen

750 g mehlige Kartoffeln  
300 g Schinken  
4 hart gekochte Eier  
2 große Zwiebeln  
60 g Öl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 EL edelsüßes Paprikapulver  
2 Knoblauchzehen  
1/2 EL Kümmel  
etwas Cayennepfeffer  
1 Bund Dill  
1 Bund Petersilie  
3 Eier  
1/4 l Milch  
1/8 l Rindsuppe  
100 g Emmentaler Käse  
Butter und Brösel für die Form  
Salatblättchen, Tomatenpalten und Dill zum Garnieren



Kartoffeln waschen, in Salzwasser kochen, erkalten lassen und in dünne Scheiben schneiden; Schinken in nicht zu dünne Streifen schneiden; Zwiebel schälen und grob hacken; Emmentaler in feine Streifen schneiden; Eier schälen und in dünne Scheiben schneiden; Dill und Petersilie waschen und fein hacken; Knoblauch schälen und fein hacken.

Zwiebeln in erhitztem Öl hell rösten; Paprikapulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kümmel und Knoblauch beifügen, die Kartoffeln unterrühren und gut anbraten. Eine feuerfeste Backform buttern und mit Bröseln ausstreuen. Die Eier mit der Milch und Rindsuppe, sowie Petersilie, Dill und Cayennepfeffer, glatt verrühren. Eine Schicht Kartoffeln in die Form füllen, die Eierscheiben darauflegen und mit Käse bestreuen; sodann mit Schinken bedecken und die restlichen Kartoffeln darübergeben; zuletzt mit dem Ei-Milchgemisch übergießen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad etwa eine Stunde lang backen. Den Auflauf zugedeckt ein Weilchen ruhen lassen und dann erst portionieren; mit Salatblättern, Tomatenpalten und Dill garnieren und heiß servieren.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

### Früchte-Sandkuchen mit Marillen und Pflaumen

**12 Stücke**

200 g Butter  
200 g Puderzucker  
210 g Mehl  
1 Msp Backpulver  
4 Eier, getrennt  
etwas Vanillezucker  
1 Prise Salz  
1/2 Zitrone, abger. Schale von  
200 g Marillen  
200 g Pflaumen  
Butter und Mehl für die Form  
gehobelte Mandeln zum Bestreuen

Die Butter auf Handwärme bringen und mit einem Drittel des gesiebten Puderzuckers, einer Prise Salz, sowie Zitronenschale und Vanillezucker, sehr schaumig rühren; nach und nach das Eigelb einrühren und wieder schaumig rühren. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und den restlichen, gesiebten Zucker einrühren; zu sehr festem Schnee schlagen und unter die Butter ziehen; zum Schluss das mit Backpulver versiebte Mehl löffelweise einarbeiten.

Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben; Früchte waschen, entstielen, halbieren und entkernen; die Masse in die Form füllen und mit dem Obst belegen; mit den Mandeln bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175-180 Grad etwa eine Stunde lang backen. Den Kuchen in der Form erkalten lassen und nach zwei Stunden Ruhezeit portionieren.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Bauernsalat mit Feta-Käse

4 Personen

150-200 g Feta-Käse  
1 kleine Knoblauchzehe  
2-3 EL Öl (z. B. Olivenöl)  
1 TL getrockn. Oregano  
4 mittelgroße Tomaten  
1 grüne Paprikaschote  
1/2 Salatgurke  
1 Zwiebel (z. B. rot)  
2-3 Stiele Petersilie  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
8-10 schwarze Oliven  
evtl. Zitronenspalten zum Garnieren

Käse würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. 1-2 EL Öl, Oregano und Knoblauch verrühren. Käse damit beträufeln und etwas ziehen lassen.

Gemüse putzen und waschen. Tomaten in Scheiben, Paprika in Ringe und Gurke in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. 1 EL Öl darunterschlagen.

Gemüse, Zwiebel, Oliven und Marinade mischen. Käse mit dem Knoblauch-Öl darauf anrichten. Mit Petersilienblättchen und evtl. Zitrone garnieren.

Dazu schmeckt Fladenbrot.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

© Lothar Schäfer

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

# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:



[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

## Zucchini-Tomaten-Gratin

**4 Personen**

3 Zucchini (600-800 g)

600 g Kartoffeln

200-250 g Kirschtomaten oder kleine Tomaten

75 g Gouda-Käse

3 Eier (Gr. M)

100 g Schlagsahne

250 g Schmand oder saure Sahne

Salz

weißer Pfeffer

geriebene Muskatnuß

Fett für die Form

2-3 Stiele Petersilie, evtl.

Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Tomaten putzen, waschen und halbieren.

Käse reiben. Eier, Sahne, Schmand und 1/2 Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Zucchini, Kartoffeln und 2/3 der Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Eier-Sahne darübergießen. Mit Rest Käse bestreuen.

Gratin im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 45-50 Minuten backen. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen. Gratin mit den übrigen Tomaten und Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit ca. 11/4 Std.

Portion ca. 420 kcal /1760 kJ.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

### Joghurtnocken auf Kirschkompost

12 Stücke

5 Blatt weiße Gelatine  
1 Limette oder  
1 unbeschädigte Zitrone  
500 g Vollmilch-Joghurt  
3 EL (50 g) flüssiger Honig  
100 g Schlagsahne  
500 g frische oder  
1 Glas (720 ml) Sauerkirschen  
1 EL (15 g) Speisestärke  
1/4 l Kirschsaft  
2 EL Zucker  
1 Pck. Vanillin-Zucker  
evtl. Minze zum Verzieren

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Limette bzw. Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Saft auspressen. Joghurt, Honig, Zitrusschale und -saft verrühren.

Gelatine ausdrücken. Bei L. schwacher Hitze auflösen und etwas Joghurt unterrühren. Dann unter den restlichen Joghurt rühren. Kurz kalt stellen, bis die Masse zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Joghurt-Creme 3-5 Stunden kalt stellen.

Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Stärke und 2 EL Saft verrühren. Restlichen Saft, Kirschen, Zucker und Vanillin-Zucker aufkochen, 2-3 Minuten köcheln. Angerührte Stärke einrühren, kurz aufkochen. Auskühlen lassen.

Aus der Joghurt-Creme mit einem angefeuchteten Eßlöffel ca. 8 Nocken abstechen. Das Kompott auf kleine Teller verteilen. Die Nocken darauf anrichten. Evtl. mit Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Wartezeit 3-5 Std.

Portion ca. 340 kcal / 1420 kJ.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

### Paprikaschiffchen mit Käsecreme

4 Personen

1 rote und

1 gelbe Paprikaschote (à ca. 200 g)

2 Knoblauchzehen

1-2 EL Olivenöl

Salz

weißer Pfeffer

200 g Doppelrahm-Frischkäse

100 g Vollmilch-Joghurt

50 g paprikagefüllte Oliven

1 kleiner Zweig Rosmarin

evtl. Olivenscheiben,

Petersilie und Rosmarin zum Garnieren

Paprika putzen, waschen und vierteln. Knoblauch schälen. Eine Zehe in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Knoblauchscheiben darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika zufügen und 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze mit braten. Herausnehmen.

Frischkäse und Joghurt verrühren. Oliven und die übrige Knoblauchzehe fein hacken. Rosmarin waschen, trockenschütteln, abzupfen und fein hacken.

Oliven, Knoblauch und Rosmarin unter die Käsecreme rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikaschiffchen und Creme auf einer Platte anrichten. Evtl. mit Oliven, Petersilie und Rosmarin garnieren.

Dazu schmecken Grissini (Teigstangen) oder Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

© Lothar Schäfer

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



[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

### Salbei-Schnitzel mit glasierten Möhren

4 Personen

600 g Möhren  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2-3 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
1-2 TL Zucker  
4 Schweineschnitzel (à ca. 150g)  
4-6 Stiele Salbei  
8 TL körniger Senf, gestrich.  
2 EL Pinienkerne oder Mandelstifte  
3 EL Balsamico-Essig  
evtl. Petersilie z. Garnieren



Möhren schälen, waschen und in schräge Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. In 1 EL heißem Öl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Möhren zufügen und unter Wenden glasieren. Mit gut 1/8 l Wasser ablöschen. Aufkochen und zugedeckt 8-10 Minuten dünsten.

Fleisch waschen, trockentupfen und quer halbieren. In jedes Schnitzel eine Tasche schneiden. Salbei waschen, Blättchen abzupfen. Je 1 TL Senf und 2 Salbeiblättchen in die Schnitzel füllen.

Kerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. 1-2 EL Öl erhitzen. Schnitzel darin pro Seite 3-4 Minuten braten. Kurz vor Ende der Bratzeit Rest Salbei zufügen und mit braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Möhren mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Alles anrichten, mit Kernen bestreuen und garnieren. Evtl. Bratensatz mit etwas Wasser lösen und über das Fleischträufeln.

Dazu: Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

### Heidelbeercreme mit Aprikosen und Krokant

4 Personen

**Krokant:**

1 EL Öl  
100 g Zucker  
80 g Sonnenblumenkerne

**Creme:**

300 g Heidelbeeren  
1 EL Zucker  
2 EL Wasser  
200 g Aprikosen  
200 ml Schlagsahne  
1 P. Vanillin-Zucker  
250 g Quark (halbfett)  
2 EL Zucker

Backblech dünn mit Öl ausstreichen. Zucker in einem Kochtopf auf höchster Einstellung karamellisieren. Sonnenblumenkerne unterrühren, Masse auf das Backblech streichen und auskühlen lassen.

Heidelbeeren waschen, mit Zucker und Wasser aufkochen und 5 Min. auf 0 kochen lassen. Mit dem Schnellmixstab fein pürieren und kühl stellen.

Aprikosen überbrühen und Haut abziehen. Aprikosen vom Stein lösen und in Spalten schneiden.

Sahne mit Vanillin-Zucker sehr steif schlagen. Quark mit Zucker verrühren, Sahne vorsichtig unterheben. Quarkcreme und Heidelbeerpüree abwechselnd in Gläser schichten, mit Quarkcreme abschließen. Aprikosenspalten sternförmig darauf legen und kühl stellen.

Vor dem Servieren Krokant grob zerbrechen und das Dessert damit bestreuen.

© Lothar Schäfer

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



# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

## Tomaten-Paprika-Suppe

4 Personen

2 mittelgroße Zwiebeln  
1-2 Knoblauchzehen, evtl.  
2 kleine Paprikaschoten (z. B. grün und gelb)  
100 g grüne Bohnen  
250 g Kartoffeln  
1 EL Öl (z. B. Olivenöl)  
1 Dose (425 ml) Tomaten  
1/2-1 TL Kümmel  
1 TL getrockn. Oregano  
2-3 TL Gemüsebrühe  
150 g Mettwurstchen oder Cabanossi  
Salz

schwarzer Pfeffer  
evtl. etwas Petersilie

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln teilen, in halbe Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Paprika und Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch kurz darin andünsten. Paprika, Bohnen und Kartoffeln mit andünsten.

Mit 1/2 l Wasser ablöschen. Aufkochen und ca. 10 Minuten garen. Tomaten mit Saft zugießen. Im Topf etwas zerkleinern. Kümmel, Oregano und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt weitere ca. 10 Minuten garen.

Wurstchen in Scheiben schneiden. Zur Tomatensuppe geben und 3-4 Minuten köcheln. Abschmecken. Anrichten und evtl. mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Lachsschnitte mit Mandelkruste

4 Personen

700 g Lachsfilet (roh, ohne Haut)  
3 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer  
40 g Butterschmalz  
1 Bd. glatte Petersilie  
80 g Mandeln (gehackt)  
1 EL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)  
4 EL Olivenöl  
50 g Butter  
2 EL körniger Senf, evtl. mehr  
3 EL Weißwein  
3 EL Schlagsahne  
20 g Kapern (Glas)  
Zucker



Noch vorhandene Gräten aus dem Lachsfilet herausziehen. Das Filet in 3 - 4 cm breite Streifen schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, im heißen Butterschmalz auf jeder Seite 1 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9-10 braten.

Die Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken und mit Mandeln, Zitronenschale und Olivenöl verrühren. Den Lachs in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform setzen und die Mandelmasse darauf verteilen. Im Backofen backen.

Schaltung:

200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u.

170 - 190°, Umluftbackofen

10-15 Minuten

Inzwischen die Butter aufschäumen lassen, den Senf unterrühren.

Weißwein, Sahne und die abgetropften Kapern dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Die Soße zum Lachs servieren. Dazu passen Röstkartoffeln und Feldsalat.

Zubereitungszeit 35 Minuten

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

### Pflaumen in Weinschaumsauce

4 Personen

400 g reife Pflaumen

Puderzucker z. Bestäuben

1 unbehandelte Zitrone

4 Eigelbe

2 EL Zucker

125 ml Weißwein, halbtrocken

Pflaumen waschen, abtrocknen, entsteinen und halbieren oder vierteln. Pflaumen in Schälchen anrichten und mit Puderzucker übersieben. Zitrone heiß waschen, Schale mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen.

