



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

Unsere Menüvorschläge des Jahres 2011

Januar 2011:	Rote Bete-Kokos-Suppe Lammkoteletts mit Artischocken mit Kartoffel-Rosmarin-Gratin Exotischer Fruchtsalat mit Mandeln
Februar 2011:	Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons Gratinierte Schnitzel im Gemüsebett Schneeberg auf Weincreme
März 2011:	Rettich-Carpaccio mit Ziegenkäse Basmatireis mit Seeteufelfilet Mascarpone-Kirsch-Becher
April 2011:	Kohlrabisuppe Fischfilet im Spinatbett Rhabarber-Quark-Parfait
Mai 2011:	Kräuterschaumsüppchen Schollenfilet auf Orangen-Porree-Soße Timbale auf einem Erdbeerbett
Juni 2011:	Spargelcremesuppe mit Sahne Lammkoteletts mit Thymiankruste Johannisbeer-Parfait
Juli 2011:	Römersalat mit Garnelen Geschmortes Paprika-Hähnchen Sherry-Kirschen mit Zitronen-Sahne
August 2011:	Käse-Cremesuppe mit Zucchini Schweinekotelett mit Kräuterrahm Quarkpuffer mit Vanilleeis-Soße und Heidelbeeren
September 2011:	Blattsalat mit Linsen-Vinaigrette Kaninchenfilet mit Karamell-Äpfeln Mandelküchlein mit Pflaumensoße
Oktober 2011:	Paprikacremesuppe mit Rucola Rindermedaillons Traubensalat mit Vanillesahne
November 2011:	Blattsalat mit Nuss-Vinaigrette Entenfilet in Orangen-Pfeffer-Soße Baileys-Creme mit Löffelbiskuits
Dezember 2011:	Zuckerschoten-Garnelen-Salat Sauerbraten vom Schweinefilet Orangen-Pistazien-Parfait



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Rote Bete-Kokos-Suppe

4 Personen

1 Dos. Kokosmilch (ca. 400 ml)

6 dl kräftige Gemüsebouillon

700 g gekochte Rote Bete, in Stücken

1 Limette, nur Saft

1 groß. grüne Chilischote, in Ringen, entkernt (siehe Tipp)

wenig Cayennepfeffer

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

evtl. Kokos-Chips, geröstet, für die Garnitur

Kokosmilch und Bouillon aufkochen. Rote Bete begeben, Hitze reduzieren, ca. 20 Min. köcheln, bis die Rote Bete sehr weich sind. Die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb streichen, wieder aufkochen. Limettensaft und 3/4 der Chili-Ringe begeben, würzen. Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller verteilen, mit restlichen Chili-Ringen und Kokos-Chips garnieren.

Tipps:

- Die Chili-Ringe zum Entkernen in ein mit Wasser gefülltes Schälchen geben. Die Kerne lösen sich von selbst und sinken auf den Boden ab.
- Die Rote Bete lassen sich mit wenig Flüssigkeit besonders fein pürieren.

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Lammkoteletts mit Artischocken

4 Personen

1/2 EL Senf
2 EL Olivenöl oder anderes Öl
1 EL Rosmarinnadeln, fein gehackt
2 Lammracks (je ca. 350 g),
in 8 doppelte Lammkoteletts geschnitten
Olivenöl oder anderes Öl zum Anbraten
1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Zwiebel, halbiert, in Streifen
1 Dos. Artischockenböden (ca. 390 g), abgetropft, halbiert
100 g grüne und schwarze Oliven
2 EL Rosmarinnadeln
1 dl Weißwein
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Senf, Öl und Rosmarin gut verrühren. Lammkoteletts damit bestreichen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren.

Lammkoteletts portionenweise in einem Bratopf im heißen Öl beidseitig je ca. 1 Min. anbraten, herausnehmen, würzen, Hitze reduzieren. Bratfett mit Haushaltspapier auf tupfen. Evtl. wenig Öl begeben, Zwiebel und Artischocken anbraten. Oliven und Rosmarin begeben, kurz weiterbraten, Wein dazugießen, Koteletts wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. schmoren, würzen.

Schmoren: ca. 20 Min.

Marinieren: ca. 2 Std.

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Kartoffel-Rosmarin-Gratin

Für 1 ofenfeste Form von ca. 1 1/4 Litern, gefettet

2 Zweiglein Rosmarin

1 kg mehlig kochende Kartoffeln, in Würfeln

Salzwasser, siedend

300 g Rahmquark

2 Eier, verklopft

1/2 TL Salz

100 g dünne Specktranchen, in feinen Streifen

2 EL Rosmarinnadeln, fein gehackt

Butter- oder Margarineflockli

Rosmarin und Kartoffeln ins Salzwasser geben, offen bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. weich kochen. Wasser abgießen, Rosmarin entfernen. Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin- und Herbewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen, bis sie weißlich und trocken sind. Quark, Eier und Salz in einer Schüssel verrühren, die Kartoffeln durchs Passevite auf die Masse treiben, mischen. Die Speckstreifen mit dem Rosmarin in einer Bratpfanne langsam knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen, unter die Kartoffelmasse mischen, in die vorbereitete Form füllen. Die Butter- oder Margarineflockli darauf verteilen.

Gratinieren: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Gratinieren: ca. 20 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Selleriecremesuppe mit Nuss-Croûtons

4 Personen

250 g Knollensellerie
2 Kartoffeln
500 ml Instant-Gemüsebrühe
1 Ei
2 Scheib. Toastbrot
1 Scheib. Frühstücksspeck
5 Walnusskerne
4 EL Öl
2 Stangen Staudensellerie
1 EL Butter
250 ml Sahne
Salz
Pfeffer
1 TL Zitronensaft
1 Prise Zucker
Selleriegrün

Knollensellerie und Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. In der Brühe etwa 30 Min. garen.

