



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

### Unsere Menüvorschläge des Jahres 2013

Januar 2013:	<a href="#">Knusprige Brot-Sticks auf Salat</a> <a href="#">Pikante Weißkohl-Hack-Pfanne mit Orangen</a> <a href="#">Apfelspalten mit Weinschaum</a>
Februar 2013:	<a href="#">Rettichsalat mit Schmandsoße</a> <a href="#">Kartoffel-Möhren-Gratin mit Hähnchengeschnetzeltem</a> <a href="#">Früchte-Teller mit Aprikosen-Joghurt</a>
März 2013:	<a href="#">Maiscreme-Suppe mit Paprika</a> <a href="#">Makkaroni-Hack-Auflauf mit Wirsing</a> <a href="#">Joghurt-Mousse-Becher</a>
April 2013:	<a href="#">Scampi-Safran-Brühe mit Crostini</a> <a href="#">Zuckerschoten mit Salbei-Schnitzel</a> <a href="#">Erdbeer-Charlotte mit Rhabarber</a>
Mai 2013:	<a href="#">Paprikasalat mit Kapern und Oliven</a> <a href="#">Spargel-Spaghetti alla Carbonara</a> <a href="#">Erdbeer-Ricotta-Creme mit Amaretti</a>
Juni 2013:	<a href="#">Gemüsekuchen - Coca de verdures</a> <a href="#">Kaninchen mit Tomaten und Zwiebeln</a> <a href="#">Mandelkuchen auf mallorquinische Art</a>
Juli 2013:	<a href="#">Tomatenkaltschale mit Rosmarin-Croûtons</a> <a href="#">Reis-Fisch-Pfanne mit Paprika</a> <a href="#">Mandel-Joghurt mit Erdbeeren</a>
August 2013:	<a href="#">Zucchini-suppe mit Oliven-Crostini</a> <a href="#">Putensteaks mit Paprika</a> <a href="#">Panna cotta mit Aprikosensoße</a>
September 2013:	<a href="#">Bunter Salat mit Walnuss-Dressing</a> <a href="#">Schweinekotelett mit Käsehaube</a> <a href="#">Weingelee mit Trauben und Mandeln</a>
Oktober 2013:	<a href="#">Rote Bete-Suppe</a> <a href="#">Hähnchenfilet in Apfel-Balsamico-Soße</a> <a href="#">Semifreddo al Torrone</a>
November 2013:	<a href="#">Meerrettich-Apfel-Cremesuppe</a> <a href="#">Ossobuco</a> <a href="#">Schokomousse mit Karambole</a>
Dezember 2013:	<a href="#">Zwiebelsuppe</a> <a href="#">Filet Wellington mit Rotweinsauce</a> <a href="#">Bratapfeleis mit Punschäpfeln</a>



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

### Kochfreunde

Das Kochfreunde - Rezeptangebot

- [Unsere Kochbuchsammlung](#), die wir als PDF-Dokumente bereitstellen
- [Die Bratbärenküche](#)
- [Unsere Monatsmenüs](#)

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Kochfreunde](#)

### Essen und Trinken Links

An dieser Stelle haben wir einige interessante Links zusammen gestellt.

[Kochbücher \(B&S Rezept\)](#)

[Allgemeine Links](#)

[Netzkochbücher](#)

[Rezeptdatenbanken](#)

[Warenkunde und Wissenswertes](#)

[Ernährungsrelevantes](#)

[Die Küche Europas \(in deutsch\)](#)

[Internationale Rezeptangebote \(in Englisch\)](#)

[Historische Köchbücher](#)

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) »



### B&S-REZEPT

Wir möchten Ihnen ein Rezeptprogramm anbieten, wo sie nach Rezepten suchen und selber Ihre Rezepte aus dem Netz bzw. aus Ihrer Küche erfassen können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit dem Rezeptprogramm. Hier haben wir Ihnen mal den Leistungsumfang des Programmes, die Sytemvoraussetzung und unser Download-Angebot zusammengestellt.

