



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

Unsere Menüvorschläge des Jahres 2010

Januar 2010:	Waldorfsalat pikant Hähnchenbrust in Spitzkohlhülle Joghurt-Mint-Becher mit Kirschen
Februar 2010:	Hirtensuppe Kabeljau "Florentiner Art" mit Sauce Mornay Vanille-Ananas-Dessert
März 2010:	Putenröllchen mit Oliven-Käsecreme Kasseler mit Senf-Kräuter-Kruste Caramelschaum
April 2010:	Kräutercremesuppe Filetgulasch mit Zuckerschoten und Möhren Halbgefrorenes Erdbeer-Tiramisu
Mai 2010:	Kräutercremesuppe Spargel-Auflauf Rhabarber-Dessert
Juni 2010:	Grüne Suppe mit Zuckerschoten Scholle mit Speckstippe Stachelbeer-Schicht-Dessert
Juli 2010:	Broccoli-Süppchen Überbackene Kalbsmedaillons an Schnittlauchsauce Ananas mit Himbeersauce
August 2010:	Tomaten mit Ricotta und Lachs Kaninchen mit Aprikosen-Confit Melone mit Sherrycreme
September 2010:	Zucchinicremesuppe mit Pfifferlingen Birnen-Trauben-Salat mit Rucolapesto Schweinemedallions in Pflaumensoße Limettensahne mit Rotwein-Beeren
Oktober 2010:	Wirsingcreme mit Lachs Putensteaks mit Mozzarella Orangen-Karamell-Creme mit Trauben
November 2010:	Überbackene Käseplatte mit Schinken Schwedenbraten in Morcheln Beschwipste Feigen in feiner Creme
Dezember 2010:	Cranberry-Pilzsuppe Gekrätertes Rinderfilet mit Balsamico-Möhren Mango-Terrine



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Waldorfsalat pikant

4 Personen

3 EL Creme fraîche

3 EL Joghurt

5 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

1 Msp. Honig

1 Prise gem. Ingwer

300 g Knollensellerie

4 säuerliche Äpfel

80 g Walnuskerne

3 EL geschlagene Sahne

Creme fraîche mit Joghurt, 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer mischen.

Honig und Ingwer mit übrigem Saft verrühren. Sellerie und Äpfel schälen. Apfel halbieren, die Kerngehäuse entfernen und ebenso wie den Sellerie in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben von 2 Äpfeln in der Zitronensaftmischung wenden.

Restliche Apfelscheiben und Sellerie in feine Streifen teilen und unter das Joghurtdressing mischen. Nüsse ohne Fett kurz anrösten, abkühlen lassen. Die Sahne unter den Salat heben.

Marinierte Apfelscheiben auf 4 Tellern auslegen. Den Salat darauf anrichten und mit den Walnüssen bestreut servieren. Toast dazu reichen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion ca. 240 kcal, E 8 g, F 15 g, KH 17 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Hähnchenbrust in Spitzkohlhülle

4 Personen

500 g Champignons

2 Zwiebeln

1 EL Öl

1 Bd. Petersilie

2 EL mittelscharfer Senf

Salz, Pfeffer

1 Spitzkohl

4 Hähnchenbrustfilets

1 1/2 EL Butter

200 ml Weißwein

1/2 Bd. Suppengrün

2 EL Creme fraiche

Pilze putzen, Zwiebeln schälen. Beides würfeln im Öl 10 Min. dünsten. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, hacken. Senf, Salz, Pfeffer verrühren, alles vermengen.

Kohl putzen. 8 Blätter ablösen. Rippen flach schneiden. Blätter 2 Min. blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Fleisch abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern, mit Pilzfarce bestreichen. In je 2 Blätter wickeln, fixieren und in Butter anbraten.

Mit Wein ablöschen, zu gedeckt 30 Min. garen. Suppengrün putzen waschen, fein würfeln, 10 Min. mitgaren. Soße mit Creme fraiche verfeinern, abschmecken

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Garen: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 300 kcal, E 36 g, F 10 g, KH 7 g



**Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum**

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Joghurt-Mint-Becher mit Kirschen

4 Personen

1 Glas (370 ml) Sauerkirschen
100 g Schoko-Mint-Täfelchen
100 g Schlagsahne
500 g Vollmilch-Joghurt
1 Päckchen Vanillin-Zucker
2 EL (30 g) Zucker
evtl. Minze zum Verzieren

Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen. 2 Mint-Täfelchen mit einem scharfen Messer diagonal halbieren und beiseitelegen. Übrige Täfelchen hacken. Sahne steif schlagen.

Joghurt, Vanillin-Zucker und Zucker in einer Schüssel glatt verrühren. Die gehackten Mint-Täfelchen unterrühren. Die Sahne mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben.

4 Kirschen zum Verzieren beiseitelegen. Restliche Kirschen in 4 Dessertgläser verteilen. Die Joghurtcreme draufgeben. Mit Kirschen, den halbierten Mint-Täfelchen und evtl. mit Minze verzieren.

Tipps:

- Das Dessert schmeckt gut durchgekühlt am besten; gleich nach der Zubereitung in den Kühlschrank stellen.
- Preiswerter als die Schoko-Mint-Täfelchen ist gefüllte Pfefferminz-Schokolade, z. B. Schogetten.
- Wer die Minznote nicht mag, kann die Joghurt-Creme auch mit Schoko-Raspeln und etwas Kirschwasser mischen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion ca. 380 kcal, E 6 g, F 16 g, KH 50 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Hirtensuppe

4 Personen

3 große Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

60 g Butter oder Margarine

150 g Schafkäse

Salz, Pfeffer

1/2 l Rindsuppe

1/2 l Weißwein (süßlich)

4 Weißbrotscheiben

2 EL Butter

120 g geriebener Emmentaler

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden; Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden; Weißbrotscheiben mit Butter bestreichen, mit geriebenem Emmentaler Käse bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 250 Grad gratinieren; sodann aus dem Rohr nehmen und warmhalten.

Die Zwiebelringe in Butter oder Margarine gelb anrösten, den Knoblauch begeben, den Schafkäse hineinbröseln und alles kurz durchrösten; danach zuerst mit dem Wein und dann mit der Rindsuppe aufgießen; mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe 15 Minuten verkochen lassen.