Die Eigelbe und den Zucker in einem kleinen Topf mit dem Schneebesen cremig schlagen. Dann den Weißwein und den Zitronensaft zugießen, alles unterständigem Schlagen erhitzen. Sobald die Masse cremig-dicklich geworden ist, den Topf vom Herd nehmen.

Sauce über die Pflaumen löffeln und die Zitronenstreifen darüberstreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Pfifferlingscremesuppe

**4 Personen**

400 g Pfifferlinge

3 Schalotten

3 Tomaten

1 Knoblauchzehe

60 g roher Schinken (luftgetrocknet)

0.2 l Sahne

0.1 l trockener Weißwein

1 l Hühnerbrühe (Inst.)

Salz

Pfeffer

Olivenöl

2 Brötchen vom Vortag

Pfifferlinge waschen und putzen, gut abtropfen lassen, 4 Esslöffel mit den schönsten Pilzen beiseite stellen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe schälen und fein hacken, die Tomaten waschen und achteln, den Schinken in Streifen schneiden.

In einem Topf zunächst den Schinken in Olivenöl andünsten, dann die Schalotten bis sie glasig sind, dann den Knoblauch, dann die Pfifferlinge, alles zusammen bei niedriger Hitze 5 Minuten dünsten. Die Tomaten einrühren, salzen, pfeffern, mit dem Weißwein ablöschen, einmal kurz aufkochen, dann mit der Hühnerbrühe auffüllen und etwa 30 Minuten dezent kochen lassen, dann die Sahne dazu, und schließlich die Suppe im Mixer oder mit dem Zaubерstab pürieren. Noch einmal abschmecken.

Die weichen Brötchen in zentimetergroße Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl knusprig braten. In einer zweiten Pfanne die restlichen Pfifferlinge wie oben beschrieben kurz braten. Die heiße Suppe in flachen Tellern servieren, je einen Esslöffel Pfifferlinge und Croutons nebeneinander in die Mitte streuen und sofort servieren.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Zander aus dem Tontopf

4 Personen

3 Zwiebeln  
1 rote und  
1 grüne Paprikaschote  
300 g kleine Tomaten  
400 g kleine Champignons  
600 g Zanderfilet  
etwas Salz  
etwas weißer Pfeffer aus der Mühle  
Paprikapulver, edelsüß  
40 g Butter  
1 EL Öl  
150 g saure Sahne  
1 Bd. Petersilie



Tontopf wässern. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Paprikaschoten vierteln. Die Viertel quer in 1 cm dicke Streifen schneiden und Tomaten vierteln. Champignons mit einer Pilzbürste (oder mit Küchenkrepp) säubern und dann halbieren.

Zanderfilets trockentupfen und entgräten. Die Filets in 4 cm große Würfel schneiden, salzen, pfeffern. Die Fischwürfel mit Paprikapulver bestäuben.

Butter, Öl erhitzen. Zwiebelringe, Champignons 3 Minuten braten. Paprika, Tomaten, saure Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen.

Etwa die Hälfte des Gemüses in den Tontopf füllen. Die Zanderwürfel daraufgeben und mit dem restlichen Gemüse bedecken.

Tontopf schließen, auf der 2. Schiene von unten in den kalten Backofen stellen. Gericht bei 200 °C (Umluft 170 °C; Gas Stufe 3) etwa 45 Minuten garen.

Petersilie waschen, trockentupfen und hacken. Den Zander damit bestreuen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1 1/2 Std.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Apfel-Joghurt-Mousse

4 Personen

1 kg Apfel  
25 g Butter oder Margarine  
4 EL Zitronensaft  
30 g Zucker, evtl. mehr  
200 ml Apfelsaft  
4 Bl. Gelatine, weiße  
150 g Vollmilchjoghurt  
300 ml Schlagsahne

eventuell zum Garnieren

4 Baby-Äpfel

Minze

Die Äpfel (bis auf 1/2 Apfel) waschen, in Stücke schneiden und im zerlassenen Fett auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9-11 andünsten. 2 EL Zitronensaft, 30 g Zucker und den Apfelsaft dazugeben und zugedeckt 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Durch ein feines Sieb streichen, mit Zucker abschmecken.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im heißen Apfelmus auflösen. Den Joghurt unter das abgekühlte Apfelmus rühren und kaltstellen. Wenn die Creme zu gelieren beginnt, 200 ml Sahne steif schlagen, unterheben, in Schalen füllen und kaltstellen.