### Leistungen

[Rezeptprogramm](#) (animierte [Programmansicht](#))

### Tipps & Tricks

### weitere Rezeptprogramme

zusammengestellt bei bei eat 'n drink

© Lothar Schäfer, Dellenburg 11, 44869 Bochum, Tel.: 02327 957241

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



**Kochfreunde  
an der Ruhr-Universität Bochum**

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

[Kochfreunde](#)

Unser [Menü des Monats](#)

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

Kochfreunde

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

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

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

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

E-Mail: [s.u.](mailto:s.u.)  
Internetseite: [hier](#)

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) »



Hier finden Sie:

- ein "kostenloses" [Rezeptprogramm](#) mit Lothars umfangreicher Rezeptsammlung, die die Grundlage für viele Netzkochbücher bildet.
- unser [Monatsmenü](#) und was
- "[Die Bratbären](#)" so kochten, sowie
- unsere [Rezeptdatenbank](#)

Die Kochfreunde-Rezeptsuche mit ca. 80.000 Rezepten (Stand: April 2012)!

- [Erweiterte Suche](#)
- [Thesaurus](#)
- [Suchtipps](#)
- [Info](#)

Suche:  Alles  Titel  Stichworte  Zutaten

Frisch auf dem Markt ([unser Saisonkalender](#))



Blick auf die Ruhr-Universität Bochum

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Knusprige Brot-Sticks auf Salat

**4 Personen**

1 kleine Zwiebel  
2 TL flüssiger Honig  
2-3 EL Essig  
Salz, weißer Pfeffer  
2-3 EL Öl (z. B. Walnussöl)  
50 g Walnusskerne  
1 kleines Stück (ca. 20 g) Parmesan-Käse  
100 g grüner Blattsalat ca.  
(z. B. Feld- und Friséesalat)  
1 kleiner Radicchio-Salat  
2 Scheiben Toastbrot  
1 Ei  
2 EL Butter/Margarine

Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig darunter schlagen.

Nüsse fein hacken. Käse fein hobeln. Salate putzen, waschen und trockenschütteln. In mundgerechte Stücke zupfen und mit der Salatsoße mischen.

Toastbrot in je 4 Streifen schneiden. Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. Brot erst in Ei und dann in Nüssen wenden. Im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun braten. Salat und Soße auf Teller verteilen und die Brot-Sticks darauf anrichten. Mit Parmesan bestreuen.

© Lothar Schäfer

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



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

## Pikante Weißkohl-Hack-Pfanne mit Orangen

**4 Personen**

150 g *Berglinsen*  
1 kleiner *Weißkohl* (ca. 700 g)  
2 *Zwiebeln*  
2 *Knoblauchzehen*  
6 EL *Öl*  
1 TL *Sambal oelek*  
1 EL *gekörnte Brühe*  
2 *Orangen* (davon 1 unbehandelt)  
300 g *gemischtes Hackfleisch*  
*Salz, Pfeffer*

Linsen in reichlich Wasser in ca. 30 Min. weich kochen. Weißkohl putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und in feine Würfel teilen.

4 EL Öl erhitzen. Den Kohl darin unter gelegentlichem Rühren 10-15 Min. garen. Knoblauch, Zwiebeln, Sambal oelek, gekörnte Brühe zufügen, mitschmoren.

Die unbehandelte Orange heiß abbrausen und trockentupfen. Schale mit einem scharfen Messer in feinen Streifen abziehen. Beide Früchte filetieren, beiseite stellen. Den Saft mit der Orangenschale zum Kohl geben. Zugedeckt weitere 5-10 Min. garen.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin krümelig braten. Mit Salz und Pfefferwürzen. Die Linsen abgießen. Mit Hackfleisch und Orangenfilets unter den Kohl heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Weißkohl-Hack-Pfanne auf Tellern anrichten und servieren.

**Tipp:**

Wer nicht so gern scharf isst, kann das Sambal oelek weglassen und die Weißkohl-Hack-Pfanne mit etwas gemahlenem Koriander und dunkler Sojasoße abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Garen: ca. 30 Min...

