

Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

Übersicht:

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

Unsere Menüvorschläge des Jahres 2024

Hier noch ein feines Bortrezept [Fiege-Krustenbrot aus dem Bräter](#)
und zum Sommer [Lothars Grillasch-Eistorte](#)

Januar 2024:	Pastinaken-Flan Schweinerouladen mit Mascarponefüllung Panna cotta mit Zimt
Februar 2024:	Möhren-Bouillon mit Eierstich Krustenbraten mit Rosenkohl Orangen-Quark-Speise
März 2024:	Marinierter Lachs mit Gurken Kalbsgulasch Apfelküchle mit Weinschaum
April 2024:	Erbsensuppe mit Kalbsklößchen Lammfilet in Sherry-Soße Rhabarberstreusel
Mai 2024:	Löwenzahnsalat mit gerösteten Brotwürfeln Gefüllte Mozzarella-Schnitzel Löwenzahnwein-Gelee mit Mandelhippen
Juni 2024:	Kopfsalat mit Erdbeeren Fischauflauf mit Kräutersauce Aprikosengrütze mit Zimtsahne
Juli 2024:	Kalte Melonensuppe Mozzarella-Tomaten-Salat mit Pesto Mangohähnchenkeulen Kirsch-Mascarpone-Schichtspeise
August 2024:	Kalte Paprika-Tomatensuppe Steinbuttfilet mit Basilikumcreme Vanille-Mousse mit Heidelbeeren
September 2024:	Pflaumen im Speckmantel Hackfleischbällchen in Tomatensoße Gefüllte Champignons Möhrensalat mit Pinienkernen Artischocken in Tomatensoße Paella Mandeltorte Gesalzene Röstmandeln
Oktober 2024:	Flädle-Suppe Schäufele "Grossmutter's Schlupfkuchen" (Apfelkuchen)
November 2024:	Exotische Kürbissuppe Saftschnitzel mit Champignonsauce Kirschenauflauf
Dezember 2024:	Avocado-Krabbensalat Roastbeef mit Pfefferkruste Parfait in Himbeersoße



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Pastinaken-Flan

4 Personen

Flan:

400 g Brokkoliröschen

Salz

400 g Pastinaken, fein gewürfelt

100 g Sahne

200 ml Milch

6 Eier

Pfeffer

Muskat

Salat und Dressing:

200 g gemischte Blattsalate

4 EL Basilikumblättchen

Dressing:

2 Frühlingszwiebeln, in Ringen

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt

1 kleine rote Paprikaschote, fein gewürfelt

1 rote Chilischote, fein gehackt

75 ml Weißwein

1 Zitrone, Saft von

2 EL Honig

75 ml weißer Balsamessig

75 ml Olivenöl

.Brokkoli und Pastinaken getrennt in Salzwasser bissfest garen. Abtropfen lassen, Brokkoli in eine Pastetenform füllen. Pastinaken, Sahne, Milch und Eier pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Masse auf den Brokkoliröschen verteilen. Ein Wasserbad im vorgeheizten Backofen bei 180 °C erhitzen. Form in das Wasserbad stellen, Plan ca. 40 Min. garen.

Salate waschen und zerpflücken. Mit zerpflücktem Basilikum vermischen und anrichten.

Für das Dressing Frühlingszwiebeln, Zwiebel, Paprikaschote und Chili mischen. Wein, Zitronensaft, Honig und Essig verrühren. Salzen, pfeffern und Öl unterrühren. Alles vermischen und den Salate damit beträufeln.

Flan stürzen, in Scheiben schneiden, noch warm auf dem Salat anrichten und nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Garzeit: ca. 50 Min.

Pro Portion 531 kcal



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Schweinerouladen mit Mascarponefüllung

4 Personen

Rouladen:

4 Schweinerouladen (à 180 g)

Salz

Pfeffer

Füllung:

3 EL Senf

4 Scheiben Kochschinken, dünne

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Schalotte, fein gewürfelt

1 TL Butter

2 Tomaten, gewürfelt

125 g Mascarpone

3 Scheiben Toastbrot

3 Eigelbe

Sauce:

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 unbehandelte Zitrone, in Scheiben

1/4 l Weißwein

1/2 l Fleischbrühe

1 Zweig Rosmarin

1 Zweig Thymian

Außerdem:

2 EL Butterschmalz

200 g Mozzarella, in Scheiben

4 EL Pesto

Rouladen salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Mit den Schinkenscheiben belegen.

Knoblauch und Schalotte in der heißen Butter andünsten. Etwas abkühlen und mit den Tomaten zum Mascarpone geben.

Brot entrinden, fein würfeln, mit den Eigelben zum Mascarpone geben. Salzen und pfeffern.

Masse auf den Rouladen verteilen, diese zusammenrollen und feststecken.

Rouladen in einem Bräter im heißen Butterschmalz anbraten. Zwiebel und Zitrone mitbraten.

Wein und Brühe angießen, Rosmarin und Thymian zugeben. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 1 Std. schmoren.

Rouladen herausnehmen und in eine Auflaufform legen. Mozzarella auf die Rouladen legen und unter dem Grill überbacken. Rouladen mit Pesto beträufelt anrichten. Nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Sauce durch ein Sieb streichen, salzen und pfeffern. Getrennt zu den Rouladen anrichten. Dazu passen geschmorte Kirschtomaten und Butterkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Garzeit: ca. 1 Std.

Pro Portion: 909 kcal



Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#) [Übersicht:](#) [Rezepte](#) | [Saisonkalender](#) | [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

Panna cotta mit Zimt

4 Personen

Panna cotta:

2 Vanilleschoten

1/2 l Sahne

150 g Zucker

2 TL Zimtpulver

6 Blatt weiße Gelatine

Orangensalat:

4 Orangen, filetiert

3 EL Puderzucker

1 Pck. Vanillezucker

6 cl Orangenlikör

(ersatzweise klarer Kokoslikör)

Vanilleschoten aufschlitzen und Mark herauskratzen. Beides mit Sahne, Zucker und Zimt in einem Topf zum Kochen bringen. Dann auf 2/3 einreduzieren lassen und die Vanilleschoten herausnehmen.