1/2 Apfel in kleine Spalten schneiden, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Die Mousse mit 100 ml geschlagener Sahne, Apfelspalten und eventuell mit Baby-Äpfeln und Minze garnieren.

Hinweis: Baby-Äpfel sind in Sirup eingelegt. Die Äpfel gibt es in guten Lebensmittelgeschäften.

Zubereitungszeit 30 Minuten

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Feldsalat mit Nussdressing

4 Personen

8 Walnussskerne  
2-3 EL Weißweinessig  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
2-3 EL Öl  
1 klein. Zwiebel  
150 g Feldsalat  
150 g Kirschtomaten  
40 g Parmesan (Stück)



Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und herausnehmen.

Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Nüsse und Zwiebel unterrühren.

Salat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln. Salat anrichten und gleichmäßig mit dem Dressing beträufeln. Parmesan dünn darüberhobeln oder -raspeln.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

© Lothar Schäfer

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

# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)



## Reisauflauf mit Thunfisch

4 Personen

1 Zwiebel  
1 EL Öl  
300 g Vollkornreis (gegart; vom Vortag)  
300 g Brokkoliröschen  
Salz  
2 Dos. Thunfisch (à 140 g; im eigenen Saft)  
40 g geriebener Parmesan  
Pfeffer  
125 g geriebener Gouda



Zwiebel würfeln und im Öl glasig dünsten. Reis untermischen. Brokkoli in Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Thunfisch zerzupfen.

Zwiebelreis, Thunfisch und Parmesan mischen. Salzen, pfeffern. Brokkoli in einer gefetteten Auflaufform verteilen und Reis darüber geben.

Geriebenen Gouda auf dem Auflauf verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180°C, Gas: Stufe 3) ca. 25 Min. backen.

Zubereitung ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 440 kcal; E 29 g, F 26 g, KH 24 g

© Lothar Schäfer

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



# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

## Apfelauflauf

8 Personen

1 kg Äpfel  
1/2 Zitrone, Saft von  
50 g Mandelkerne, grob gehackt  
50 g Rosinen oder Cranberrys  
1 Prise Zimt  
4 cl Rum  
2 EL Zucker  
4 Eier  
80 g Zucker  
100 g Butter  
100 g Mehl  
80 ml Milch  
Puderzucker



Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Rosinen in Rum einweichen.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft, Mandelkernen, Rosinen, Zimt, Rum und Zucker mischen. Eine Auflaufform fetten, Apfelmasse einfüllen.

Eier trennen. Zucker mit Butter schaumig schlagen. Eigelbe nach und nach einrühren. Abwechselnd löffelweise Mehl und Milch einrühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben. Masse auf den Äpfeln verteilen und den Auflauf ca. 40 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Backen ca. 40 Min.  
Vorbereiten ca. 30 Min.

© Lothar Schäfer

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



# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

## Klare Fleischbrühe mit Kräuterfrittaten

4 Personen

### Suppe:

1 kg Brustkern,  
eventuell zusätzlich einige Fleisch- und Markknochen  
1 dicke Zwiebel  
1 Möhre  
1 Lauchstange  
1/4 Selleriekopf  
einige Petersilienstängel  
1 EL Pfefferkörner  
1-2 getrocknete Chilischoten  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Salz

### Kräuterfrittaten

1/8 l Milch  
1 Ei  
Salz  
Pfeffer  
geriebene Muskatnuss  
1 EL gehackte Petersilie  
1 EL gehackte Liebstöckel  
50 g Mehl  
1 EL flüssige Butter  
2-3 EL Butterschmalz

### Suppe:

Fleisch und Knochen in einen großen Suppentopf füllen.

Ungeschälte Zwiebel halbieren. Auf der Herdplatte dunkel rösten, dabei ein Stück Alufolie unterlegen. Die Schnittstellen sollen fast verkohlen.

Suppengemüse putzen, schälen, grob in Stücke schneiden und zum Fleisch geben. Petersilienstängel ohne Blättchen zugeben. So viel Wasser angießen, dass alles gerade bedeckt ist. Gewürze und Salz hineinstreuen.

Ohne Deckel langsam zum Kochen bringen. Den Schaum, der sich dabei an der Oberfläche bildet, nicht abschöpfen.