Pro Portion ca. 400 kcal, E 17 g, F 31 g, KH 12 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Apfelspalten mit Weinschaum

#### 4 Personen

1/4 l Weißwein, gut  
4-6 EL Zucker  
1 Pck. Vanillin-Zucker  
2 große Äpfel  
2 frische Eier (Gr. M)  
1 unbeh. Zitrone,  
abgeriebene Schale + 2 EL Saft von  
1 EL Speisestärke  
1 EL geh. Pistazienkerne  
evtl. Apfelscheiben und Minze zum Verzieren

Wein, Zucker und Vanillin-Zucker aufkochen. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Apfelviertel in dicke Spalten schneiden und sofort in den Weinsud geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 3-4 Minuten gar ziehen lassen. Die Apfelspalten herausheben und abtropfen lassen.

Den Weinsud durch ein feines Sieb in einen hohen Kochtopf gießen. Eier, Zitronenschale, -saft und Stärke zufügen und glatt verrühren. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren 10-12 Minuten aufschlagen, bis die Soße hochsteigt und dicklich wird.

Äpfel und Weinschaum auf 4 Desserttellern anrichten. Mit Pistazien bestreuen. Evtl. mit Apfelscheiben und Minze verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 220 kcal, E 5 g, F 5 g, KH 26 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Rettichsalat mit Schmandsoße

4 Personen

200 g Schmand oder Creme fraîche  
2-3 EL Zitronen- oder Orangensaft  
Salz  
weißer Pfeffer  
1-2 TL flüssiger Honig  
oder Ahornsirup  
12-16 Walnusskernhälften  
200 g Rettich  
150 g Blattsalat  
(z. B. Eichblatt und Radicchio)



Zwiebel schälen und hacken. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Alles im heißen Fett unter Rühren andünsten. Mit 3/4 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Kräuter waschen und etwas davon zum Garnieren beiseitelegen. Kerbelblättchen abzupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Suppe pürieren und die Hälfte der Sahne einrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Eigelb und Rest Sahne verquirlen und in die Suppe rühren (nicht mehr kochen!). Abschmecken. Kräuter unterrühren. Mit Rest Kräutern garnieren. Dazu passt Toastbrot.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.  
pro Portion ca. 170 kcal / 710 kJ; E 3 g, F 13 g, KH 8 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Kartoffel-Möhren-Gratin mit Hähnchengeschnetzeltem

2 Personen

700 kg fest kochende Kartoffeln  
2 Möhren (ca. 200 g)  
1/2 Knoblauchzehe  
200 ml fettarme Milch & Wasser (1/2 & 1/2)  
1 TL Gemüsebrühe (Instant)  
Salz, schwarzer Pfeffer  
Fett für die Form  
100 g Schnittkäse  
150 g Saure Sahne  
1/2 Hähnchenbrust (ca. 200 g)  
Speisestärke  
1-2 EL Öl



Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Milch-Wasser aufkochen. Brühe und Knoblauch einrühren, kräftig würzen.

Eine feuerfeste Form fetten. Kartoffeln und Möhren dachziegelartig einschichten. Milch-Mischung darüber gießen. Käse raspeln und mit Sauerrahm verrühren. Auf dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 45-50 Minuten backen.

Fleisch waschen, trockentupfen, klein schneiden und mit Speisestärke mischen. Im heißen Öl braten, würzen. Alles anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Früchte-Teller mit Aprikosen-Joghurt

4 Personen

2 große Kiwis  
1 Orange  
1 Dose (425 ml) Aprikosen  
1 großer Apfel  
1-2 EL Zitronensaft  
1-2 EL flüssiger Honig  
300 g Vollmilch-Joghurt  
1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker  
evtl. Zitronenmelisse zum Verziern



Kiwis schälen und Orange einschließlich der weißen Haut schälen. In Scheiben schneiden. Aprikosen abtropfen lassen und 3 Hälften in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Apfel in dünne Spalten schneiden.

Zitronensaft und Honig in einem Schälchen verrühren. Das frische Obst damit gleichmäßig beträufeln und zugedeckt etwas ziehen lassen. Restliche Aprikosen pürieren, mit Joghurt und Vanillezucker verrühren.