Man bringt diese würzige Suppe heiß zu Tisch und reicht dazu pro Portion je eine getoastete, überbackene Käse-Weißbrotscheibe.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Kabeljau "Florentiner Art" mit Sauce Mornay

4 Personen

600 g Kabeljaufilets

etwas Zitronensaft

Salz, Pfeffer

4 EL Öl

250 g frischen Blattspinat (oder TK-Ware)

1 EL Butter oder Margarine

1 Knoblauchzehe

#SC Sauce Mornay:

40 g Butter oder Margarine

40 g glattes Mehl

1/4 l Milch

1 Ei

30 g Parmesan

Salz

geriebene Muskatnuss

20 g Parmesan zum Bestreuen

10 g Butter

Die Kabeljaufilets kalt abspülen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft einreiben; Öl erhitzen und den Fisch darin rasch anbraten. Den Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren; sodann sofort in kaltes Wasser legen, abseihen und gut abtropfen lassen; die Butter erhitzen und zerdrückten Knoblauch beifügen; danach den Spinat darin schwenken und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Für die Sauce die Butter erhitzen und das Mehl unter ständigem Rühren so lange anschwitzen, bis es hellgelb ist; dann nach und nach die Milch hinzufügen und alles gut durchkochen lassen; vom Herd nehmen und das Ei und den Parmesan unterrühren; zuletzt mit Salz und geriebener Muskatnuss würzen.

Den Spinat in vier Portionen teilen, diese auf ein Backblech setzen, jeweils ein Stück Kabeljaufilet darauflegen, mit der Sauce Mornay bedecken, mit Parmesan bestreuen und Butterflocken darauf verteilen; sodann den Fisch im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad 15-20 Minuten überbacken.

Zu diesem köstlichen Fischgericht serviert man Petersilienkartoffeln ein.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Vanille-Ananas-Dessert

4 Personen

1 mittlere Dose Ananas
1/4 l Milch
1 EL Vanillepuddingpulver
3 EL Kristallzucker
1 Vanilleschote, Mark von
1/4 l Sahne
2 Blatt Gelatine
2 cl Maraschino

Schokoladespäne, Ananasstückchen und Schlagobers zum Verzieren

Die Ananasscheiben aus der Dose nehmen, abtropfen lassen und achteln; aus der Milch, Vanillepuddingpulver, Kristallzucker und Vanilleschotenmark laut Packungsanleitung eine Vanillecreme kochen, beiseitestellen und während des Erkaltens öfters umrühren, damit sie nicht klumpt.

Die Ananasstücke, die Puddingcreme und den Maraschino-Likör gut miteinander verrühren; Gelatine in kaltem Wasser 10 Minuten einweichen, ausdrücken und in wenig warmen Wasser auflösen; sodann etwas abkühlen lassen; Sahne steif schlagen und zugleich mit der Gelatine unter die Pudding-Ananasmasse rühren. Zuletzt die Sahnemasse in vier vorgekühlte Dessertgläser füllen und diese mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren das Vanille-Ananas-Dessert mit Schlagsahne, Schokoladespänen und Ananasstücke hübsch verzieren.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Putenröllchen mit Oliven-Käsecreme

4 Personen

10-12 paprikagefüllte Oliven

2-3 Stiele Petersilie

150 g leichter Frischkäse

Salz, weißer Pfeffer

2-3 dünne Scheiben (ca. 90 g) Putenbrust-Aufschnitt

100 g Kirschtomaten

etwas Salat zum Anrichten

1-2 EL Essig (z. B. Kräuternessig)

Zucker

1 EL Öl

8 Holzspießchen, ca.

4-5 Oliven halbieren, Rest fein hacken. Petersilie waschen, hacken. Frischkäse, gehackte Oliven und Petersilie verrühren. Evtl. würzen. Putenbrust jeweils mit der Käsemasse bestreichen. Fest aufrollen. Bis zum Anrichten kühl stellen.

Tomaten und Salat putzen, waschen. Tomaten halbieren, Salat kleiner zupfen. Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Öl verschlagen.

Salat und Tomaten anrichten. Mit Marinade beträufeln. Putenröllchen in ca. 8 Stücke schneiden. Die halbierten Oliven auf die Spieße stecken. Je 1 Spieß auf 1 Röllchen stecken. Auf dem Salat anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. (ohne Wartezeit).

Pro Portion ca. 140 kcal, E 10, F 10, KH 2



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Kasseler mit Senf-Kräuter-Kruste

4 Personen

1 kg Kasseler am Stück (ohne Knochen)

4 Zweige Estragon

1/2 Bund Petersilie

1 Eigelb

2 TL grobkörniger

Senf

Pfeffer

1 kg Kartoffeln

Salz

125 ml warme Gemüsebrühe (instant)

1 Bund Radieschen

1 Bund Schnittlauch

4 EL Essig

6 EL Öl

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Kasseler abrausen, trockentupfen. Estragon, Petersilie abrausen, trockenschütteln und hacken. Eigelb, Senf und Kräuter verrühren, mit Pfeffer würzen. Kasseler damit bestreichen, in die kalt ausgespülte Fettpfanne des Backofens legen, ca. 50 Min. braten.

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale etwa 20 Min. in Salzwasser garen. Abgießen, kalt abschrecken und ausdampfen lassen.

Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und mit der warmen Brühe übergießen. Die Radieschen waschen, putzen und in Scheiben teilen. Schnittlauch abrausen, trockentupfen und in Röllchen schneiden.

Salz, Pfeffer und Essig verrühren. Das Öl unterschlagen. Kartoffeln, Salatsoße, Radieschen und Schnittlauch mischen. Den Braten aufschneiden und mit dem Kartoffelsalat anrichten. Evtl. mit Estragon garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Garzeit: ca. 50 Min.