Ei trennen. Brot mit Eiweiß bestreichen. Speck fein würfeln, Nüsse hacken. Beides auf dem Toast verteilen und andrücken. Im heißen Öl von beiden Seiten knusprig anbraten, in kleine Stücke teilen.

Staudensellerie abbrausen, putzen, in feine Scheiben schneiden. In der Butter andünsten.

Sellerie und Kartoffeln in der Brühe pürieren. Die Sahne angießen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker abschmecken. Eigelb mit 2 EL Wasser verrühren, Suppe damit gieren. Mit den Croûtons anrichten, mit Sellerie grün garnieren. Evtl. Nusstoasts dazu reichen.

Garen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person 470 kcal; E 9 g, F 39 g, KH 20 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Gratinierte Schnitzel im Gemüsebett

4 Personen

500 g Broccoli
2-3 Möhren (ca. 250 g)
1 mittelgroße Zwiebel
Salz, weißer Pfeffer
4 Schweineschnitzel
(à ca. 150 g)
2-3 EL Öl
200 g Schlagsahne
2 Scheib. (ca. 80 g) gekochter Schinken
75-100 g Emmentaler-Käse
1 EL heller Soßenbinder, evtl.
2 EL Paniermehl
1 EL (20 g) Butter

Broccoli und Möhren putzen bzw. schälen und waschen. Broccoli in Röschen teilen und Möhren in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Broccoli und Möhren in ca. 3/8 l kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Gemüse abtropfen lassen, Gemüsewasser dabei auffangen.

Schnitzel evtl. waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Schnitzel darin von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Mit Broccoli und Möhren in eine große flache Auflaufform schichten.

Zwiebel im Bratfett andünsten. Mit Gemüsewasser und Sahne ablöschen. Aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Schinken in Streifen schneiden. Käse reiben. 50 g Käse in die Soße rühren. Soße evtl. mit Soßenbinder andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schinken unter die Soße heben.

Soße über die Schnitzel gießen. Mit restlichem Käse und Paniermehl bestreuen. Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten backen. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca. 570 kcal / 2390 kJ; E 48 g, F 35 g, KH 12 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Schneeberg auf Weincreme

4 Personen

375 ml Weißwein

150 g Zucker

4 Eier,

1/2 Zitrone, Saft von

1 geh. EL Speisestärke,

1 Pkg. Vanillinzucker

1 EL gehackte Mandeln

Puderzucker zum Bestäuben

Wein mit 125 ml Wasser und 75 g Zucker in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Eier trennen. Zitronensaft mit Stärke verquirlen, unter den Wein ziehen und einmal kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen. Etwas Weincreme mit den Eigelben verrühren und unter die restliche Creme ziehen. In einer Auflaufform erkalten lassen.

Backofen auf 220 Grad vorheizen. Eiweiß mit dem restlichen Zucker und dem Vanillinzucker steif schlagen.

Den Eischnee über die Weincreme geben, mit Mandeln bestreuen. Im Backofen ca. 10 Min. hell überbacken. Mit Puderzucker bestreuen und sofort servieren.

Backen ca. 10 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person 410 kcal; E 12 g, F 12 g, KH 47 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Rettich-Carpaccio mit Ziegenkäse

4 Personen

1 weißer Rettich, Salz,
1 TL Keimöl,
4 Klein. Ziegenkäse (à ca. 80 g),
2 EL Balsamico-Essig, EL Olivenöl,
1 EL Kapern, Pfeffer,
einige Petersilien-blättchen und Kapernfrüchte zum
Garnieren

Rettich waschen, schälen, in 4 etwas dickere und den Rest in dünne Scheiben schneiden. Die dünnen Scheiben salzen und etwa 15 Min. ziehen lassen.

Backofengrill vorheizen. Ein Blech mit Alufolie auslegen, dünn mit dem Speiseöl bestreichen. Ungesalzene Rettichscheiben darauf legen, jeweils mit 1 Ziegenkäse belegen. Unterm Grill ca. 4 Min. überbacken.

Den gesalzenen Rettich mit Küchenkrepp gut trockentupfen und auf 4 flache Teller verteilen. Mit Balsamico-Essig und Olivenöl beträufeln. Mit Kapern und Pfeffer bestreuen, jeweils 1 Rettichscheibe mit Ziegenkäse dazu anrichten. Rettich-Carpaccio mit Petersilienblättchen sowie Kapernfrüchten garnieren und noch warm servieren.

Backen ca. 4 Min.

Ruhen ca. 15 Min.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

pro Pers. 150 kcal; E 6 g, F 13 g, KH 2 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Basmatireis mit Seeteufelfilet

4 Personen

1 Stängel Zitronengras

600 g Seeteufelfilet

Salz

Pfeffer

200 g Basmatireis

200 g Zucchini

1 rote Peperoni

1 Zwiebel

6 EL Olivenöl

100 g schwarze Oliven

gem. Kreuzkümmel

Zitronengras von äußeren, harten Blättern befreien, abbrausen, fein hacken. Fisch abbrausen, trockentupfen, in Scheiben teilen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronengras würzen.

Reis nach Packungsanweisung garen. Zucchini waschen, putzen, in dünne Scheiben teilen. Peperoni abbrausen, putzen, hacken.

Zwiebel schälen, würfeln. Fisch in 2 EL Öl pro Seite ca. 3 Min. braten.

In 4 EL Öl Zwiebel, Peperoni, Zucchini, Oliven ca. 5 Min. dünsten. Reis unterziehen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Mit dem Fisch anrichten und servieren.