Gelatine einweichen, ausdrücken und in der Sahne auflösen. Zimtsahne in Förmchen füllen und im Kühlschrank ca. 5 Std. fest werden lassen.

Orangenfilets mit Puderzucker, Vanillezucker und Likör abschmecken. Kurz ziehen lassen, dann mit der Panna cotta anrichten. Nach Wunsch mit Cocktailkirschen, Baiserteilchen, Schokoschmetterlingen und Melisse garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Wartezeit: ca. 5 Std

Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Möhren-Bouillon mit Eierstich

4 Personen

2 Eier (Gr. M)

1/8 l Milch

Salz

weißer Pfeffer

geriebene Muskatnuß

Fett für Förmchen od. Form

3 Möhren (ca. 400 g)

1 EL Öl

3 TL Gemüsebrühe oder Fleischbrühe (Instant)

etwas Worcestersoße

2 Stiele Majoran,

Oregano oder Petersilie

Eier und Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In gefettete Förmchen oder eine Form gießen. Im heißen Wasserbad zugedeckt bei schwacher Hitze 20-25 Minuten stocken lassen. Damit kein Wasser hineinspritzt: Eierstich mit Folie abdecken; das Wasser nur köcheln lassen.

Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Möhren darin kurz andünsten. Mit 3/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen und die Brühe einrühren. Möhren ca. 10 Minuten garen. Brühe mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken.

Eierstich vom Rand lösen, stürzen und würfeln. Eierstich und Bouillon in 4 Suppenteller verteilen. Mit Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Krustenbraten mit Rosenkohl

4 Personen

2 mittelgroße Zwiebeln
1 kg ausgelöster Schweinekotelett-Braten
(mit Schwarte; evtl. beim Fleischer vorbestellen)
Salz
weißer Pfeffer
2 Lorbeerblätter
1 Flasche (0,33 l) Malzbier
1/4 l klare Fleischbrühe (Instant)
1 Packung "12 Knödel halb und halb"
(Knödelpulver für 3/4 l Flüssigkeit)
1 kg Rosenkohl
3 EL dunkler Soßenbinder
1/2 Bund Petersilie, ca.
1 EL (20 g) Butter/Margarine



Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Fleisch waschen und trockentupfen. Schwarte rautenförmig oder in Streifen einschneiden; läßt sich später besser in Scheiben teilen. Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben.

Fleisch, Zwiebeln und Lorbeerblätter auf die Fettpfanne des Backofens oder in einen flachen Bräter legen. Bier angießen. Fleisch im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe 3) 1 1/2 Stunden braten. Nach ca. 30 Minuten Brühe nach und nach angießen. Braten zwischendurch mehrmals mit Bratenfond beschöpfen.

Für die Knödel Packungsinhalt in 3/4 l kaltes Wasser rühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen Rosenkohl putzen und waschen.

Rosenkohl putzen: erst den Strunk abschneiden und dann äußere, unansehnliche Blätter abziehen.

Aus dem Kartoffelteig mit angefeuchteten Händen etwa 12 Knödel formen.

Knödel in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und darin bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Rosenkohl in kochendem Salzwasser zugedeckt 12-15 Minuten garen.

Fleisch herausnehmen und warm stellen. Bratenfond entfetten. Lorbeerblätter entfernen. Bratenfond aufkochen, Soßenbinder einstreuen und die Soße etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen und hacken. Rosenkohl abgießen, Fett in Stückchen zufügen und schmelzen lassen. Alles anrichten. Knödel mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Orangen-Quark-Speise

4 Personen

- 4 Orangen (davon 1 unbehandelte)
- 2 EL Orangenlikör, evtl.
- 250 g Dickmilch
- 250 g Sahnequark (40 % Fett i. Tr.)
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 2 EL Zucker
- 4 rote Belegkirschen
- 1 EL gehackte Pistazien

Die unbehandelte Orange waschen, 4 dünne Scheiben abschneiden und beiseite legen. Rest der Orange auspressen. 2 Orangen einschließlich der weißen Haut schälen. In Scheiben schneiden, evtl. mit Likör beträufeln. Übrige Orange halbieren, Saft auspressen.

Dickmilch und Quark cremig rühren. Gesamten Orangensaft und Vanillin-Zucker unterrühren. Mit Zucker abschmecken.

Geschälte Orangenscheiben in 4 Dessertgläser verteilen. Quarkspeise darauffüllen. Kirschen hacken. Quark mit den unbehandelten Orangenscheiben, Pistazien und Kirschen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Marinierter Lachs mit Gurken

4 Personen

- 500 g Lachsfilet, küchenfertig vorbereitet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1/4 l trockener Weißwein
- 1/4 l Wasser
- 6 EL bester Weißweinessig
- 100 g Zucker
- 2 Stücke Sternanis
- 6 Korianderkörner
- 2 kleine getrocknete Chilischoten
- Salz
- 1 Salatgurke
- 150g Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 50 g Creme fraiche
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker

Zum Garnieren

- einige Blätter Kopfsalat
- 4 zarte Lauchzwiebeln

Die Lachsfilets abspülen, trockentupfen und in etwa 2 cm dicke Tranchen schneiden. Die Zitrone heiß waschen. Die Schale hauchdünn abschälen, den Saft auspressen und zugedeckt für die Salatsauce beiseite stellen. Wein, Wasser und Essig mit Zitronenschale, Zucker, Sternanis, Koriander, Chilischoten und etwa 2 TL Salz aufkochen. Die Lachsstreifen einlegen und den Topf sofort vom Herd ziehen. Den Lachs bis zum nächsten Tag in dem Sud marinieren.