Pro Portion ca. 780 kcal, E 48, F46, KH 40



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Caramelschaum

4 Personen

250 g Zucker

2 dl Rum oder Wasser

4 Blatt Gelatine, kurz in kaltem Wasser eingelegt

6 Eigelb

6 dl Rahm

6 Eiweiß

2 EL Zucker

2 TL Zimt, nach Belieben

Den Zucker in einer weiten Chromstahlpfanne hellbraun caramelisieren, Pfanne vom Feuer ziehen, Rum oder Wasser dazugießen, Pfanne sofort zudecken. Auf kleinem Feuer köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat, einkochen, bis ein dicklicher Caramelsirup entstanden ist. Diesen lauwarm unter gutem Rühren mit dem Schwingbesen an die Eigelb gießen, 2-3 Minuteniterrühren. Die Gelatine nur leicht ausdrücken, im Wasserbad flüssig werden lassen, gut mit der Caramelcreme verrühren, kühl stellen, bis die Masse leicht fest wird. Rahm steif, das Eiweiß zu Schnee schlagen, Zucker und Zimt kurz mitschlagen, beides unter die zuvor glatt gerührte Caramelmasse ziehen. Über Nacht im Kühlschrank etwas fester werden lassen. Vor dem Anrichten mit dem Schwingbesen sorgfältig durchrühren,

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Kräutercremesuppe

8 Personen

1 Bd. Frühlingszwiebeln
3 Stangen Staudensellerie
1 Bd. Sauerampfer
1 Bd. Kerbel
1 Bd. Petersilie
100 g ungeschälte Mandeln
80 ml Olivenöl
3 EL Mehl
2 l Gemüsebrühe (Instant)
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
150 g Sauerrahm

Frühlingszwiebeln, Sellerie waschen, putzen, in Scheiben bzw. Ringe teilen. Kräuter abbrausen, trockenschütteln, hacken. Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, häuten.

Zwiebeln und Sellerie im Öl dünsten. Mehl zufügen, kurz anschwitzen. Mandeln, Hälfte der Kräuter dazugeben. Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer, Saft aromatisieren. Ca. 15 Min. köcheln lassen. Sauerrahm, übrige Kräuter unterziehen, pürieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.
Pro Portion ca. 50 kcal



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Filetgulasch mit Zuckerschoten und Möhren

4 Personen

Soße

2 EL Sojasoße
2 EL trockener Sherry
1/2 EL Maizena
2 dl Gemüsebouillon, heiß
2 EL Erdnussbutter ("crunchy", d. h. mit kleinen Stücken)

Gemüse

250 g Zuckerschoten
Salzwasser
1 Schalotte, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL Öl
300 g kleine ganze Frühlingsmöhren,
mit ca. 1 cm Kraut daran, oder Möhren, in feinen Scheiben

Filet

1 Schweinsfilet (ca. 500 g)
Öl zum Braten
1/4 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

Soße: Sojasoße, Sherry und Maizena verrühren. Mit der Bouillon und der Erdnussbutter mischen.

Gemüse: Zuckerschoten im siedenden Salzwasser 5-10 Min. knapp weich garen, abgießen, beiseite stellen. Schalotten und Knoblauch im warmen Öl andämpfen. Möhren unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. zugedeckt mitdämpfen. Zuckerschoten daruntermischen, Soße beifügen, aufkochen, zugedeckt beiseite stellen.

Filet: in 2 cm große Würfel schneiden, mit Haushaltspapier trocken tupfen. Fleisch im heißen Öl portionenweise 3-4 Min. braten, herausnehmen, würzen, warm stellen.

Servieren: Gemüse mit Soße nur noch heiß werden lassen, Filetwürfel beifügen, auf vorgewärmte Teller geben.

Dazu passt: Trockenreis oder Teigwaren.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

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

Halbgefrorenes Erdbeer-Tiramisu

6 Personen

Für eine Kastenform von ca. 22 cm für 6 Personen

Quark-Mascarpone-Masse

250 g Magerquark

250 g Mascarpone

1 unbehandelte Orange, wenig abgeriebene Schale und

2 EL Saft

1/2 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt

2 EL Zucker

180 ml Sahne, steif geschlagen

Erdbeersauce

250 g Erdbeeren

1 dl Orangensaft

1 EL Zucker

2 EL Cognac oder Cointreau, nach Belieben

150 g Löffelbiskuits

wenig Kakao zum Bestäuben

Vorbereiten: Form mit etwas Öl ausstreichen und mit fester oder doppelter Klarsichtfolie auslegen. So lässt sich das halbgefrorene Tiramisu leicht aus der Form heben.

Alle Zutaten bis und mit Zucker so lange rühren, bis die Masse glatt und luftig ist. Den Sahne sorgfältig darunter ziehen, bis zum Einfüllen kühl stellen.

Erdbeersauce: Einige Erdbeeren für die Garnitur beiseitelegen. Restliche halbieren, mit Orangensaft, Zucker und Cognac oder Cointreau pürieren.

Einfüllen: Die Hälfte der Löffelbiskuits auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen. Die Hälfte der Erdbeersauce darüber träufeln, dann die Hälfte der Quarkmasse darauf geben, glatt streichen. Restliche Biskuits darauf legen, mit der Erdbeersauce beträufeln, dann mit der Quarkmasse bedecken, glatt streichen. Zugedeckt ca. 4 Std. im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren ca. 1 Std. im Tiefkühler anfrieren.

Servieren: Tiramisu aus der Form heben, mit Kakao bestäuben, in Stücke schneiden und mit den beiseitegelegten Erdbeeren garnieren.

Lässt sich Vorbereiten: Tiramisu tiefkühlen.

Haltbarkeit: ca. 1 Monat.

Tiramisu ca. 1 Std. vor dem Servieren herausnehmen.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Kühl stellen: ca. 4 Std.

Gefrieren: ca. 1 Std.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Kräutercremesuppe

8 Personen

3 Bund glatte Petersilie
1/2 Handvoll Kerbel
3 Bund Basilikum
2 Bund Zitronenmelisse
2 Bund Schnittlauch
60 g Butter oder Margarine
60 g Mehl
1/4 l Brühe (Instant)
400 g Crème fraîche
1/8 l Schlagsahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle
6-8 El Weißwein

Die Kräuter, wenn nötig, waschen und trocknen, dann hacken. Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Das Mehl darin anschwitzen und mit der Brühe auffüllen. Im geschlossenen Topf 10 Minuten kochen lassen.
200 g Crème fraîche mit der Sahne verrühren. Die Kräuter zugeben. Alles mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren.
Die Kräutercreme in die Suppe geben, gut verrühren und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Weißwein würzen. Auf Teller füllen und mit der restlichen Crème fraîche servieren.
Vorbereitungszeit: 30 Min.
Garzeit: 10 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Spargel-Auflauf

4 Personen

1,5 kg Spargel

1 Tl Zucker

1/2 l Brühe (Instant)

8 Eier

60 g Butter oder Margarine

50 g Mehl

50 g Gruyère (oder ein anderer Hartkäse)

Salz

Pfeffer a. d. Mühle

Muskatnuss (frischgerieben)

200 g gekochter Schinken

Fett für die Form

5 El Semmelbrösel

1 Bund Schnittlauch

Spargel schälen, halbieren und zusammen mit dem Zucker in die kochende Brühe gehen. 15-20 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Eier 10 Minuten kochen.