Garen ca. 16 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person 550 kcal; E 31 g, F 28 g, KH 41 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Mascarpone-Kirsch-Becher

4 Personen

125 g Mascarpone (*ital. Frischkäse*)

250 g Speisequark (20 %)

2 EL Zucker

1-2 EL Zitronensaft

6-8 EL Kirschsafft

150 g Schlagsahne

1 Pkg. Vanillin-Zucker

2 Riegel Zartbitter-Schokolade (*ca. 30 g*)

evtl. Minzeblättchen zum Verzieren

Mascarpone, Quark, Zucker, Zitronen- und 3-4 EL Kirschsafft mit den Schneebesen des Handrührgerätes kurz glatt verrühren. Sahne steif schlagen, dabei den Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Unter die Mascarpone-Creme heben. Übrigen Kirschsafft zufügen und als Schlieren unter die Creme ziehen.

Schokolade mit einem Sparschäler in kleinen Röllchen abhobeln. Die Creme in 4 Dessertgläser füllen. Mit Schokoröllchen bestreuen und evtl. mit Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Portion ca. 370 kcal / 1550 kJ; E 11 g, F 27 g, KH 18 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Kohlrabisuppe

4 Personen

2 Schalotten, fein gehackt

1 TL Butter oder Margarine

600 g Kohlrabi, in Stücken

7 dl kräftige fettfreie Gemüsebouillon

2 EL Kerbelblättchen

150 g Joghurt nature

*1 EL Kerbel- und evtl. Kohlrabi-Blättchen (siehe Kasten),
fein geschnitten*

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Schalotten in der warmen Butter oder Margarine andämpfen, Kohlrabi ca. 5 Min. mitdämpfen. Die Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 25 Min. köcheln, bis die Kohlrabi sehr weich sind. Kerbel begeben, die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgießen, aufkochen. Joghurt und Kräuter darunter rühren, würzen, nur noch heiß werden lassen.

Die Herzblättchen des Kohlrabis sind nicht nur eine hübsche Dekoration, sondern auch aromatisch und gesund, denn sie enthalten reichlich Vitamin C und Beta-Carotin. Tipp: fein geschnitten unter die Suppe mischen.

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Backen: ca. 7 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Fischfilet im Spinatbett

4 Personen

1,2 kg Spinat

2 mittelgroße Zwiebeln

250 g Champignons

2 EL Öl

Salz, weißer Pfeffer

125 g Schmand oder Creme fraîche

125 g Schlagsahne

1 EL mittelscharfer Senf

3-4 EL Ahornsirup oder

2-3 EL flüssiger Honig

1 Fleischtomate (ca. 150 g)

800 g Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Rotbarsch)

2-3 EL Zitronensaft

evtl. Zitrone und Dill z. Garnieren

Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Pilze putzen, waschen und halbieren oder vierteln. Öl in einem, großen Topf erhitzen. Pilze darin anbraten. Zwiebeln zufügen, kurz mit anbraten. Spinat nach und nach zufügen und zusammenfallen lassen. Würzen.

Schmand, Sahne, Senf und Ahornsirup verrühren, würzen. Tomate putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

Fisch waschen, trockentupfen und in 4 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Spinat in vier ofenfeste gefettete Förmchen oder in einer großen Form verteilen. Je ein Stück Fisch darauf legen, leicht salzen.

Tomate darauf verteilen. Schmandguss darüber gießen. Im heißen Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 20-25

Minuten backen. Evtl. garnieren.

Dazu schmeckt eine Wildreis-Mischung. Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

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

Rhabarber-Quark-Parfait

4 Personen

750 g Himbeer-Rhabarber

150 g Zucker

500 g Magerquark

1 Pck. Vanillinzucker

250 ml Sahne

50 g gehackte Pistazien

Rhabarber putzen, waschen und auf die Länge einer Kastenform (ca. 25 cm) zuschneiden. 100 ml Wasser und die Hälfte des Zuckers aufkochen. Rhabarber darin ca. 5 Min. dünsten, danach abkühlen lassen.

Quark, restlichen Zucker und Vanillinzucker verrühren. Sahne steif schlagen und unter die Quarkmasse ziehen. Mit 2/3 des Rhabarbers in die Kastenform schichten und ca. 4 Std. gefrieren lassen.

Übrige Stangen im Sud zu Mus kochen, passieren. 1 Std. vor dem Servieren die Form aus dem Gefrierfach nehmen, im Kühlschrank antauen lassen. Parfait stürzen, rundum mit Pistazien bestreuen und in Scheiben teilen. Mit Soße und evtl. Rhabarbergrün anrichten. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

Das Parfait lässt sich auch mit Sahnequark oder Mascarpone zubereiten. Dann davon 650 g verwenden und die Sahnemenge auf 100 ml verringern.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Garen: ca. 5 Min.

Gefrieren: ca. 4 Std.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Kräuterschaumsüppchen

4 Personen

*2 mehlig kochende Kartoffeln
500 ml Gemüsebrühe (Instant)
80 g gemischte Kräuter
(z. B. Petersilie, Kerbel, Zitronenmelisse, Estragon, Minze)
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft*

Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In der Hälfte der Gemüsebrühe in ca. 20 Min. weich kochen.

Kräuter abbrausen, trockenschütteln. Einige Blättchen beiseitelegen, Rest grob hacken. Zu den Kartoffeln geben und ca. 3 Min. mitgaren.

Kartoffeln und Kräuter in der Brühe mit einem Schneidstab fein pürieren. Restliche Brühe sowie die leicht geschlagene Sahne angießen und alles kurz aufkochen lassen.