Kurz vor dem Servieren die Salatgurke schälen, halbieren und entkernen. Dann in feine Streifen schneiden oder raspeln. Mit etwas Salz vermischt 15 Minuten ziehen lassen. Joghurt und Creme fraiche mit dem Zitronensaft schaumig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Gurkenstreifen in einem Sieb gründlich abtropfen lassen, leicht ausdrücken und unter die Joghurtsauce heben.

Die Lachsstreifen aus dem Sud heben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Gurkensalat anrichten. Beliebig mit gewaschenen Kopfsalatblättern und geputzten Lauchzwiebeln garnieren.

Dazu Toastbrot und eventuell eine Knoblauchmayonnaise reichen.



Kalbsgulasch

4 Personen

- 750 g Kalbsschulter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 4 Pimentkörner
- 1 kräftiger Schuss Weißweinessig
- Salz
- 2 junge Möhren, etwa 80 g
- 1 Stück Knollensellerie, etwa 100 g
- 1 dünne Stange Lauch (Porree)
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 60 g Butter
- 40 g Mehl
- 300 ml Kalbsfond
- 200 ml trockener Weißwein (z.B. Cutedel)
- 100 g süße Sahne
- 1 Prise Zucker
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- geriebene Muskatnuss (nach Belieben)



Das Kalbfleisch waschen, trockentupfen und in 12-16 gleichmäßige Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. In einem großen Topf 1 l Wasser aufkochen, die Zwiebel und die Gewürze zufügen. Das Wasser mit Essig und Salz würzen. Die Fleischstücke einlegen und zugedeckt bei milder Hitze in 25 bis 30 Minuten garziehen, nicht kochen lassen.

Möhren und Sellerie waschen und schälen. Den Lauch putzen, abspülen und nur die hellen Teile ebenso wie Mohren und Sellerie in streichholzgroße Streifen (Julienne) schneiden. Den Schnittlauch abspülen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden.

Die Butter aufschäumen lassen, das Mehl einrühren und hell anschwitzen lassen. Mit Kalbsfond und Wein ablöschen und einige Minuten kochen lassen. Mit der Sahne verfeinern und mit Salz, Zucker, Pfeffer und beliebig etwas Muskatnuss abschmecken. Die Sauce heiß halten. Gemüsejulienne in etwas Kochbrühe in etwa 2 Minuten bissfest kochen.

Die Fleischwürfel aus der Brühe heben und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit der Sauce überziehen, mit abgetropften Julienne garnieren und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Dazu als Beilage in Butter geschwenkte Bandnudeln reichen.

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Apfelküchle mit Weinschaum

4 Personen

Für den Weinschaum:

4 Eigelbe

60 g Zucker

1/8 l lieblicher Weißwein (z.B. Ruländer)

Für die Apfelküchle

2 kleine Eier

75 g Mehl

1 TL feines Pflanzenöl

8 EL trockener Weißwein

2 säuerliche Äpfel (z. B. Boskoop)

Zitronensaft

Butterschmalz oder Frittierfett zum Ausbacken

1 winzige Prise Salz

Mehl zum Bestäuben

Zimt-Zucker zum Bestreuen

Für den Weinschaum die Eigelbe mit dem Zucker in einer Metallschüssel cremig rühren. In ein warmes Wasserbad stellen und dickschaumig aufschlagen. Nach und nach den Wein einlaufen lassen. Dabei kräftig schlagen und das Wasserbad langsam erhitzen, es darf aber auf keinen Fall aufkochen. Der Weinschaum sollte das doppelte Volumen erreichen. Im Wasserbad warm halten.

Für die Apfelküchle die Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, Öl und Wein zu einem glatten Teig rühren und 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen und die Kerngehäuse herausstechen; dann quer halbieren und von jeder Hälfte zwei knapp 2 cm dicke Scheiben abschneiden. Sofort mit Zitronensaft bestreichen, damit sie nicht braun werden.

Butterschmalz oder Frittierfett in einem weiten Topf auf 175 - 180 Grad erhitzen. Eiweiß mit Salz zu schnittfestem Schnee schlagen und unter den Teig heben. Die Apfelscheiben dünn mit Mehl bestäuben und durch den Backteig ziehen. Ein bis zwei Küchlein zusammen im heißen Fett schwimmend auf beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf einer dicken Lage Küchenpapier Fett ablaufen lassen.

Den Weinschaum nochmals kurz aufschlagen. Mit den Küchlein auf vorgewärmten Tellern servieren.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Erbsensuppe mit Kalbsklößchen
4 Personen

- 1 Bd. Suppengrün
- 2 EL Öl
- 1 l Rinderbrühe
- 300 g TK-Erbesen
- 2 Kalbsbratwürstchen
- 60 g Kartoffelpüreepulver
- 1 Pk. 8-Kräuter-Mischung (TK)
- Muskatnuß
- Salz
- 25 g Röstzwiebeln



Suppengrün putzen. Zuerst in schmale Streifen, dann in möglichst feine Würfel schneiden. Auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im Öl anrösten.

Brühe und Erbsen zugeben. 10 Min. zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 ziehen lassen.

Kalbsbrät aus den Würsten drücken und zu Klößchen rollen 5 Min. vor Ende der Garzeit zur Suppe geben.

Die Suppe mit dem Püreepulver binden, Kräuter unterrühren. Mit Muskat und Salz würzen, mit den Röstzwiebeln garnieren.



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Lammfilet in Sherry-Soße
4 Personen

- 500 g Lammfilet
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zimt
- 200 g Creme fraiche
- 6 EL trockener Sherry
- 1 TL grüner Pfeffer



Fleisch waschen und trockentupfen. In ca. 4cm lange Stücke schneiden.

Öl erhitzen, Fleisch darin ca. 5 Minuten braten. Würzen, in Alufolie wickeln. Creme fraiche und Sherry in den Bratfond rühren, aufkochen, abschmecken. Grünen Pfeffer unterrühren. Fleisch mit Bratensaft wieder zugeben.

Dazu: Rösti und Prinzessbohnen mit Speck.