30 g Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Mehl einrühren und anschwitzen. Spargelbrühe dazugießen und aufkochen lassen. 5 Minuten bei milder Hitze kochen.

Käse raffeln, in die Soße rühren und darin schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Schinken in Streifen schneiden, Eier abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Eischeiben in eine gefettete Auflaufform legen. Schinken darauf verteilen, die Hälfte der Soße darüberggeben, den gut abgetropften Spargel darauf verteilen.

Restliche Soße und restliche Eischeiben darüberggeben.

Restliche Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen lassen, die Semmelbrösel darin leicht anrösten und über den Auflauf geben. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Gas 4) auf der mittleren Einschubleiste 10-15 Minuten überbacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber verteilen.

Vorbereitungszeit: 45 Min.

Garzeit: 30—35 Minuten

Umluft: 15-20 Min. bei 200 Grad



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Rhabarber-Dessert

6-8 Personen

Rhabarber-Kompott

800 g Rhabarber, geschält, in Stücken

6 EL Grenadine-Sirup

1 unbehandelte Zitrone,

abgeriebene Schale und 1 EL Saft

2 EL Amaretto

Quark-Creme

500 g Sahnequark

3 EL Zucker

2 EL Amaretto

180 dl Sahne, steif geschlagen

500 g weiche Amaretti

Rhabarber-Kompott: Alle Zutaten bis und mit Zitronensaft in einer Pfanne mischen, Rhabarber zugedeckt bei kleiner Hitze knapp weich köcheln. Ca. 1 dl Rhabarbersaft in einen Suppenteller absieben, Amaretto begeben, beiseitestellen. Kompott und Flüssigkeit auskühlen.

Quark-Creme: Quark, Zucker und Amaretto mit den Schwingbesen des Handrührgerätes gut mischen. Sahne sorgfältig darunterziehen.

Einfüllen: Amaretti portionenweise in der beiseitegestellten Flüssigkeit wenden, mit Creme und Kompott in Coupegläser schichten. Bis zum Servieren zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Tipps:

- Statt Amaretti Kokosmakrönchen wählen.

Lässt sich vorbereiten: 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

Kühl stellen: ca. 2 Std.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Grüne Suppe mit Zuckerschoten

4 Personen

500 g Zuckerschoten
2 Bund Frühlingszwiebeln
800 g Zucchini
1 1/2 l Brühe (Instant)
100 g Langkornreis
20 g Butter oder Margarine
100 g Blattspinat
Salz
Pfeffer, a.d. Mühle
Zucker
Muskat
Worcestershiresauce
1 Msp. Sambal oelek
1 Bund Schnittlauch

Zuckerschoten waschen, entfädeln und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

1/2 l Brühe zum Kochen bringen. Den Reis darin 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt ausquellen lassen.

Das Gemüse in der Butter oder Margarine andünsten und mit der restlichen Brühe ablöschen. Offen 5 Minuten garen.

Inzwischen den Spinat waschen, putzen und grob hacken. Den Reis mit der Brühe und den Spinat zur Suppe geben, nochmals aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Muskat, Worcestershiresauce und Sambal oelek herzhaft würzen.

Schnittlauch in Röllchen schneiden, über die Suppe streuen.

Vorbereitungszeit: 35 Min.

Garzeit: 20 Minuten



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Scholle mit Speckstippe

4 Personen

250 g durchwachsener Speck

4 Schollen à 300 g (vom Fischhändler küchenfertig vorbereitet)

4 EL Zitronensaft.

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Speck fein würfeln und in einer Pfanne ausbraten.

Schollen waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Schollen mit der weißen Seite nach unten im Speckfett 6-7 Minuten braten. Speckwürfel dafür etwas beiseiteschieben.

Die dunkle Hautseite der Schollen in der Pfanne mehrmals mit einem Messer

an der Mittelgräte leicht einschneiden, damit der Fisch gleichmäßig durchgart.

Schollen wenden und von der dunklen Seite ebenfalls 6-7 Minuten braten. Mit Speckstippe und Petersilienkartoffeln servieren.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Garzeit: 12-14 Minuten



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Stachelbeer-Schicht-Dessert

4 Personen

750 g Stachelbeeren

4-5 El Zucker

1 El Zitronensaft

1 El Speisestärke

6 Blatt weiße Gelatine

6 Eigelb

4 El Puderzucker

3 Vanilleschoten

1/4 l Milch

1/4 l Schlagsahne

1 Paket Vanillinzucker

25 g Pistazien (gehackt)

Stachelbeeren mit Zucker und Zitronensaft mischen, zugedeckt sanft aufkochen lassen. Speisestärke mit 3 El kaltem Wasser anrühren. Mit dem Kompott vermischen, noch einmal aufkochen lassen und kalt stellen.

Gelatine kalt einweichen. Eigelb und Puderzucker schaumig rühren. Vanilleschoten aufschneiden, das Mark herauskratzen, beides in der Milch kochen lassen.

Vanilleschoten herausnehmen. Gelatine ausdrücken und in der Milch auflösen. Vanillemilch nach und nach unter die Eimasse rühren, kalt stellen.

Wenn die Creme zu gelieren beginnt, die Sahne mit dem Vanillinzucker steif schlagen und unter die Creme heben. Die Creme nochmals fünf bis zehn Minuten kalt stellen.

Abwechselnd Creme und Kompott in eine Glasschüssel schichten. Kalt stellen. Vor dem Servieren mit Pistazien bestreuen.