Das Kräuterschaumsüppchen mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft fein abschmecken. In vorgewärmten Tellern anrichten. Mit den restlichen Kräuterblättchen garnieren.

Garen ca. 20 Min.
Zubereitung ca. 10 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Schollenfilet auf Orangen-Porree-Soße

4 Personen

720 g doppelte Schollenfilets, ca.

Salz, Pfeffer

2 EL Zitronensaft

4 EL Meerrettich (Clas)

4 Orangen

2 rote Pfefferschoten

2 EL Öl

300 g Porree (nur das Weiße der Stangen)

2 50 ml Gemüsebrühe (Instant)

6 EL Crème fraîche

2 EL geröstete Mandelblättchen

Dill zum Garnieren

Fisch abrausen und trockentupfen. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Filets einseitig mit Meerrettich bestreichen und zusammenklappen.

2 Orangen schälen, Filets auslösen. Übrige Früchte auspressen. Pfefferschoten abrausen, entkernen, in Ringe teilen. Im Öl anbraten. Porree putzen, waschen, in breite Streifen schneiden. Zu den Schoten geben. Saft und Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen.

Fisch in die Brühe geben, zugedeckt bei geringer Hitze 5 Min. garen. Herausnehmen, warm stellen. Die Crème fraîche unter den Sud ziehen, würzen. Etwas einköcheln lassen. Fisch und Orangenfilets in der Soße kurz erhitzen. Alles auf Tellern anrichten, mit Mandelblättchen und Dill garnieren.

Garen ca. 5 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Timbale auf einem Erdbeerbett

4 Personen

500 g Erdbeeren

5 Blatt weiße Gelatine

350 ml Sahne

1 unbehandelte Limette

Minzeblättchen zum Garnieren

Erdbeeren abbrausen, putzen. 150 g beiseitelegen, Rest pürieren und durch ein Haarsieb streichen.

Gelatine einweichen und tropfnass auflösen. Unter das Püree ziehen. 4 Timbale-Förmchen fetten und je etwas Erdbeerpüree einfüllen. Kalt stellen. Das restliche Püree kühlen, bis es zu gelieren beginnt. Sahne steif schlagen und unter das gelierende Püree ziehen. Die Masse in die Förmchen füllen und ca. 3 Std. kühlen.

Die restlichen Erdbeeren in Scheiben schneiden. Limette waschen, trockentupfen, Schale in Zesten abziehen, Frucht auspressen. Beeren rosettenförmig auf 4 Tellern anrichten. 2 TL Saft und Zesten darüber geben. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Timbale auf die Erdbeeren stürzen. Mit Minze garnieren.

Tipp: Statt der Timbale-Förmchen können Sie ohne weiteres auch Kaffeetassen oder Gläser verwenden.

Kühlen ca. 3 Std.

Zubereitung ca. 35 Min.



**Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum**

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Spargelcremesuppe mit Sahne

4 Personen

500 g weißer Spargel
4 Stangen grüner Spargel
Salz
1/4 TL Zucker
2 EL Mehl
4 EL Butter
2 Eigelb
Pfeffer
Muskat
125 ml Sahne
1 EL gehackte Petersilie

Spargel abrausen. Weiße Stangen ganz, grüne nur im unteren Drittel schälen. Holzige Enden abschneiden. Schalen, Abschnitte in 700 ml Salzwasser mit Zucker 20 Min. garen. Abgießen, Sud auffangen.

Spargel in Stücke schneiden und im Sud 8 Min. garen. Herausnehmen.

Mehl in heißer Butter anschwitzen. Mit Spargelwasser ablöschen, unter Rühren zum Kochen bringen, 5 Min. kochen, dabei ständig weiterrühren. Vom Herd nehmen, mit Eigelben legieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Spargelstücke zufügen. Sahne halb steif schlagen, unterziehen. Mit Petersilie bestreut servieren.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Lammkoteletts mit Thymiankruste

4 Personen

1 Bd. Thymian

50 g eingelegte getrocknete Tomaten

2 Sch. Toastbrot

1 Knoblauchzehe

40 g ger. Parmesan

2 EL Olivenöl

8 Lammkoteletts (à 100g)

2 EL Margarine mit Olivenöl

Pfeffer, Salz

10 Kirschtomaten

100 ml Rotwein

250 ml Lammfond (Glas)

1 TL Soßenbinder

Thymian abrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen, einige beiseitelegen. Eingelegte Tomaten würfeln. Brot entrinden, zerbröseln. Knoblauch schälen, hacken. Alles mit Parmesan und Olivenöl vermengen.

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Koteletts abrausen, trockentupfen. Auf beiden Seiten ca. 1 Min. in der Margarine braten. Würzen, in eine feuerfeste Form legen. Thymianpaste darauf verteilen, 10 Min. überbacken.

Kirschtomaten abrausen, 3 Min. vor Ende der Garzeit zufügen. Bratensaft in einen Topf geben, erhitzen, mit Wein und Fond ablöschen. 5 Min. einkochen, mit Soßenbinder andicken. Restlichen Thymian zufügen, würzen. Mit Koteletts und Tomaten anrichten.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Johannisbeer-Parfait

4 Personen

Für das Parfait:

30 g Kokosraspel

300 ml Sahne,

200 g rote Johannisbeeren

3 Eigelb

50 g Zucker

1 unbeh. Limette, abger. Schale und Saft

4 EL Orangenlikör

100 ml Kokosmilch

Zum Garnieren:

einige Blättchen Zitronenmelisse

Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Davon 1 EL Kokosraspel abnehmen und zum Garnieren beiseite stellen. Die Sahne mit dem Handrührgerät steif schlagen und in den Kühlschrank stellen.