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Übersicht:

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

Rhabarberstreusel

4 Personen

- 500 g Rhabarber, gewürfelt
- 4 EL Zucker oder Rohrzucker
- 1/4 TL Zimt
- 50 g Rosinen oder Sultaninen
- Streusel**
- 75 g Margarine oder Butter
- 75 g geschälte Mandeln, gemahlen
- 75 g Mehl
- 75 g Zucker



Rhabarber: Diesen mit Zucker, Zimt und Rosinen oder Sultaninen in eine gefettete Auflaufform füllen.

Streusel: Margarine oder Butter in der Bratpfanne schmelzen, Mandeln, Mehl und Zucker begeben, unter Wenden leicht rösten, bis die Masse in Klümpchen zusammenhält. Über den Rhabarber verteilen.

Backen: 30-35 Minuten auf der zweituntersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Für alle die die Kalorien nicht scheuen, darfs es auch ein bisschen Sahne dazu geben!



Kopfsalat mit Erdbeeren

- 4 Personen
- 2 Orangen
- 1 Kopfsalat
- 250 g Erdbeeren
- 150 g Vollmilchjoghurt
- Salz
- Pfeffer

Die Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen.

Den Kopfsalat in einzelne Blätter zerteilen, putzen, waschen und trockenschleudern. Die Erdbeeren putzen, waschen, trockentupfen und vierteln.

Den Vollmilchjoghurt mit Orangensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Kopfsalatblätter mit Orangenspalten und den Erdbeeren anrichten, mit der Joghurtsoße begießen.

Unser Tip: Diesen erfrischenden Salat kann man selbstverständlich auch mit anderen Obstsorten zubereiten - je nachdem, was gerade Saison hat. Besonders gut harmonieren mit dem Kopfsalat und den Orangen frische Himbeeren, Aprikosen oder Pfirsichen.

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Fischauflauf mit Kräutersauce 4 Personen

- 500 g Kartoffeln
- 250 g Mohrrüben
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Erbsen, tiefgekühlt
- 700 g Fischfilet
(z.B. Kabeljau, Seelachs- und Rotbarschfilet)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 3 Eier
- 1 Becher Sahne (250 g)
- 100 ml Gemüsewasser
- 1/4 TL Salz
- 1 EL gehackte Petersilie
- 70 g geriebener mittelalter Gouda



Kartoffeln und Mohrrüben schälen, in dünne Scheiben schneiden und in wenig Salzwasser ca. 8 Minuten vorgaren lassen. Das Gemüsewasser aufheben. Kartoffeln und Mohrrüben in eine große gerettete Auflaufform geben. Tiefkühl-Erbsen darüber verteilen.

Fischfilet waschen, säuern, salzen, in große Stücke schneiden und auf die Erbsen legen. Mit Käse bestreuen. Eier, Sahne, Gemüsewasser, Salz, Petersilie verrühren und den Auflauf mit der Sauce übergießen.

Fischauflauf zur Mitte in den Backofen einschieben und backen.

- Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten
- Backen: Stufe 3 (200°C)
- Backzeit: ca. 30 Minuten

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Aprikosengrütze mit Zimtsahne

4 Personen

- 1 kg reife Aprikosen
- 1 Zitrone
- 1/4 l Weißwein
- 80 g Zucker (evtl. mehr)
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 4 cl Aprikosenlikör
- 250 g Sahne
- 1 TL gem. Zimt
- 1 EL Zucker (evtl. mehr)

Aprikosen halbieren, entkernen, die Hälfte davon mit Weißwein und Zucker in einen Topf geben, auf 3, Automatik-Kochstelle 9 oder 12 zum Kochen bringen, dann ausschalten, ausgaren, danach den Saft 1 Zitrone zufügen. Die restlichen Aprikosen vierteln. Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen. Die gekochten Aprikosen mit dem Zerkleinerungsstab pürieren, die eingeweichte, gut ausgedrückte Gelatine unter Rühren in dem heißen Aprikosenpüree auflösen, die Aprikosenviertel und Likör untermischen. Die Grütze in eine Glasschüssel füllen und kalt stellen.

Sahne steif schlagen, nach und nach Zimt und Zucker hinzufügen. Die Zimtsahne zur Aprikosengrütze reichen.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kalte Paprika-Tomatensuppe
4 Personen

- 1 Knoblauchzehe
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 rote und
- 1 gelbe Paprika
- 1 gr. Dose geschälte Tomaten (800 g)
- 2 g reife Tomaten
- 2-3 Stiele Thymian
- 2-3 Stiele Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 2-3 TL Gemüsebrühe
- 1/2 Salatgurke



Knoblauch und 1 Zwiebel schälen, fein würfeln. Rote Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kräuter waschen und hacken.
Vorbereitete Zutaten, bis auf Basilikum, im heißen Öl ca. 10 Min. andünsten. Würzen, mit den geschälten Tomaten und 1/2 l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einstreuen und alles zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Dann fein pürieren, evtl. durch ein Sieb gießen, auskühlen lassen. Basilikum unterrühren. Suppe mind. 4 Stunden kühlen.
2 Tomaten waschen, evtl. entkernen. Gelbe Paprika und Gurke putzen, waschen. 1 Zwiebel schälen. Alles fein würfeln, mischen.
Suppe anrichten und mit der Mischung bestreuen.
Dazu schmeckt Baguette.

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

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
Auskühl-/Kühlzeit mind. 5 Std.
pro Portion ca. 110 kcal; E 3 g, F 6 g, KH 10 g

Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Übersicht:

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

Steinbuttfilet mit Basilikumcreme

4 Personen

500 g Kartoffeln, mehligkochende

50 g Schalotten

5 El. Öl

250 ml Gemüsebrühe (Instant)

100 ml Schlagsahne

1/2 Bd. Basilikum

Salz

Pfeffer

600 g Steinbuttfilet

1 Zitrone, ausgepreßte

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Schalotten pellen und in Streifen schneiden.