Zubereitungszeit: 25 Min.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Broccoli-Süppchen

150 g Broccoli
1 Schalotte
1 El Butter
1/2 dl Portwein, weiss, ersatzweise Noilly Prat
3 dl Gemüsebouillon
1/2 dl Doppelrahm
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
Muskatnuss, frisch gerieben

Den Broccoli in kleine Röschen teilen, den Strunk wenn nötig schälen und in kleine Stifte schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken.

In einer kleinen Pfanne die Butter erhitzen. Die Schalotte darin unter Rühren 1 Minute andünsten. Dann den Broccoli, den Portwein oder Noilly Prat sowie die Bouillon beifügen. Alles zugedeckt 3 Minuten kochen lassen.

Mit einer Schaumkelle oder mit einem Löffel 2 grössere Broccoliröschen herausheben, gut abtropfen lassen und beiseitestellen. Die Suppe zugedeckt weitere 10 Minuten kochen lassen.

Inzwischen die beiseitegestellten Broccoliröschen grob hacken.

Den Doppelrahm in die Suppe geben. Diese direkt in der Pfanne mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zum Servieren die Suppe in tiefen Tellern oder Tassen anrichten und mit dem gehackten Broccoli bestreuen.

Vorbereiten: 5–8 Minuten

Zubereiten: etwa 20 Minuten

Pro Portion

4 g Eiweiss

18 g Fett

7 g Kohlenhydrate

229 kcal

959 kJoule



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Überbackene Kalbsmedaillons an Schnittlauchsauce

*4 Scheiben roher Schinken, lang, schmal und dünn
geschnitten*

4 Kalbsfiletmedaillons, je ca. 2 1/2 cm dick geschnitten

schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

1 dl Doppelrahm

2 El Noilly Prat

20 g Sbrinz, ersatzweise Parmesan

1/4 TL Paprika, edelsüss

Salz

1 Bund Schnittlauch

Die Schinkenscheiben der Länge nach einmal falten. Jedes Kalbsmedaillon mit 1 Schinkenstreifen umwickeln und den Streifen mit Küchenschnur fest binden. Die Medaillons beidseitig mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle würzen und in eine kleine Gratinform setzen.

In einer kleinen Schüssel Doppelrahm, Noilly Prat, Käse und Paprika mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schnittlauch mit einer Schere dazuschneiden.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Kalbsfilet auf der Oberseite mit Salz würzen. Im 220 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 5 Minuten backen. Nun die Schnittlauchsauce auf den Medaillons verteilen. Alles weitere 10 Minuten überbacken. Dann sofort servieren.

Als Beilage passen dünne Nudeln oder Trockenreis.

Pro Portion

36 g Eiweiss

33 g Fett

2 g Kohlenhydrate

469 kcal

1964 kJoule



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Ananas mit Himbeersauce

1 Babyananas

250 g Himbeeren, tiefgekühlt

1/2 Pck. Vanillezucker, Bourbon

1 El Zucker

1 El Zitronensaft

2 Kugeln Himbeersorbet, ersatzweise Mango- oder Ananassorbet

Schopf und Strunk der Ananas abschneiden. Die Ananas der Länge nach vierteln. Das Fruchtfleisch aus der Schale schneiden (aber auf der Schale liegenlassen) und quer in mundgerechte Stücke schneiden. Die Ananasviertel auf einen Teller geben und mit Klarsichtfolie bedeckt kühl stellen.

6 schöne Himbeeren noch gefroren auf Küchenpapier setzen und auftauen lassen. Die restlichen Himbeeren antauen lassen. Dann in einen hohen Becher geben. Vanillezucker, Zucker und Zitronensaft beifügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Bis zum Servieren ebenfalls kühl stellen.

Je 2 Ananasviertel auf Desserttellern anrichten und das Himbeerpüree als Streifen darüberggeben. Je 1 Kugel Sorbet dazusetzen und das Dessert mit den beiseitegestellten Himbeeren garnieren.

Pro Portion:

2 g Eiweiss

1 g Fett

50 g Kohlenhydrate

216 kcal

904 kJoule

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Tomaten mit Ricotta und Lachs

4 Personen

8 mittelgroße Tomaten

Salz, Pfeffer

160 g Ricotta

1 Ei

120 g Räucherlachs

Cayennepfeffer

Muskat

2 EL Butter

1 EL Öl

1 Schalotte

4 EL Weißwein

2 EL Sahne

60 g Kräuterbutter

Tomaten häuten, Deckel abschneiden. Aushöhlen und innen leicht salzen sowie pfeffern.

Ricotta mit Ei verrühren. Den Lachs in feine Würfel schneiden und unterheben. Mit Cayennepfeffer und Muskat abschmecken. Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Tomaten mit der Farce füllen und die Deckel daraufsetzen. 1 EL Butter, Öl in einer Form erhitzen. Tomaten hineinssetzen, 15 Min. im Ofen garen.

Schalotte schälen, fein würfeln. In restlicher Butter weich dünsten. Mit Wein und Sahne ablöschen, auf 1 El einkochen. Nach und nach Kräuterbutter unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Tomaten anrichten. Evtl. mit Thymian garnieren.

Garen ca. 15 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person 320 kcal; E 14 g, F 26 g, KH 5 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Kaninchen mit Aprikosen-Confit

4 Personen

500 g reife Aprikosen

250 g Schalotten oder kleine Zwiebeln

2-3 EL Zucker

1-2 EL Essig

Salz, Pfeffer, Chilipulver

1.2 kg Kaninchenteile

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 klein. Zweig Rosmarin

1/4 l klare Brühe (Instant)

evtl. 3 EL Noilly Prat (franz. Weinaperitif) oder Weißwein

1-2 Lorbeerblätter

Aprikosen waschen, entsteinen, klein schneiden. Schalotten schälen. Hälfte fein würfeln. Aprikosen, Schalottenwürfel, Zucker und Essig aufkochen. Bei schwacher Hitze unter Rühren 20-25 Minuten einkochen. Dabei evtl. 5-8 EL Wasser zufügen. Confit mit Salz, Pfeffer und Chili pikant abschmecken. Auskühlen lassen.

Kaninchenteile waschen, abtupfen und evtl. zerteilen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Öl im Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten.

Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen. Beides mit Rest Schalotten zum Kaninchen geben, kurz mit anbraten. Mit Brühe und evtl. Noilly Prat ablöschen, aufkochen. Lorbeer zugeben. Zugedeckt 40-45 Minuten schmoren.