Das marinierte Obst mit dem Aprikosen-Joghurt anrichten. Mit Aprikosenwürfeln bestreuen. Mit Zitronenmelisse verzieren. Dazu passen feine Waffelröllchen.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.  
pro Portion ca. 180 kcal / 750 kJ; E 5 g, F 4 g, KH 30 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Maiscreme-Suppe mit Paprika

4 Personen

1 Dose (425 ml) Maiskörner  
2 Paprikaschoten  
(z. B. gelb und rot)  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 EL (30 g) Butter/Margarine  
2 leicht geh. EL Mehl  
1/4 l Milch  
3 TL Gemüsebrühe (Instant)  
100 g Schlagsahne  
Salz, weißer Pfeffer  
Rosenpaprika  
evtl. Kerbel zum Garnieren



Mais abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Ca. 2 EL beiseitelegen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch im heißen Fett glasig dünsten. Mais und Paprika kurz mitdünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. 1/2 l Wasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt 25-30 Minuten köcheln.

Suppe fein pürieren und evtl. durch ein Sieb streichen. Sahne zufügen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika abschmecken. Mit übrigen Paprikawürfeln und Kerbel garnieren.

Dazu schmeckt frisches Fladenbrot.  
Zubereitungszeit: ca. 50 Min.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Makkaroni-Hack-Auflauf mit Wirsing

4 Personen

250 g Makkaroni  
Salz, weißer Pfeffer  
750 g Wirsing  
3 EL (45 g) Butter/Margarine  
4 leicht geh. EL (60 g) Mehl  
3/4 l Milch  
2-3 TL Gemüsebrühe (Instant)  
geriebene Muskatnuss  
500 g gemischtes Hack  
1 EL Öl  
Fett für die Form  
100 g Emmentaler (im Stück)  
evtl. Tomatenscheiben und Petersilie zum Garnieren



Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Wirsing putzen, waschen, vierteln und klein schneiden.

Fett im Topf erhitzen. Wirsing darin unter Wenden andünsten. Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen. 1/2 l Wasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Hack im heißen Öl krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Die Hälfte Makkaroni in eine große gefettete Auflaufform (ca. 30 cm lang) geben. Je die Hälfte Hack und Wirsing darüber verteilen. Rest Makkaroni, Hack und Wirsing ebenso einschichten.

Käse grob darüber reiben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 OC/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Evtl. garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitung ca. 1 Std.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Joghurt-Mousse-Becher

4 Personen

3 Blatt weiße Gelatine  
150 g Johannisbeer-Gelee  
300 g Vollmilch-Joghurt  
150 g Creme fraîche  
1 TL Zitronensaft  
1 frisches Eiweiß (Gr. M)  
4 TL Schoko-Dessert-Röllchen (Vollmilch)



Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Gelee, bis auf 4 TL, gut verrühren. Joghurt, Creme fraîche und Zitronensaft unterrühren.

Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Erst mit etwas, dann mit übriger Joghurtmasse verrühren. Ca. 10 Minuten kalt stellen. Eiweiß steif schlagen, darunter heben. Joghurt-Mousse in 4 Dessertgläser füllen. Mind. 2 Stunden kalt stellen. Mit übrigem Gelee und Schokoröllchen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.  
Wartezeit mind. 2 Std.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Scampi-Safran-Brühe mit Crostini

4 Personen

4 getrocknete Tomaten

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

30 g Parmesan

1 Bund Basilikum

8 EL Olivenöl

2 Tomaten

Pfeffer

150 ml Weißwein

600 ml Fischfond (Glas)

1 Briefchen Safranfäden

200 g küchenfertige rohe Scampi ohne Schale

Salz

8 Scheiben Baguette

Die getrockneten Tomaten würfeln. Knoblauch und Schalotte abziehen, vierteln. Parmesan grob zerbröckeln.

Basilikum abbrausen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen und zerpfücken. Mit Tomatenwürfeln, Knoblauch, Schalotte, Parmesan, 6 EL Olivenöl pürieren. Die Tomaten waschen, putzen, vierteln, entkernen und sehr fein würfeln. Unter das Pesto heben und mit Pfeffer würzen.

Wein und Fischfond in einen Topf geben, aufkochen. Safran in etwas heißem Fond auflösen, unterrühren. Scampi abbrausen, trockentupfen und in die Brühe geben. 2-3 Min. ziehen lassen. Abschmecken.