2 EL Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und Schalotten dazugeben und kurz anschwitzen. Mit Brühe und Sahne auffüllen, 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 kochen lassen.

Basilikumblätter waschen, zupfen, in den Topf geben und alles mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

Fischfilets säubern und in breite Streifen schneiden, salzen und mit Zitronensaft beträufeln. In einer Pfanne in 3 EL Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8 - 10 von jeder Seite 4-5 Min. braten. Mit der Basilikumcreme servieren.

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Übersicht:

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

Vanille-Mousse mit Heidelbeeren

4 Personen

4 Blatt Gelatine, weiße

4 Vanilleschoten, Mark aus

100 g Zucker

4 Eigelb

1/8 l Milch

250 ml Schlagsahne

1 P. Vanillinzucker

150 ml Wasser

50 ml Cassislikör

4 EL Zitronensaft

1 EL Zitronenschale (unbeh., fein abger.)

300 g Heidelbeeren

Gelatine kalt einweichen. Vanillemark, 50 g Zucker, Eigelb und Milch verrühren. Mit dem Handrührgerät auf kleinster Einstellung im Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 erhitzen, bis die Creme dicklich wird. Gelatine ausdrücken, in der Creme auflösen, kalt stellen.

Sahne mit Vanillinzucker steif schlagen und unterheben. In Förmchen füllen, 2 Std. kalt stellen und auf Teller stürzen.

150 ml Wasser mit Cassis, Zitronensaft, -schale und 50 g Zucker sirupartig auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 einkochen. Die Heidelbeeren dazugeben und aufkochen. Kalt zur Mousse servieren.



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Pflaumen im Speckmantel

12 Kurpflaumen, entsteint
12 Scheib. Frühstücksspeck
1/4 l Rotwein
1/4 l Portwein



Die Pflaumen in eine Schüssel geben, Wein darübergießen. 24 Std. marinieren. Dann herausnehmen, trockentupfen. Die Pflaumen einzeln mit Speck umwickeln und mit Zahnstochern feststecken. In einer Pfanne kurz und kräftig anbraten.

Die Pflaumen können kalt oder warm serviert werden.

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Fleischbällchen in Tomatensauce
4 Personen

- 6 EL Olivenöl
- 80 g fein gehackte Zwiebeln
- 750 g Fleischtomaten
- 1 Lorbeerblatt
- 1/8 l Fleischbrühe
- 500 g Hackfleisch, halb Rind, halb Schwein
- 1 geschälte Knoblauchzehe
- 1 Bd. glatte Petersilie, fein gehackt
- 2 Eier
- 3 EL Semmelbrösel
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- etwas Paprikapulver (Rosenpaprika)



Für die Tomatensauce 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebelwürfel bei schwacher Hitze anschwitzen. Die Tomaten blanchieren, häuten und entkernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Tomatenwürfel zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Das Lorbeerblatt zufügen und die Brühe aufgießen. Langsam alles zum Kochen bringen und die Tomatensauce zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Das gemischte Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Die Hälfte der Petersilie mit den Eiern und den Semmelbröseln zufügen und alles gut vermengen. Den Fleischteig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Die Hände mit Wasser befeuchten und den Fleischteig zu kleinen Bällchen formen. Das restliche Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin bei mittlerer Hitze rundum braun braten.

Die Tomatensauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen und in einen Topf umfüllen. Die Fleischbällchen vorsichtig einlegen und 10 Minuten bei schwacher Hitze in der Sauce ziehen lassen. Das Gericht vor dem Servieren mit der restlichen Petersilie bestreuen.

Tipp:
Die Fleischbällchen in Tomatensauce lassen sich einen Tag vorher sehr gut vorbereiten. Sie schmecken warm oder kalt, auf Zahnstocher gespießt und nochmals in der Tomatensauce gedreht. Auf dem Tapas-Büffet harmonieren sie gut mit Oliven und den scharfen Peperoni, sowie in Stücke geschnittenem frischen Brot. Dazu passt ein kühler spanischer Landwein, rot oder weiß.



Gefüllte Champignons

- 2 möglichst große, feste Champignons (Pro Person)
- Spanische Hartwurst (Chorizo)
- Schalotte
- Glatte Petersilie
- Olivenöl
- Knoblauch
- Pfeffer
- Salz



Die Pilze reinigen, Stiele ausbrechen. Die Köpfe noch mit einem Ausstecher nacharbeiten. Stiele mit Wurst und Schalotte klein hacken. In Olivenöl braten, pikant würzen. In die Köpfe füllen, auf einer feuerfesten Platte arrangieren, mit Olivenöl beträufeln und 15 Minuten bei 200 Grad garen.

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Übersicht:

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

Flädle-Suppe

4 Personen

Rinderbrühe:

- 1 Bd. Suppengrün
- 500 g Suppenfleisch
- 500 g Suppenknochen
- 1 TL Salz

Pfannkuchen:

- 100 g Mehl
- 2 Eier
- Salz
- 60 g Butter

Sonstiges

- 1 Bd. Schnittlauch
- 1 Bd. Petersilie

Suppengrün gut waschen, putzen, zerkleinern. Mit Fleisch, Knochen und Salz in kalten Wasser aufsetzen. Aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 90 Min. sieden, bis das Fleisch gar ist. Brühe durch ein Sieb gießen.

Mehl in eine Schüssel sieben, mit Eiern, Milch und Salz zu einem Teig verrühren und etwa 15 Min. quellen lassen. Butter zerlassen und 8 dünne Pfannekuchen ausbacken. Aufrollen und in feine Streifen schneiden.

Kräuter waschen, trocknen und hacken.

Die Pfannkuchenstreifen in Tassen geben, mit der heißen Suppe übergießen. Mit Kräutern bestreuen.