Die Johannisbeeren verlesen, in einem Sieb unter kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Einige besonders schöne Johannisbeerrispen zum Garnieren beiseitelegen. Von den übrigen Rispen die Beeren mit einer Gabel abstreifen und die Früchte ebenfalls beiseite stellen.

Eigelbe, Zucker, Limettenschale und -saft sowie Orangenlikör im heißen Wasserbad mit dem elektrischen Handrührgerät weißschaumig aufschlagen. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Kokosmilch unterrühren. Anschließend die Hälfte der geschlagenen Sahne unterheben.

Restliche Sahne und die Johannisbeeren unterheben. Die Masse in eine Schüssel geben und in ca. 10 Std. gefrieren lassen. Die Schüssel kurz in heißes Wasser tauchen, das Parfait auf einen Teller stürzen und in Scheiben schneiden. Mit Rispen, übrigen Kokosraspeln und Melisse auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Gefrieren: ca. 10 Std.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Römersalat mit Garnelen

4 Personen

1 Römersalat
2 säuerliche Äpfel
etwas Zitronensaft
3 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
8 EL Öl
1 rote Zwiebel
12 rohe, geschälte Garnelen
4 Scheiben Baguette

Salat putzen, abbrausen, trockenschleudern und in Stücke zupfen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Die Früchte in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 6 EL Öl unterschlagen. Zwiebel schälen, fein hacken und unterziehen.

Garnelen abbrausen, mit Küchenkrepp trockentupfen, in 1 EL Öl rundum 3-4 Min. braten. Das Baguette würfeln und im restlichen Öl goldbraun rösten.

Salat mit Apfelspalten, Garnelen und der Vinaigrette mischen. Anrichten und mit den Croûtons bestreuen. Nach Wunsch mit essbaren Blüten garnieren.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion
12 g Eiweiss
28 g Fett
17 g Kohlenhydrate
370 kcal



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Geschmortes Paprika-Hähnchen

4 Personen

1 bratfert. Hähnchen (1,4 kg)
800 g Paprikaschoten (z. B. grüne und rote)
3-4 Zwiebeln (ca. 200 g)
2-3 Knoblauchzehen
2 EL Öl
Rosenpaprika, Salz
1 Dose (850 ml) Tomaten
1-2 TL Hühnerbrühe (Instant)



Hähnchen waschen, trockentupfen. In 12 Stücke teilen. Paprika putzen, waschen und grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln.

Hähnchen in 1 EL heißem Öl unter Wenden goldbraun anbraten, 1 EL Öl, 1/2 TL Rosenpaprika und Salz verrühren. Aufs Hähnchen streichen, kurz weiterbraten. Herausnehmen.

Zwiebeln und Knoblauch im heißen Bratfett anbraten. Tomaten samt Saft, 1/8 l Wasser, Brühe und 1/2 TL Rosenpaprika zufügen, aufkochen. Tomaten im Bräter etwas zerkleinern.

Hähnchenteile auf die Tomaten legen und zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren. Paprika nach ca. 20 Minuten zufügen. Mit Salz und Rosenpaprika abschmecken.

Dazu passen Röstkartoffeln oder Spätzle.

Getränk: trockener Rotwein.

Zubereitungszeit: etwa 1 1/4 Std.

Pro Portion
56 g Eiweiss
30 g Fett
12 g Kohlenhydrate
560 kcal
2350 kJoule



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Sherry-Kirschen mit Zitronen-Sahne

4 Personen

500 g Sauerkirschen + 1/4 l Kirschsaf
(ersatzw. 1 Glas Sauerkirschen; 720 ml)
1 unbehandelte Zitrone
2 leicht geh. EL (20 g) Speisestärke
4-5 EL (60-75 g) Zucker
2-3 EL Cream-Sherry oder Portwein
100 g Schlagsahne
1 Päckchen Vanillin-Zucker
125 g Magerquark

Kirschen waschen und entkernen (Kirschen a. d. Glas abtropfen und Saft auffangen).

Zitrone waschen. Hälfte Schale hauchdünn abschneiden. Rest evtl. als Raspel abziehen und zugedeckt beiseite stellen. Zitrone auspressen. Stärke mit 2-3 EL Kirschsaf anrühren. Rest Kirschsaf und Zitronenschale aufkochen.

Stärke einrühren, Kirschen zufügen. Unter Rühren nochmals aufkochen. Mit 2-3 EL Zucker, Sherry oder Portwein abschmecken. Etwas abkühlen lassen. Zitronenschale entfernen. Die Kirschen in Gläser füllen und auskühlen lassen.

Sahne steif schlagen. Vanillin-Zucker dabei einrieseln lassen. Quark, 2-3 EL Zitronensaft und 2 EL Zucker glatt rühren. Sahne unterziehen. Auf die Kirschen spritzen oder als Klecks darauf geben. Evtl. mit Zitronenraspeln verzieren.

Zubereitungszeit: : etwa 40 Minuten (ohne Wartezeit)

Pro Portion:

6 g Eiweiss

8 g Fett

47 g Kohlenhydrate

290 kcal

1210 kJoule

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Käse-Cremesuppe mit Zucchini

4 Personen

1-2 kleine Zwiebel
30 g Butter/Margarine
30 g Mehl
3/8 l klare Brühe (Instant)
3/8 l Milch
150 g Sahne-Schmelzkäse
Salz, Pfeffer
Worcestersoße
1 kleine Zucchini
evtl. rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)

Zwiebel schälen, würfeln und im heißen Fett andünsten. Mehl zufügen und unter Rühren anschwitzen. Brühe und Milch einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren.