Kaninchen, Schalotten und Aprikosen-Confit anrichten.

Dazu: knuspriges Baguette.

Getränk: kühler Weißwein.

Tipp: Das Confit eignet sich auch gut zu gegrilltem Fleisch.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca. 590 kcal / 2470 kJ; E 52 g, F 26 g, KH 30 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Melone mit Sherrycreme

Für 12 Stück

3 Blatt weiße Gelatine

2 Eigelb

40 g Zucker

100 ml Cream Sherry

250 ml Sahne

1 Melone (z. B. Calia, Cantaloup)

2 TL gehackte Pistazien

Gelatine 5 Min. in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe mit Zucker in einer Schüssel verrühren. Im heißen Wasserbaditerrühren. Gelatine ausdrücken, darin auflösen. Nach und nach den Sherry zufügen und cremig rühren.

In Eiswasser stellen und kalt rühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben.

Melone halbieren, von Kernen befreien, schälen. 3/4 der Frucht in Spalten schneiden. Aus dem Rest mit einem Kugelausstecher einige Bällchen herauslösen. Spalten auf Dessertschalen verteilen.

Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und in die Gläser füllen. Mit Melonenbällchen, Pistazien und evtl. Minze garnieren.

Statt Sherry können Sie 100 ml Pfirsichsirup verwenden

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person 390 kcal; E 11 g, F 25 g, KH 23 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Zucchinicremesuppe mit Pfifferlingen

4 Personen

1 klein. Zwiebel,
1 klein. Petersilienwurzel,
1/2 Bd. Petersilie,
300 g Zucchini,
1 EL Butter,
Salz, Pfeffer,
Muskat,
30 ml trockener Weißwein,
300 ml Gemüsebrühe (Instant),
100 g kleine Pfifferlinge,
2 EL Creme fraiche

Zwiebel schälen, hacken. Petersilienwurzel abbrausen, putzen und in Scheiben teilen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Einige beiseitelegen, Rest hacken. Zucchini waschen, putzen, würfeln.

Zwiebel, Petersilienwurzel in 1/2 EL Butter anbraten. Zucchini, gehackte Petersilie zufügen, andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Wein, Brühe zufügen, 5 Min. köcheln.

Pilze abreiben, in 1/2 EL Butter 2 Min. braten. Würzen. Suppe mit der Creme fraiche verfeinern und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, mit Pilzen, Petersilienblättchen anrichten.

Zubereitung ca. 35 Min.
pro Person 70 kcal; E 2 g, F 5 g, KH 3 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Birnen-Trauben-Salat mit Rucolapesto

4 Personen

200 g Rucola,
2 Knoblauchzehen,
60 g Pinienkerne,
8 EL Olivenöl,
Salz, Pfeffer,
100 g grüne und
100 g blaue Weintrauben,
2 Birnen,
1 Friséesalat,
4 EL Traubenkernöl,
2 EL Apfelessig,
1 TL Birnendicksaft,
4 Scheib. Ziegenfrischkäse

Rucola putzen, abbrausen und trockenschütteln. Knoblauch schälen, mit Rucola, Pinienkernen und Olivenöl im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Trauben abbrausen, halbieren, evtl. entkernen. Birnen waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen.

Traubenkernöl, Essig und Birnendicksaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat, Trauben und Birnen mit der Vinaigrette vermengen. Mit Ziegenkäse und Pesto dekorativ auf 4 Tellern anrichten.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person 720 kcal; E 23 g, F 54 g, KH 34 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Schweinemedallions in Pflaumensoße

4 Personen

4 Lauchzwiebeln
4 Schweinefiletstücke (à ca. 125 g)
4 Scheib. Bacon
300 g Pflaumen
2 EL Pflanzenöl
125 ml Madeira
1/2 TL Zimt
2 EL dunklen Soßenbinder
rosa Pfeffer
Zucker

Lauchzwiebeln abbrausen, putzen, ca. 1 Min. blanchieren. Fleisch abbrausen, trockentupfen und leicht flach drücken. Mit Speck und blanchierten Lauchzwiebeln umwickeln. Mit Küchengarn zusammenbinden.

Pflaumen abbrausen, halbieren und entsteinen. Fleisch im heißen Öl von beiden Seiten je 6-8 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, warm stellen.

Pflaumen im Bratfett andünsten, Madeira sowie 150 ml Wasser angießen und etwa 5 Min. garen. Zimt sowie Basis für dunkle Soße unterziehen und kurz aufkochen. Soße mit rosa Pfeffer sowie Zucker abschmecken und mit den Schweinemedallions anrichten.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person 550 kcal; E 31 g, F 37 g, KH 16 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Limettensahne mit Rotwein-Beeren

4 Personen

6 Blatt weiße Gelatine

500 ml Sahne

40 g Puderzucker

2 unbeh. Limetten, Saft und abger. Schale von

500 ml Rotwein

1 Orange, Saft von

1 Gewürznelke

1 klein. Zimtstange

1 Pkg. Vanillinzucker

1 EL Speisestärke

500 g Brombeeren

Gelatine 5 Min. in Wasser einweichen. Sahne steif schlagen, dabei den gesiebten Puderzucker zufügen. Limettensaft und -schale unterziehen.

Gelatine tropfnass unter Rühren auflösen und unter die Sahne heben. Diese in 4 kalt ausgespülte Puddingförmchen (ca. 125 ml Inhalt) füllen und etwa 4 Std. kühlen.

Wein, Orangensaft, Nelke, Zimt, Vanillinzucker 10 Min. köcheln, durchsieben. Stärke mit Wasser anrühren, unter die Soße ziehen, aufkochen. Beeren abrausen, verlesen, zufügen. Abkühlen lassen.

Limettensahne auf tiefe Teller stürzen, mit den Rotwein-Beeren anrichten. Evtl. mit Orangenschalenstreifen und Minzeblättchen garnieren.

Kühlen ca. 4 Std.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person 500 kcal; E 6 g, F 37 g, KH 19 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Wirsingcreme mit Lachs

4 Personen

600 g Wirsing

2 Zwiebeln

2 EL Öl

100 g Schlagsahne

3-4 TL Gemüsebrühe (Instant)

Salz, weißer Pfeffer

geriebene Muskatnuss

2-3 Scheib. Räucherlachs (ca. 75 g)

4 TL Creme fraîche

Wirsing putzen, grob zerteilen, waschen und den harten Strunk herausschneiden.