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



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

Schäufele
4 Personen
1 Schäufele
(zart gepökelt und geräuchertes Rücken-, Schulterstück vom Schwein), zwischen 1 und 3 kg, (je nach Personenanzahl)
1 Zwiebel,
1 Lorbeerblatt,
3 Nelken, evtl. mehr
1 Tl. Pfefferkörner,
1 Tl. Wacholderbeeren

Das Schäufele in einen Kochtopf geben und so viel Wasser zugeben, dass es bedeckt ist. Dazu die mit und dem Lorbeerblatt bespickte Zwiebel sowie die Pfefferkörner und die zerdrückten Wacholderbeeren eben. Den Sud ganz allmählich zum Kochen bringen, er darf jedoch nur Bläschen ziehen. Nach etwa 2 Stunden ist das Schäufele gar. Man erkennt es daran, dass sich das Fleisch vom Knochen zu lösen beginnt. Das Fleisch aufschneiden und auf Sauerkraut anrichten. Dazu gibt es selbst gemachten Kartoffelbrei (mit viel Butter schaumig geschlagen und Muskatblüte gewürzt) oder auch Brägele (Bratkartoffeln). Zum Schäufele wird auch häufig auch Kartoffelsalat serviert, der mit der heissen Schäufele-Brühe angemacht und warm gegessen wird.



"Grossmutter's Schlupfkuchen" (Apfelkuchen)

- 4 Personen
2 Eier (evtl. mehr, je nach Grösse),
100 g Zucker,
125 g Mehl,
1 TL Backpulver, gestr.
5 EL Öl,
2 Pkg. Vanillezucker,
1 kg feste, säuerliche Äpfel (z.B. Boskop),
1 Prise Salz

zum Beträufeln:

Butter

zum Bestreuen:

Zimtzucker

Die Äpfel schälen und ohne Kerngehäuse in grobe Stücke schneiden. Eier und Zucker zu einer dicken, cremigen Masse verrühren. Das mit dem Backpulver gesiebte Mehl und Salz vorsichtig unterziehen. Ganz zum Schluss das Öl schnell und kräftig unterschlagen.

Diese dickflüssige Masse in eine gefettete Springform geben. Die Apfelstücke darauf verteilen (vom Teig sollte nichts mehr zu sehen sein). Vanillezucker darüber streuen und den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei Mittelhitze langsam backen (etwa 45 Minuten). Der Kuchen ist fertig, wenn die zwischen den Apfelstücken hervor-"geschlupften" Teigspitzen goldbraun sind. Dann mit zerlassener Butter beträufeln und mit Zimtzucker bestreuen.

Statt mit Äpfeln kann der Schlupfkuchen auch mit jedem anderen Obst zubereitet werden.



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Exotische Kürbissuppe

4 Personen

- 700 g Kürbis
- 80 g weiße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Karotten
- 1 rote Chilischote
- 10 g frische Ingwerwurzel
- 2 EL Erdnussöl
- 1 l Gemüsesuppe
- 1 TL mildes Currypulver
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 120 g rote Paprikaschote
- 100 ml Schlagsahne



Den Kürbis halbieren, mit einem scharfkantigen Esslöffel die Kerne und das faserige Innere herausschaben. Kürbis schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Karotten schälen und klein schneiden. Die Chilischote in Ringe schneiden, dabei die Samen entfernen. Ingwer schälen und klein schneiden.
Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer darin anschwitzen. Kürbis und Karotten mitschwitzen. Die Gemüsesuppe zugießen. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und alles einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Suppe 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis das Kürbisfleisch weich ist. Mit dem Mixstab pürieren und die Suppe durch ein feines Sieb passieren.
In Suppentellern anrichten, das Schlagobers dekorativ einfließen lassen und mit in Rauten geschnittenem Paprika garnieren.
Zubereitungszeit: 40 Minuten



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Saftschnitzel mit Champignonsauce
4 Personen

4 Schweinsschnitzel à 180 g
120 g Zwiebeln, fein gehackt
200 g Champignons (oder andere Pilze der Saison),
blättrig geschnitten
1/2 l Suppe, ca.
1/8 l Schlagsahne
1 EL Mehl
2 TL Petersilien, feingehackt
Salz
Pfeffer
Öl



Schnitzel auf einer Seite mit Salz und Pfeffer würzen und mit der anderen Seite kurz in Mehl legen.
In erhitztem Fett beidseitig - zuerst auf der bemehlten Seite - anbraten. Durch kräftiges Anbraten schließen sich die Fleischporen sofort, der wertvolle Fleischsaft bleibt erhalten und die Schnitzel bleiben saftig.
Beidseitig angebratene Schnitzel aus der Pfanne heben und in einen geeigneten Topf zum Dünsten legen.
Bratrückstand mit ca. 1/8 l Suppe ablöschen, vom Pfannenboden loskochen, etwas einkochen lassen und durch ein Sieb über die Schnitzel gießen.
In der Pfanne Öl erhitzen und Zwiebeln glasig anschwitzen, Champignons begeben und weichdünsten. Gehackte Petersilienblätter zugeben und mit Mehl bestreuen. Mit restlicher Suppe aufgießen und etwas einkochen. Sahne zugießen und gut einrühren. Die Sauce über die Schnitzel gießen.
Langsam (ca. 1 Std.) weichdünsten, abschmecken, servieren.
Beilagenempfehlung: Kartoffeln mit Petersilie

Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Übersicht:

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

Kirschenauflauf
4 Personen

- 4 Eier
- 4 TL Mehl
- 4 TL Zucker
- 1 EL Semmelbrösel
- 1 kg Kirschen



Die Kirschen waschen und gut abtropfen lassen. Eier trennen, Eiklar schlagen und mit dem löffelweise zugegebenen Zucker nochmals steif schlagen. Das Mehl und die kurz verschlagenen Eidotter sehr vorsichtig hineinrühren.
Eine Auflaufform gut fetten und mit Bröseln bestreuen. Die Hälfte der Masse in die Form geben, einige Kirschen darauf verteilen und die restliche Masse darüber geben. Die übrigen Kirschen über die Masse geben.
Den Auflauf bei ca. 125° C etwa eine Stunde backen.
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 1 Stunde