Schmelzkäse in Flöckchen in der Suppe unter Rühren schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. In die Suppe rühren und kurz köcheln. Anrichten und evtl. mit rosa Beeren bestreuen.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person 270 kcal; E 10 g, F 19 g, KH 13 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Schweinekotelett mit Kräuterrahm

4 Personen

1 Zwiebel
1 EL Butter
1 EL Mehl
350 ml Fleischbrühe (Instant)
2 EL gehackte gemischte Kräuter
150 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss
1 EL Zitronensaft
4 Schweinekoteletts (à 150 g)
gemahlener Kümmel
4 EL Sonnenblumenöl



Für die Kräuterrahmsoße die Zwiebel schälen, hacken und in der Butter glasig dünsten. Das Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen lassen. Unter Rühren nach und nach die Fleischbrühe angießen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

Die Kräuter unter die Soße ziehen. Crème fraîche einrühren und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzig abschmecken.

Fleisch abbrausen und trockentupfen. Auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und etwas Kümmel einreiben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin von beiden Seiten garen. Mit der Kräuterrahmsoße servieren und evtl. mit frischen Kräutern garnieren. Dazu nach Wunsch Gemüse bzw. Salat und Brot reichen.

Garen ca. 10 Min.

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person 460 kcal; E 34 g, F 31 g, KH 5 g



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Quarkpuffer mit Vanilleeis-Soße und Heidelbeeren

4 Personen

Für die Heidelbeeren:

250 g Heidelbeeren
50 g Zucker
1 unbehandelte Zitrone

Für den Quarkteig:

3 Eier
2 Pck. Bourbon-Vanillezucker
30 g Zucker
1 Prise Salz
250 g Magerquark
100 g Grieß
40 g Butterschmalz

Außerdem:

400 ml Bourbon-Vanilleeis
1 EL Puderzucker
etwas Zitronenmelisse

Die Heidelbeeren abbrausen, abtropfen lassen und trockentupfen. Mit dem Zucker in einer Schüssel mischen. Die Zitrone abbrausen, trockentupfen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Anschließend den Saft auspressen und mit 1/3 der Schalenstreifen zu den Heidelbeeren geben.

Die Eier trennen, Eigelbe, Vanillezucker, Zucker, Salz, Quark, Grieß, restliche Zitronenschale in einer Schüssel verrühren. Das Eiweiß mit den Quirlen des Handrührgeräts auf höchster Stufe steif schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Das Butterschmalz portionsweise in einer Pfanne erhitzen und darin nacheinander 8 goldgelbe Puffer aus dem Quarkteig backen. Den Teig dazu mit einem Löffel in die Pfanne geben, anbraten, wenden und fertig braten. In eine feuerfeste Form geben und zugedeckt im Backofen warm halten.

Das Vanilleeis in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts auf kleinster Stufe verrühren, bis es etwas flüssig wird. Die Quarkpuffer mit Heidelbeeren und Vanilleeis-Soße anrichten, mit Puderzucker bestäuben. Melisse abbrausen, trockenschütteln. Blättchen abzupfen, Dessert damit garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Portion ca. 550 kcal; E 22 g, F 16 g, KH 77 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Blattsalat mit Linsen-Vinaigrette

4 Personen

150 g rote Linsen

Salz

1 unbehandelte Limette

1 groß. Orange

3 EL Balsamico-Essig

Pfeffer

1/2 TL Zucker

6 EL Distelöl

1 Kopf Lollo rosso

1 Bd. Rucola

1 Kopf Friséesalat

1 Bd. Brunnenkresse

Die Linsen in reichlich Salzwasser aufkochen und ca. 5 Min. quellen lassen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Limette heiß abbrausen, trockentupfen, Schale abreiben. Limette, Orange auspressen. Säfte mit Schale, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker verrühren. Das Öl unterschlagen. Die Vinaigrette mit den Linsen vermengen, ca. 30 Min. ziehen lassen.

Salate putzen, abbrausen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Linsen-Vinaigrette unterheben und auf 4 Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Orangenscheiben garnieren. Dazu schmeckt geröstetes Baguette mit überbackenem Ziegenkäse und Thymian.

Marinieren ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person 300 kcal; E 11 g, F 16 g, KH 24 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



**Kochfreunde
an der Ruhr-Universität Bochum**

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Kaninchenfilet mit Karamell-Äpfeln

4 Personen

700 g Kaninchenfilet (vom Rücken)

Salz, Pfeffer

2 EL Öl

100 ml trockener Rotwein

100 g Crème fraîche

2 cl Calvados

2 Äpfel

1 EL Butter

3 EL Zucker



Filets abbrausen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Im Öl von beiden Seiten insgesamt 5 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt warm stellen. Überschüssiges Öl aus der Pfanne abgießen. Rotwein hineingeben, aufkochen und etwas einkochen lassen. Crème fraîche einrühren und die Soße mit Calvados abschmecken.

Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Zucker dazugeben. Die Apfelspalten darin karamellisieren.

Kaninchenfilets in Scheiben schneiden und mit der Calvados-Soße sowie den Karamell-Äpfeln anrichten. Evtl. mit Lorbeer garnieren und servieren.

Beilage: Bandnudeln oder Kartoffeln, ...

Tipp: Wenn Sie keine Filets erhalten, so kaufen Sie 4 Kaninchenrücken und einen Bund Suppengemüse. Filets auslösen, Bauchlappen mit je einer Scheibe Schinken zu kleinen Rouladen rollen. Leber beiseite legen und Rücken zerkleinern. Rückenknöchel kräftig anbraten, kleingeschnittenes Suppengemüse, Zwiebeln und Tomatenmark mit anrösten, mit Wasser angießen und köcheln lassen. Diesen Fond anschließen zur Herstellung der Soße verwenden. Wenn Sie die Rouladen und Leber mit den Filets braten, so reicht dieses Gericht auch für ca. 6 Personen (dann aber mit 3 Äpfeln!).