Wirsing in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Wirsing und Zwiebeln darin 8-10 Minuten andünsten.

Mit 3/4 l Wasser und Sahne ablöschen. Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln.

Einige Wirsingstreifen herausnehmen. Den übrigen Wirsing in der Brühe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Lachs in feine Streifen schneiden. Die Suppe mit je einem Klecks Creme fraîche, Lachs und Wirsingstreifen anrichten.

Tipp:

Eine leckere Variante: rohe Schinkenstreifen über die Suppe streuen. Pikanter wird die Suppe mit geriebenem Meerrettich (frisch oder aus dem Glas) anstelle von Muskat.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca. 250 kcal / 1050 kJ; E 8 g, F 21 g, KH 5 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Putensteaks mit Mozzarella

4 Personen

2-3 Möhren (ca. 200 g)

1 klein. Blumenkohl (750 g)

500 g Broccoli

Salz, weißer Pfeffer

4 dicke Putenschnitzel (à ca. 175 g)

2 EL Öl

250 g Mozzarella-Käse

8 Salbeiblätter

8 Scheib. Frühstücksspeck

100 g Schlagsahne

2 EL heller Soßenbinder

1-2 EL geriebener Parmesan

Möhren schälen, waschen und klein schneiden. Blumenkohl und Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren und Blumenkohl in 1/2 l kochendem Salzwasser 10-12 Minuten garen. Broccoli nach ca. 5 Minuten zugeben.

Schnitzel waschen, trocken-L. tupfen und halbieren. Im heißen Öl pro Seite 3-5 Minuten braten. Würzen.

Mozzarella in 8 dicke Scheiben schneiden und auf die Steaks legen. Je 1 Salbeiblatt darauf legen und mit je einer Scheibe Speck umwickeln.

Gemüse abtropfen. Gut 1/4 l Gemüsewasser auffangen. Mit Sahne aufkochen, binden und abschmecken.

Gemüse in eine flache gefettete Auflaufform geben. Steaks darauf legen. Die Soße darüber gießen und alles mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) 10-15 Minuten goldbraun überbacken.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca. 610 kcal / 2560 kJ; E 66 g, F 31 g, KH 13 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Orangen-Karamell-Creme mit Trauben

4 Personen

90 g + 60 g Zucker

2-3 EL Orangensaft

Fett für die Förmchen

1 Ei (Gr. M)

4 Eigelb (Gr. M)

150 g Schlagsahne

225 ml Milch

200 g Weintrauben (z. B. helle und dunkle)

evtl. Zitronenmelisse zum Verziern

90 g Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Orangensaft zugießen und den Karamell unter ständigem Rühren lösen. In 4 gefettete Förmchen (je ca. 150 ml Inhalt) geben. Auskühlen lassen.

Ei, Eigelb, Sahne, Milch und 60 g Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Die Creme auf dem Orangen-Karamell verteilen.

Die Förmchen im heißen Wasserbad im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C/Umluft: 150°C/Gas: Stufe 2) ca. 50 Minuten stocken lassen.

Trauben waschen, halbieren und entkernen. Orangen-Karamell-Creme auf Dessertteller stürzen. Mit Weintrauben und evtl. mit Melisse verzieren.

Tipps:

Für das Wasserbad die Förmchen in eine Auflaufform setzen. In den vorgeheizten Backofen auf den Host stellen und heißes Wasser angießen.

Auch lecker: den Karamell anstelle von Orangensaft mit Orangenlikör ablöschen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca. 430 kcal / 1800 kJ; E 8 g, F 22 g, KH 48 g



**Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum**

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Überbackene Käseplatte mit Schinken

4 Personen

120 g Camembert

120 g milder Blauschimmelkäse

120 g Mozzarella-Käse

60 g Rohschinken in dünnen Scheiben

60 g Kochschinken in dünnen Scheiben

2 Tomaten

100 g Sahne

1 Prise Oregano

Salz, Pfeffer aus der Mühle

geriebener Parmesan zum Bestreuen

Camembert, Blauschimmel- und Mozzarella-Käse in dünne Scheiben schneiden; Tomaten kurz in kochendheißes Wasser tauchen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und achteln; die Sahne mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Oregano glatt verrühren.

Camembert und Schimmelkäse zusammen mit den Schinkenscheiben auf hitzebeständigen Tellern anrichten und mit den Tomatenachteln garnieren; mit dem Mozzarella-Käse belegen und mit dem Sahnegemisch übergießen; zuletzt mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 220 Grad so lange überbacken, bis der Mozzarella geschmolzen ist und etwas Farbe angenommen hat.

Zu dieser schmackhaften Käseplatte serviert man Stangenweißbrot und frisches Obst; als Getränk empfehlen wir Ihnen einen leichten, bekömmlichen Rotwein.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Schwedenbraten in Morcheln

4 Personen

800 g ausgelöstes Schweinskarree

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 mittlere Zwiebel

40 g Öl

20 g getrocknete Morcheln

2 EL Crème fraîche

1 TL gehackte Petersilie

2 Knoblauchzehen

ein Stück Schweinsnetz

300 g getrocknete, entsteinte Pflaumen

4 cl Weinbrand

1 Brötchen vom Vortag

1 Ei

Bratensaft oder Rinderbrühe zum Aufgießen

Kümmel zum Bestreuen

Die Morcheln in kaltem Wasser einweichen. Pflaumen klein schneiden und mit dem Armagnac marinieren. Zwiebel schälen und fein hacken; Knoblauch schälen und zerdrücken. Das Brötchen in kleine Würfel schneiden.

Aus dem Karree längs zur Fleischfaser einen etwa 5 cm dicken Zapfen heraus schneiden, so dass eine höhlenartige Öffnung entsteht - den herausgeschnittenen Teil können Sie für die Zubereitung von Medaillons weiterverwenden. Das Karree sodann mit Salz und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Morcheln einige Male mit kaltem Wasser durchspülen und alle sandigen Teile entfernen. Das Schweinsnetz kalt einwässern.