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Avocado-Krabbensalat 6 Personen

- 1 Zitrone, unbeh.
- 1 Becher Creme fraiche (150 g)
- 1 Becher Vollmilch-Joghurt (150 g)
- 1 Tl geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 große, reife Avocado
- 1 Dose (425 ml) Ananasringe
- 250 g Feldsalat
- 150 g Nordsee-Krabbenfleisch
- grober Pfeffer



Für die Creme Zitrone heiß abwaschen, trockentupfen, Schale abraspeln. Zitrone auspressen. Creme fraiche, Joghurt, 2 Eßlöffel Zitronensaft und Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado halbieren, Stein entfernen. Kugeln (mit einem Ausstecher) aus dem Fruchtfleisch herauslösen und mit übrigem Zitronensaft beträufeln. Ananas abtropfen, in Stücke schneiden. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Mit vorbereiteten Salatzutaten und Krabben anrichten. Einen dicken Creme-Klecks daraufgeben und mit grobem Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Roastbeef mit Pfefferkruste

6 Personen

- 1,5 kg Roastbeef
- Salz
- 50 g Butterschmalz
- 4 Gemüsezwiebeln
- 200 g geräucherter, durchwachsener Speck
- 3 El bunte Pfefferkörner
- 2 Stiele Petersilie
- 3 El grober Senf
- 6 El Weinbrand
- 1 kg Broccoli
- 1 Glas (580 ml) Pfifferlinge
- 1 kg Champignons
- 3 El Butter oder Margarine
- 2 El Zitronensaft
- 1 Becher Schlagsahne (200 g)
- 2 El dunkler Soßenbinder
- weißer Pfeffer zum Garnieren
- Zitronenrädchen und Petersilie



Fleisch waschen, trockentupfen und mit Salz einreiben. Auf den Rost des Backofens legen und die Fettpfanne darunter schieben. Mit heißem Butterschmalz übergießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225° C/Gasherd: Stufe 4) ca. 45 Minuten braten.

Zwiebeln schälen. Die Hälfte grob würfeln und mit 100 g Speck nach 15 Minuten Bratzeit auf die Fettpfanne geben.

Für die Kruste eine Zwiebel und restlichen Speck fein würfeln. Pfefferkörner zerstoßen. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Vorbereitete Zutaten und Senf verrühren und nach der Hälfte der Bratzeit das Roastbeef damit einstreichen. Kurz vor Ende der Bratzeit mit 1/4 Liter Wasser und 5 Eßlöffel Weinbrand ablöschen.

Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Pfifferlinge abtropfen lassen. Champignons putzen, waschen, halbieren. Restliche Zwiebel hacken. Im heißen Fett andünsten. Pilze zufügen und darin 10 Minuten mitbraten. Broccoli darin schwenken und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Roastbeef herausnehmen und in Folie gewickelt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Bratenfond durch ein Sieb in einen Topf gießen. Sahne zufügen und bei starker Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen. Mit Soßenbinder andicken. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Weinbrand abschmecken. Alles auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Mit Zitronenrädchen und Petersilie garniert servieren.

Soße extra reichen.

Dazu schmecken Mandelbällchen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunde.



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Parfait in Himbeersoße
6 Personen

1/4 l Milch
4 Limetten, unbeh.
3 Eigelb
120 g Zucker
1 Becher Schlagsahne (200 g)
1 Packung tiefgefrorene Himbeeren (300g)
zum Verziern
Minze und Puderzucker



Milch erwärmen. Limetten heiß abwaschen, trockentupfen. Von einer Limette die Schale abraspeln und eine weitere Frucht in 6 dünne Scheiben schneiden. Limettensaft auspressen. Eigelb und 100 g Zucker cremig rühren. Fruchtsaft zugeben. Die warme Milch nach und nach zufügen und so lange rühren, bis die Creme dicklich wird. Sahne steif schlagen und unter die Creme heben. In eine Kastenform (ca. 20 cm Länge) füllen und im Gefrierschrank über Nacht fest werden lassen. Himbeeren auftauen lassen und, bis auf einige Beeren zum Verziern, mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Durch ein Sieb streichen und mit restlichem Zucker abschmecken. Kastenform kurz in warmes Wasser stellen, Parfait stürzen und in Scheiben schneiden. Püree auf Teller geben und Parfait mit Limettenraspel und -Scheibe darauf anrichten. Mit Minze verzieren und mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten (ohne Wartezeit).

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
- www: <https://homepage.ruhr-uni-bochum.de/Lothar.Schaefer>

Lothar Schäfer, **lothar.schaefer@rub.de**

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Unser Menü im Januar 2024:

<p>Vorspeise: Pastinaken-Flan</p> <p>Hauptgericht: Schweinerouladen mit Mascarponefüllung</p> <p>Dessert: Panna cotta mit Zimt</p>	
--	--

[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2024](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum



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

Unser Menü im Februar 2024:

Vorspeise: [Möhren-Bouillon mit Eierstich](#)
Hauptgericht: [Krustenbraten mit Rosenkohl](#)
Dessert: [Orangen-Quark-Speise](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2024](#)



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



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

Unser Menü im März 2024:

Vorspeise: [Marinierter Lachs mit Gurken](#)
Hauptgericht: [Kalbsgulasch](#)
Dessert: [Apfelküchle mit Weinschaum](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2024](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Unser Menü im April 2024:

Vorspeise: [Erbsensuppe mit Kalbsklößchen](#)
Hauptgericht: [Lammfilet in Sherry-Soße](#)
Dessert: [Rhabarberstreusel](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2024](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de





Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



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

Unser Weihnachtsmenü 2024 für 6 Personen:

Das Weihnachtsmenü wollen wir mit [Avocado-Krabbensalat](#) beginnen.

Als Hauptgericht haben wir [Roastbeef mit Pfefferkruste](#) ausgewählt.