Garen ca. 5 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person 610 kcal; E 38 g, F 28 g, KH 12 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Mandelküchlein mit Pflaumensoße

4 Personen

Für die Soße:

500 g Pflaumen
1 unbehandelte Orange
50 g Zucker
150 ml Sherry

Für die Küchlein:

80 g weiße Schokolade
3 Eier
30 g Butter
30 g Zucker
3 cl Orangenlikör
70 g gemahlene Mandelkerne
30 g Mehl
1/2 TL Backpulver
50 g Mandelblättchen

Die Pflaumen abbrausen und entsteinen. Die Orange abbrausen, trockentupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Pflaumen mit Zucker, Sherry, Orangenschale und -saft zugedeckt in einem Topf ca. 10 Min. dünsten. Dann pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Pflaumensoße ganz abkühlen lassen.

Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Für die Küchlein die Schokolade in grobe Stücke hacken und in einer Metallschüssel im heißen Wasserbad schmelzen lassen. Die Eier vorsichtig trennen. Die Butter mit Zucker sowie Orangenlikör verrühren und die Eigelbe nacheinander unterziehen.

Die gemahlene Mandeln mit Mehl sowie Backpulver mischen und unter die Eigelbmasse heben. 4 Portionsförmchen (ersatzweise 4 hohe, gerade Tassen) gut fetten und mit 2/3 der Mandelblättchen austreuen. Anschließend das Eiweiß in einer gut gekühlten Metallschüssel sehr steif schlagen.

Den Eischnee unter den Mandelteig heben, in die Förmchen füllen. Mit den übrigen Mandelblättchen bestreuen. Auf dem Rost auf der mittleren Einschubleiste des Ofens ca. 30 Min. backen. Aus den Formen stürzen. Noch warm mit der Soße anrichten. Evtl. mit Pflaumen und Mandelkernen garnieren.

Backen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person 560 kcal; E 30 g, F 13 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Paprikacremesuppe mit Rucola

4 Personen

4 rote Paprikaschoten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

1 TL Paprikapulver (rosenscharf)

500 ml Gemüsebrühe (Instant)

Salz, Pfeffer

2-3 EL Weißwein

50 g Rucola

100 ml Sahne

Paprikaschoten abbrausen, trockentupfen, putzen, vierteln, von Kernen und Trennhäuten befreien, in Stückeschnitten. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Paprika kurz darin andünsten. Mit Paprikapulver bestäuben und die Brühe angießen. Ca. 5 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Weißwein abschmecken. Rucola abbrausen, trockenschütteln und bis auf einige Blätter klein schneiden. Sahne halb steif schlagen. Zerkleinerten Rucola in die Suppe geben und anrichten. Mit einem Klecks Sahne, übrigen Rucolablättern und evtl. Paprikapulver garnieren.

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person 150 kcal; E 2 g, F 13 g, KH 5 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Rindermedaillons

4 Personen

750 g kleine Kartoffeln

Salz

150 g Pistazien in der Schale

2 Scheib. Toastbrot

125 g Schalotten

2 EL Butter

600 g Möhren

600 g Rinderfilet

3 EL Öl

Pfeffer

1 Ei

1/2 Bd. Petersilie

Kartoffeln waschen, ca. 20 Min. in Salzwasser garen. Abgießen, pellen und halbieren.

Pistazien aus der Schale lösen, überbrühen, häuten und hacken. Toastbrot zerbröseln. 1 Schalotte abziehen und fein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Die Brotbrösel zufügen, leicht anrösten. Mischung in eine Schüssel geben, abkühlen lassen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Übrige Schalotten abziehen, halbieren. Möhren waschen, schälen, längs halbieren und schräg in dicke Scheiben teilen. Filet abrausen, trockentupfen, in 4 Scheiben schneiden. Im heißen Öl je Seite ca. 2 Min. scharf anbraten.

Medaillons mit Salz, Pfeffer würzen und in eine feuerfeste Form legen. Pistazien und Ei mit der Brotmasse mischen, salzen, pfeffern. Masse auf dem Fleisch verteilen, andrücken, etwa 15 Min. backen.

Möhren sowie Schalotten zugedeckt in etwas Wasser ca. 10 Min. dünsten. Abtropfen lassen, in der restlichen Butter kurz schwenken.

Kartoffeln in heißem Bratenfett unter Wenden goldbraun rösten. Die Petersilie abrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen. Einige beiseitelegen, Rest hacken. Alles auf Tellern anrichten und mit Petersilienblättchen garnieren. Die Röstkartoffeln mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 60 Min.

pro Person 640 kcal; E 43 g, F 36 g, KH 35 g



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Traubensalat mit Vanillesahne

4 Personen

5 EL Zucker

50 g geschälte ganze Mandeln

500 g kernlose weiße Weintrauben

150 g kernlose blaue Weintrauben

3 Zweige Minze

1 Vanilleschote

250 ml Sahne

1-2 EL Himbeergeist oder weißer Rum

4 EL Zucker und 5 EL Wasser in einen Edelstahltopf geben und hellbraun karamellisieren lassen. Mandeln zufügen und durch den Karamell ziehen. Masse auf ein Stück Backpapier streichen, auskühlen lassen.

Weintrauben abbrausen, Beeren abzupfen und halbieren. Minze abbrausen, trockenschütteln, ein paar Blätter beiseitelegen. Rest mit den Weintrauben auf Dessertschalen verteilen.