Die Morcheln gut abtropfen lassen und fein hacken; das Öl erhitzen und darin die Zwiebel hell rösten; Morcheln, Petersilie und Knoblauch beifügen und kurz mitrösten; die Crème fraîche dazugeben und die Masse erkalten lassen. Die Pflaumen abtropfen lassen und mit den Brötchenwürfel und dem Ei vermengen; mit Salz und Pfeffer würzen und in die Karreeöffnung füllen. Das Schweinsnetz auf einer mit kaltem Wasser befeuchteten Arbeitsfläche ausbreiten und das Fleisch darauflegen, in das Netz einschlagen und in eine Bratpfanne legen, mit Kümmel bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 220 Grad eine halbe Stunde anbraten; danach eine weitere Stunde lang bei 160 Grad unter öfterem Begießen mit Bratensaft oder Rinderbrühe garbraten. Den Braten vor dem Aufschneiden entspannen lassen und mit Kartoffelpüree und Bratensaft servieren. Als zusätzliche Beilage zu diesem vorzüglichen Braten empfehlen wir Ihnen frischen Salat nach Saison.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Beschwipste Feigen in feiner Creme

4 Personen

Für die Feigen:

150 g Kumquats (Zwergorangen)
250 ml Portwein
150 ml schwarzer Johannisbeersaft
1 Zimtstange
1 Sternanis
3 Gewürznelken
10 Feigen
1 gehäufte TL Speisestärke

Für die Fruchtsoße:

2 unbeh. Orangen
250 g Mascarpone
250 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.)
50 g brauner Zucker
200 ml Sahne

Die Kumquats mit heißem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Danach mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Portwein, Johannisbeersaft, Kumquatscheiben, Zimtstange, Sternanis und Gewürznelken in einem Topf mischen und aufkochen. Ca. 10 Min. ziehen lassen.

Feigen abbrausen, aus der Schale ringsum einige Streifen herausschneiden. Die Früchte in die Portweinsudung geben und 3-4 Min. pochieren. Die Feigen mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und den Portweinsud damit binden.

Die Feigen wieder in den Portweinsud geben und die Masse im kalten Wasserbad abkühlen lassen. Die Orangen auspressen. Mascarpone, Speisequark, Orangensaft und Zucker in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

Die Sahne mit dem Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen und unter die Mascarponecreme heben. Dann 2 Feigen halbieren. Jeweils 2 1/2 Früchte mit etwas Portweinsoße und Creme auf einem Dessertteller anrichten und servieren. Dazu schmeckt ein Espresso oder Mokka.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Cranberry-Pilzsuppe

4 Personen

2 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
2 Karotten
1 Zwiebel
2 EL Öl
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer
500 ml Gemüsesuppe
500 g gemischte Pilze
(Champignons, Steinpilze)
2 TL Mehl
250 ml Sahne
50 g getrocknete Cranberries
2 EL gehackte Petersilie



Kartoffeln schälen, waschen und sehr klein würfeln. Karotten schälen, putzen und grob raspeln. Zwiebel pellen und würfeln. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin goldgelb braten. Kartoffeln; Karotten und Lorbeer zugeben, Suppe angießen und etwa 12-15 Minuten kochen.

Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Pilze säubern, putzen und je nach Größe kleiner schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin 3-5 Minuten braten. Mehl darüber streuen und kurz anschwitzen. Sahne angießen und aufkochen. Pilze und Cranberries in die Suppe geben und einige Minuten ziehen lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

DAZU SCHMECKT: Kräftiges Bauernbrot.



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Gekräutertes Rinderfilet mit Balsamico-Möhren

6 Personen

1 kg Rinderfilet (aus dem Mittelstück)
Salz, Pfeffer
2 EL mittelscharfer Senf
2 Bd. glatte Petersilie (fein gehackt)
1 Bd. Thymian
1 kg Möhren
30 g Butter
1 Prise Zucker
4 EL Aceto Balsamico bianco
200 ml Rinderfond
2 EL Walnussöl
2 Packungen Gnocchi (Frischepack, à 400 g)
einige Safranfäden



Rinderfilet salzen, pfeffern und rundherum mit Senf bestreichen. In Petersilie und Thymian wälzen. Zuerst fest in Klarsichtfolie einwickeln (Enden gut zusammendrehen), dann in extrastarke Alufolie einschlagen, Enden dabei einklappen. Möhren schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Tipp: Kann beides 2-3 Stunden vor der Zubereitung erledigt werden. Abgedeckt kalt stellen.

Rinderfiletpäckchen in kochendes Wasser geben und ca. 40 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.

Möhren in heißer Butter unter Rühren ca. 5 Minuten andünsten. Salzen, pfeffern und mit Zucker würzen. Mit Essig ablöschen. Fond zugießen, alles ca. 5 Minuten garen. Gnocchi nach Packungsanweisung mit Safran garen.

Rinderfilet aus der Folie wickeln, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Möhren und Gnocchi anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2010](#) » [Menü](#)

Mango-Terrine

8 Personen

12 Blatt Gelatine
3 Eigelb
120 g Zucker
150 g Quark (20% Fett i. Tr.)
1 Zitrone, Saft von
400 g Naturjoghurt (3,5% Fett)
250 g Sahne
3 Mangos



Für die Joghurt-Quark-Masse 9 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen. Quark, Zitronensaft und Joghurt verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 2 EL Quarkmasse verrühren. Dann die übrige Quarkmasse unterrühren. Kühl stellen. Sobald die Creme zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen, unterheben.

Für die Mangomasse 3 Blatt Gelatine einweichen. Mangos schälen, Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden und grob würfeln. 400 g abwiegen und pürieren. Gelatine ausdrücken, auflösen und mit 3 EL Mangopüree verrühren. Dann das übrige Püree unterziehen.

Eine Terrinenform (ca. 1,5 l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen.

Etwas Mangopüree hineinstreichen und mit 1/3 Quarkmasse auffüllen.

Übrigen Quark abwechselnd mit Mangopüree in die Form schichten. Mit Folie bedecken und ca. 4 Std. kalt stellen.

Die Joghurt-Mango-Terrine kurz vor dem Servieren in warmes Wasser stellen, auf eine Servierplatte stürzen und die Folie abziehen. Die Terrine mit einem in heißes Wasser getauchten Messer in Scheiben schneiden.

Vorbereiten: ca. 50 Min.

Kühlen: ca. 4 Std.