Schliessen wollen wir unser Menü mit einem [Parfait in Himbeersoße](#), das sich auch gut vorbereiten läßt.



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2024](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Unser Menü im August 2024:

- Vorspeise: [Kalte Paprika-Tomatensuppe](#)
- Hauptgericht: [Steinbuttfilet mit Basilikumcreme](#)
- Dessert: [Vanille-Mousse mit Heidelbeeren](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2024](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Das Kochfreunde-Menü im September 2024:

<p>Für den September haben wir uns einmal einen Spanischen Abend gegönnt. In den Mittelpunkt haben wir eine wunderschöne Paella gestellt, die wir mit einigen Tapas und einer feinen Mandeltorte garniert haben.</p> <p>Zu Tapas zitiere ich aus dem Buch "<i>Das Teubnerbuch der Antipasti, Snacks und Tapas</i>":</p> <p>Tapas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pflaumen im Speckmantel• Hackfleischbällchen in Tomatensoße• Gefüllte Champignons• Möhrensalat mit Pinienkernen• Artischocken in Tomatensoße <p>Hauptgericht: Paella</p> <p>Dessert: Mandeltorte</p> <p>zum Knabbern: Gesalzene Röstmandeln</p>	
---	--

[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2024](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de





Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Das Kochfreunde-Menü im Oktober 2024:

Vorspeise: Flädle-Suppe	
Hauptgericht: Schäufele	
Dessert: "Grossmutter's Schlupfkuchen" (Apfelkuchen)	

[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2024](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Das Kochfreunde-Menü im November 2024:

<p>Vorspeise: Exotische Kürbissuppe</p> <p>Hauptgericht: Saftschnitzel mit Champignonsauce</p> <p>Dessert: Kirschenauflauf</p>	
--	--

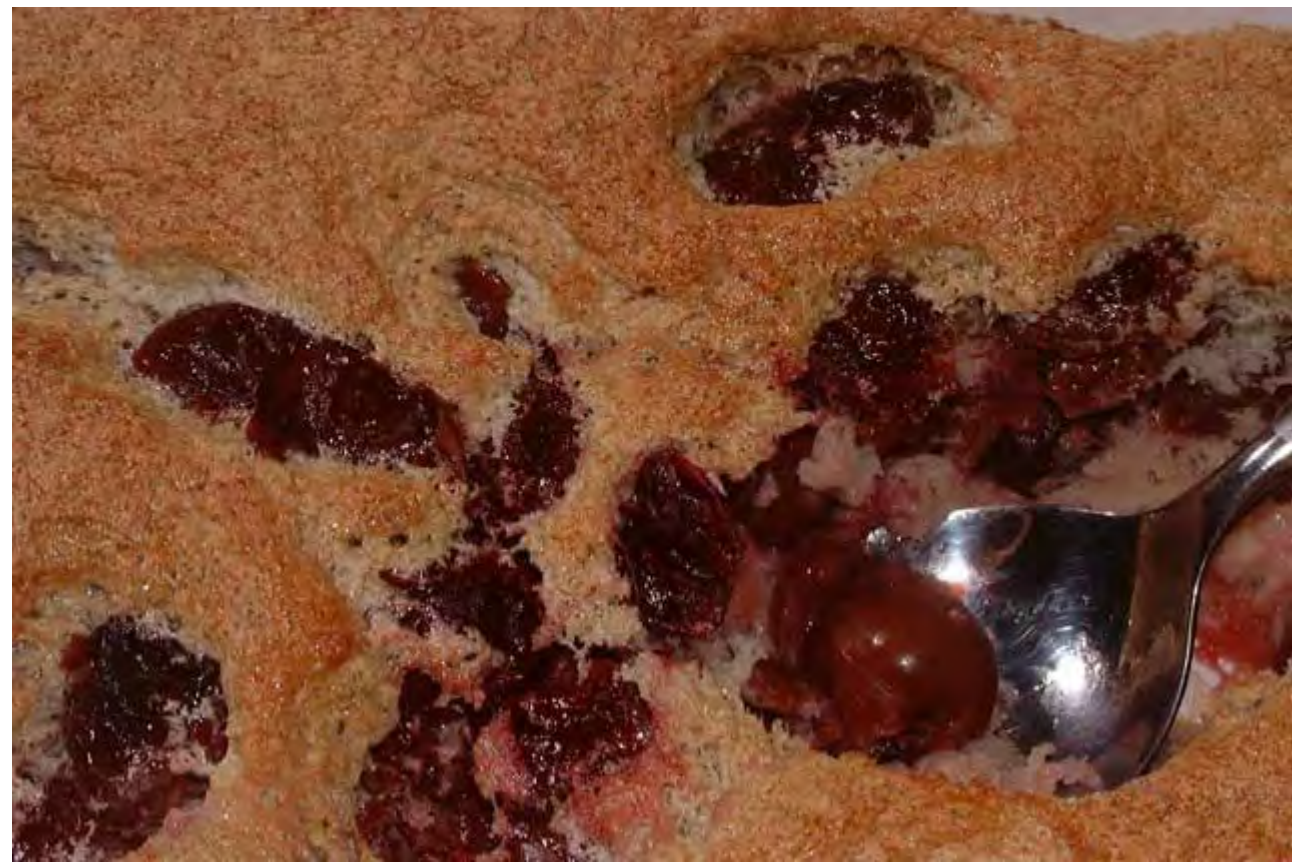
[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2024](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de







Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2024](#) » [Menü](#)

Unser Weihnachtsmenü 2024 für 6 Personen:

Das Weihnachtsmenü wollen wir mit [Avocado-Krabbensalat](#) beginnen.

Als Hauptgericht haben wir [Roastbeef mit Pfefferkruste](#) ausgewählt.

Schliessen wollen wir unser Menü mit einem [Parfait in Himbeersoße](#), das sich auch gut vorbereiten läßt.



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2024](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de