2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Baguette darin goldbraun rösten. Herausnehmen, mit dem Pesto bestreichen. Brühe und Scampi auf Suppenschalen verteilen. Dazu die Crostini servieren. Die Brühe nach Belieben mit Basilikum garnieren.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Zuckerschoten mit Salbei-Schnitzel

4 Personen

500 g Zuckerschoten

Salz

4 dünne Schweineschnitzel (à 150 g)

Pfeffer

4 TL körniger Senf

8 Salbeiblätter

30 g Butterschmalz

2 EL Sherry

125 ml Brühe

1 EL Crème fraîche

Die Zuckerschoten waschen, putzen und in Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Schnitzel abrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit jeweils 1 TL Senf bestreichen. Salbeiblättchen abrausen, trockentupfen. Je 2 davon auf 1 Schnitzel legen, Fleisch zusammenklappen und mit einem Holzspießchen feststecken.

Schnitzel im Butterschmalz rundum ca. 6 Min. braten, herausnehmen. Die abgetropften Zuckerschoten im Bratenfett schwenken. Mit Sherry und Brühe ablöschen, etwas einkochen lassen. Dann die Crème fraîche unterrühren. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnitzel mit Zuckerschoten und Soße auf Tellern anrichten und evtl. mit Salbei garniert servieren.

Tipp: Sie können die Zuckerschoten je nach Saison auch durch grünen oder weißen Spargel ersetzen.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

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

### Erdbeer-Charlotte mit Rhabarber

**4 Personen**

1 Stange Rhabarber  
50 ml Roséwein  
30 g Zucker  
6 Blatt weiße Gelatine  
250 g Erdbeeren  
375 ml Sahne  
1 Pck. Vanillinzucker  
100 g Löffelbiskuits  
1 Pck. Sahnesteif  
1 EL gehackte Pistazien  
einige Erdbeeren zum Garnieren

Rhabarber abziehen und in kleine Stücke schneiden. Wein mit Zucker aufkochen. Den Rhabarber hineingeben und in 2-3 Min. knapp gar dünsten. Abkühlen lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren abbrausen und putzen. 200 g davon pürieren, den Rest vierteln. Rhabarberstückchen aus dem Sud nehmen. Die Garflüssigkeit erhitzen und die Gelatine darin auflösen.

Sud in dünnem Strahl unter das Erdbeerpüree ziehen, kühlen. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, 250 ml Sahne steif schlagen, dabei den Vanillinzucker einrieseln lassen. Mit Erdbeer- sowie Rhabarberstückchen unter das Fruchtpüree heben.

Den Rand einer Charlottenform (ca. 750 ml) mit Löffelbiskuits auslegen. Dafür die Biskuits evtl. etwas kürzen. Die Creme in die Form füllen und 3-4 Std. kühlen.

Die Charlotte stürzen. Übrige Sahne mit Sahnesteif steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Die Charlotte mit Sahnetuffs, Pistazien sowie Erdbeeren verzieren. In Stücke schneiden und auf Tellern anrichten.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Paprikasalat mit Kapern und Oliven

4 Personen

1 Knoblauchzehe  
1 rote Zwiebel  
1 rote,  
1 gelbe und  
1 grüne Paprikaschote  
3 EL Olivenöl  
Salz  
2 EL Sherry-Essig  
Pfeffer  
2 hart gekochte Eier  
1 TL Kapern  
8 schwarze Oliven ohne Stein  
1 EL gehackte Petersilie



Knoblauchzehe und Zwiebel abziehen, fein hacken. Paprikaschoten abbrausen, putzen und in Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl erhitzen und die Paprikastreifen zufügen. Leicht salzen und unter Rühren ca. 4 Min. braten. Gemüse in eine Schüssel geben, mit Knoblauch, Zwiebel, Essig und 1 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf einer Platte anrichten.

Eier pellen und in kleine Würfel schneiden. Kapern grob hacken. Oliven in Ringe teilen. Den Paprikasalat mit Eiern, Oliven, Kapern und Petersilie bestreuen. Lauwarm oder kalt servieren.