Vanilleschote aufritzen und das Mark herausschaben. Sahne steif schlagen, dabei das Vanillemark zufügen und den restlichen Zucker einrieseln lassen. Mit Himbeergeist bzw. Rum aromatisieren. Krokant in Stücke brechen, wie die Sahne über den Trauben verteilen. Dessert mit übriger Minze garnieren.

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person 420 kcal; E 5 g, F 26 g, KH 40 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Zuckerschoten-Garnelen-Salat

4 Personen

200 g Zuckerschoten
Salz
1 Tasse Wasser
300 g Garnelen, kl. (küchenfertig)
1 EL Öl
2 EL Weißwein
100 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 EL Honig
1 EL Senf
4 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft
Pfeffer
200 g Strauchtomaten
2 EL Basilikumblätter



Zuckerschoten putzen und schräg halbieren. 4 Min. in Salzwasser garen, abschrecken.

Garnelen in heißem Öl 2 Min. auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 braten, herausnehmen. Wein und Brühe in die Pfanne gießen. Honig, Senf und Olivenöl unterrühren und abkühlen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten vierteln, entfernen und in Spalten schneiden. Basilikum in Streifen schneiden, alle Zutaten mit der Salatsoße mischen.

Zubereitungszeit 30 Minuten
Pro Portion 247 kcal / 988 kJ

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Sauerbraten vom Schweinefilet

4 Personen

300 g Schweinefilet (*Schwäbisch Hällisch*)
0.5 l Rotwein
0.2 l Kalbsfond hell
0.1 l Balsamicoessig
1 Zwiebel gewürfelt
Nelke, Lorbeer, Pfeffer, Zucker
200 ml dunkler Kalbsfond
50 g Butter



Alle Zutaten für den Fond mischen, erhitzen und wieder abkühlen lassen. Die Schweinefilets in die leicht erwärmte Marinade einlegen und 24 Stunden kalt stellen.

Filets aus der Marinade nehmen. Die Marinade durch ein Sieb passieren und mit dem dunklen Kalbsfond reduzieren.

Die marinierten Filets abtrocknen, mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten. Im Ofen bei 180 °C garen.

Nun den sämig eingekochten Fond mit etwas Butter abbinden. Das Fleisch in Scheiben schneiden, anrichten und die Soße über das Fleisch geben.

Was muss man beim Einlegen beachten? Der Fond darf nur lauwarm über das Fleisch gegeben werden, da sich sonst die Poren schließen und das Fleisch die Marinade nicht aufnimmt. Man kann es je nach Gusto auch länger einlegen.

Geben Sie kein Salz mit in die Marinade!

Als Beilage bereiteten wir Bratkartoffeln und Rosenkohl.



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2011](#) » [Menü](#)

Orangen-Pistazien-Parfait

8-10 Personen

Öl, für die Form

Klarsichtfolie, für die Form

30 g Pistazienkerne, grün

4 Orangen

4 Eigelb

100 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker, Bourbon

1 EL Zitronensaft

4 dl Rahm

Orangensauce

5 Orangen

100 g Zucker

1 TL Zitronensaft, (1)

1 TL Butter, gehäuft

0.5 Zitrone, Saft; (2)

2 EL Orangelikör, nach Belieben



Eine Cake- oder Terrinenform sehr sparsam mit etwas Öl ausstreichen, dann mit Klarsichtfolie auslegen. Die Form in den Tiefkühler stellen. Die Pistazien grob hacken.

Die Schale von 1 Orange dünn abreiben und beiseitestellen. Den Saft der Orangen auspressen und 2 1/2 dl abmessen. Ein Eiswasserbad bereitstellen.

Eigelb, Zucker und Vanillezucker in eine Metallschüssel geben. Über einem leicht kochenden Wasserbad zu einer cremigen Masse aufschlagen. Dann den abgemessenen Orangensaft dazugießen, die Orangenschale und den Zitronensaft beifügen und alles noch so lange weiterschlagen, bis die Creme wieder schön bindet. Diese in einem kalten Wasserbad - eventuell mit Eis gekühlt - kalt schlagen. Den Rahm steif schlagen. Unter die Orangencreme ziehen. Zuletzt die Pistazienkerne untermischen. Sofort in die vorbereitete Form füllen und mindestens 4 Stunden gefrieren lassen. Möchte man das Parfait länger aufbewahren, nach dem Durchfrieren sehr gut in Alufolie verpacken, sodass es keine Fremdgerüche annehmen kann. Haltbarkeit: 4-6 Wochen.

Zum Servieren die Wände der Form nur ganz kurz unter warmem Wasser spülen. Dann das Parfait aus der Form stürzen und die Klarsichtfolie entfernen. Das Parfait nach Belieben kurz im Kühlschrank antauen lassen. Dann in Tranchen schneiden und anrichten.

Für die Orangensauce 2 Orangen auspressen. Die restlichen Orangen mit einem scharfen Messer mitsamt weißer Haut schälen, dann die Schnitze aus den Trennhäuten schneiden. Den Zucker mit dem Zitronensaft (1) in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam zu braunem Karamell schmelzen lassen. Die Butter beifügen und unter Rühren aufschäumen lassen. Den Orangen- und Zitronensaft (2) beifügen und alles etwa 5 Minuten auf lebhaftem Feuer ganz leicht sirupartig einkochen lassen. Vom Feuer nehmen und die Orangenschnitze beifügen. Zugedeckt bis zum Servieren bei Zimmertemperatur beiseitestellen. Nach Belieben den Orangelikör beifügen.

Mit Orangensauce und Orangenfilets garnieren.

Für den Kleinhaushalt 4-5 Personen: Zutaten halbieren.