Beginnt das Wasser zu kochen, Hitze auf die kleinste Stufe herunterschalten. Sobald sich der Schaum zu Boden gesenkt hat, Deckel auflegen. Zugedeckt zwei bis drei Stunden ziehen lassen.

Sobald das Fleisch weich ist, aber noch Biss hat, aus der Brühe holen. Alles Fett und nicht Essbare sorgfältig wegschneiden und wieder in den Suppentopf zurückgeben. Die Brühe darf ruhig noch eine weitere Stunde köcheln, damit alle Inhaltsstoffe aus Knochen und Fleischresten gut ausgezogen werden.

Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen, die Brühe durchgießen, erkalten lassen. Fett von der Oberfläche der kalten Brühe abschöpfen.

### Kräuterfrittaten:

Alle Teigzutaten verquirlen und 1 Stunde ruhen lassen, dann nochmals gut durchrühren.

In einer beschichteten Pfanne wenig Schmalz erhitzen. Etwas Teig darin verteilen. Beidseitig hellbraun backen. Gesamten Teig verbacken. Fertige Frittaten übereinander schichten, damit sie austrocknen.

Frittaten einzeln aufrollen, in 1/2 cm breite Streifen schneiden, auf Teller verteilen und mit heißer Blühe aufgießen.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

## Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree

6 Personen

### Schweinekarree

50 g Butter

Salz

Pfeffer

2 kg Schweinekarree

(mit frei geschabten Knochen an der langen Seite)

Öl für den Bräter

1 Zwiebel

1 Möhre

1 Stange Bleichsellerie

3 Knoblauchzehen

4 Salbeiblätter

4 EL Cognac

100 ml trockener Weißwein

200 ml Fleischbrühe (Instant)

2 rosa Grapefruits

2 gelbe Grapefruits

1 TL Speisestärke

1 Prise Zucker Worcestershiresauce

### Kartoffel-Sellerie-Püree

300 g geschälten Knollensellerie

300 g mehlig kochende Kartoffeln

200 ml Milch

2 EL Butter

Muskat

Selleriesalz

### Schweinekarree:

Weiche Butter mit Salz und Pfeffer würzen. Das Schweinekarree damit bestreichen und in einen gefetteten Bräter legen. Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebel, Möhre und Bleichsellerie schälen, klein schneiden und mit zerdrückten Knoblauchzehen und Salbeiblättern zum Fleisch geben. Fleisch etwa 90 Minuten bei 200 Grad (Gas: Stufe 3) braten.

Fleisch nach 45 Minuten wenden und mit Cognac und Weißwein ablöschen. Fleisch öfter mit etwas heißer Brühe übergießen. 3 Grapefruits auspressen. Übrige Grapefruit entweder in dünne Spalten schneiden oder schälen und filetieren. Braten herausnehmen, mit Alufolie zudecken, warm stellen. Bratensatz mit etwas Brühe und Grapefruit-Saft ablöschen. Aufkochen, durch ein Sieb gießen.

Speisestärke mit 1 EL Wasser anrühren, mit einer Prise Zucker und einem Spritzer Worcestershiresauce in die Bratensauce rühren. Einige Minuten köcheln lassen. Das Fleisch wieder in den Bräter setzen, mit etwas Sauce übergießen, mit Grapefruit-Filets garnieren. Sofort servieren.

Eine weitere leckere Glasur für das Schweinekarree: Klaren Honig, Ananassaft, Öl und etwas Weissessig verrühren und nach Geschmack mit Chilisauce oder 2-3 Spritzern Tabasco pikant würzen.

Getränke-Empfehlung: Eine trockene Spätlese oder Auslese aus der Pfalz.

Tipp: Das Schweinekarree lässt man am besten vom Metzger entsprechend vorbereiten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: 90 Minuten

### Kartoffel-Sellerie-Püree

Knollensellerie und Kartoffeln gar kochen, abgießen und durchpressen. Mit kochend heißer Milch, Butter, Muskat und Selleriesalz glatt rühren.





## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

### Crème brûlée

6 Personen

160 ml Milch

300 g Sahne

80 g Zucker

4 Eigelb

1 Vanilleschote, halbiert

Zum Anrichten:

4-6 EL brauner Zucker

Milch, Sahne, Zucker und Eigelb gut miteinander vermischen. Vanilleschote mit einem kleinen Messer auskratzen und das Mark mit unter die Sahnemischung rühren. Das Ganze mind. 1 Stunde, am besten über Nacht bedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen auf 100°C vorheizen. Die Mischung durch ein feines Sieb gießen und in 4 bis 6 flache, ofenfeste Förmchen oder Schalen aufteilen. Die Crèmes im Ofen in 1 Stunde stocken lassen. Aus dem Ofen nehmen und im Kühlschrank 2 - 3 Stunden durchkühlen lassen.

Zum Anrichten:

Kurz vorm Servieren die Oberfläche der Crèmes gleichmäßig mit braunem Zucker bestreuen und mit Hilfe eines Bunsenbrenners goldbraun karamellisieren. Sofort servieren.

© Lothar Schäfer

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

# Lothar's Home-Page



Lothar Schäfer

---

**Anschrift:**

- Dellenburg 11
- 44869 Bochum-Wattenscheid
- Tel.: (02327) 957241
- Fax.: (02327) 957688
- email: [lothar.schaefer@ruhr-uni-bochum.de](mailto:lothar.schaefer@ruhr-uni-bochum.de)
- www: <https://homepage.ruhr-uni-bochum.de/Lothar.Schaefer>

---

*Lothar Schäfer, [lothar.schaefer@rub.de](mailto:lothar.schaefer@rub.de)*



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

Unser Menü im Januar 2025:

Vorspeise: [Käsesuppe mit Spinat](#)

Hauptgericht: [Reis-Fisch-Topf](#)

Dessert: [Schneeberg](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2025](#)

© Lothar Schäfer

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





## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

Unser Menü im Februar 2025:

Vorspeise: [Pestoschaumsuppe mit Lachs](#)

Hauptgericht: [Poularde mit Oliven](#)

Dessert: [Joghurt-Kirsch-Becher](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2025](#)

© Lothar Schäfer

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





# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

Unser Menü im Mai 2025:

Vorspeise: [Löwenzahn-Cremesuppe](#)

Hauptgericht: [Kartoffel-Schinkenaufkraut](#)

Dessert: [Früchte-Sandkuchen mit Marillen und Pflaumen](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2025](#)

© Lothar Schäfer

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





## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

Das Kochfreunde-Menü im Oktober 2025:

Vorspeise: [Klare Fleischbrühe mit Kräuterfrittaten](#)

Hauptgericht: [Schweinekarree mit Grapefruit-Glasur und Kartoffel-Sellerie-Püree](#)

Dessert: [Crème brûlée](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2025](#)

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

Unser Menü im März 2025:

Vorspeise: [Quarksouffle mit Tomaten-Basilikum-Vinaigrette](#)

Hauptgericht: [Kaninchen in Basilikumsauce](#)

Dessert: [Feine Orangen-Weincreme](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2025](#)

© Lothar Schäfer

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



# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

Unser Menü im Juli 2025:

Vorspeise: [Paprikaschiffchen mit Käsecreme](#)

Hauptgericht: [Salbei-Schnitzel mit glasierten Möhren](#)

Dessert: [Heidelbeercreme mit Aprikosen und Krokant](#)

[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2025](#)

© Lothar Schäfer

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





# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

Unser Menü im August 2025:

Vorspeise: [Tomaten-Paprika-Suppe](#)

Hauptgericht: [Lachsschnitte mit Mandelkruste](#)

Dessert: [Pflaumen in Weinschaumsauce](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2025](#)

© Lothar Schäfer

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





# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

Das Kochfreunde-Menü im September 2025:



[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

Vorspeise: [Pfifferlingscremesuppe](#)

Hauptgericht: [Zander aus dem Tontopf](#)

Dessert: [Apfel-Joghurt-Mousse](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2025](#)

© Lothar Schäfer

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





## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2025](#) » [Menü](#)

[Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

Das Kochfreunde-Menü im Oktober 2025:

Vorspeise: [Feldsalat mit Nussdressing](#)

Hauptgericht: [Reisauflauf mit Thunfisch](#)

Dessert: [Apfelauflauf](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2025](#)

© Lothar Schäfer

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









# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht:

[Rezepte](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#)

## Impressum: Kochseiten der Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Die Kochfreunde an der RUB wurden am 05. Juli 1996 gegründet, um allen MitarbeiterInnen und StudentInnen einen Zugang zu den vielfältigen Rezepten und Informationen über Ernährungsfragen zu ermöglichen.

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

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

EMail: [s.u.](mailto:s.u.)

© Lothar Schäfer

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