Diese Vorspeise reicht mit Baguette als Hauptgericht für zwei Personen.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Spargel-Spaghetti alla Carbonara

4 Personen

500 g grüner Spargel  
Salz  
400 g Spaghetti  
2 Eier  
2 Eigelb (Eiweiß fürs Dessert verwenden)  
Pfeffer  
50 g geräucherter durchwachsener Speck  
Basilikumblättchen zum Garnieren



Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Die Stangen bis auf die Köpfe in dünne Scheiben schneiden. Mit den Köpfchen ca. 5 Min. in Salzwasser garen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser in 8-10 Min. bissfest garen. Die Eier aufschlagen, mit ca. 2 EL Spargelkochwasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne knusprig auslassen.

Die Spaghetti in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben. Unter Rühren die Eier dazugeben und langsam erhitzen. Spargel und Speck hinzufügen, nochmals abschmecken. Auf 4 Teller verteilen und mit dem Basilikum garnieren.

Da in diesem Frühjahr der Spargel leider recht spät geerntet werden kann, haben wir dies Gericht mit in Brühe gegarten Kohlrabi angerichtet.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Erdbeer-Ricotta-Creme mit Amaretti

4 Personen

2 EL Pfirsich- oder Aprikosenlikör  
2 Eiweiß  
2 Pck. Vanillinzucker  
1 Prise Salz  
250 g Ricotta (ital. Frischkäse)  
125 ml Sahne  
50 g Mandelmakronen (Amaretti)  
30 g gehackte Pistazien



Die Erdbeeren abbrausen, putzen und in Stücke schneiden. Mit Pfirsich- bzw. Aprikosenlikör beträufeln.

Das Eiweiß steif schlagen, dabei Vanillinzucker und Salz einrieseln lassen. Ricotta in eine Schüssel geben, etwas Eischnee hinzufügen und mit dem Schneebesen cremig rühren. Den restlichen Eischnee unterziehen. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben.

Erdbeeren und Mandelmakronen Locker unter die Creme heben, in Dessertgläser füllen. Mit gehackten Pistazien bestreuen und evtl. mit Erdbeeren sowie Amaretti garniert servieren.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Gemüsekuchen - Coca de verdure

12 Stücke

#### Für den Teig

500 g Mehl  
30 g Hefe  
1 Msp. Zucker  
1 Msp. Salz  
etwas Wasser  
200 ml Olivenöl

#### Für den Belag

200 g frischer Spinat  
200 g Tomaten  
200 g grüne Paprika  
150 g gekochte Erbsen  
2 Lauchstangen  
6 Knoblauchzehen  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Peperoni  
1/2 Zitrone  
8 EL Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer



Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde hinein drücken, die Hefe hineinbröseln und den Zucker darüberstreuen. Mit ein wenig lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand einen Vorteig rühren. Mit einem Tuch abdecken und etwa 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Das restliche Mehl sowie 200 ml Öl und Salz dazugeben, zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Noch einmal 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und in 1/2 Tasse leicht gesalzenem kochendem Wasser in 30 Sekunden zusammenfallen lassen, gut ausdrücken.

Die Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Paprikaschoten waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Von den Lauchstangen die groben grünen Teile entfernen. Lauch quer in schmale Ringe schneiden, waschen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch fein und die Petersilie grob hacken.

Backofen auf 180°C vorheizen. 5 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen und alles Gemüse etwa 2 Minuten anschmoren. Salzen, pfeffern und mit dem Saft der halben Zitrone würzen. Zum Schluss die Petersilie daruntermischen.

Den Teig leicht ausrollen und auf ein mit 1 Esslöffel Öl gefettetes Backblech legen. Eventuell den Teig auseinanderziehen, bis das ganze Blech gleichmäßig bedeckt ist.

Das Gemüse auf dem Teig verteilen. Mit 2 Esslöffeln Öl beträufeln und etwa 40 Minuten backen.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Kaninchen mit Tomaten und Zwiebeln

4 Personen

1 küchenfertiges Kaninchen (ca. 1,4 kg)  
Salz, Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
2 weiße Zwiebeln oder 1 Gemüsezwiebel  
1 unbehandelte Orange  
1 Dose geschälte Tomaten (850 ml)  
1 Zimtstange  
3 Gewürznelken  
grob gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL gehackte Petersilie



Einen Römertopf wässern. (Wer hat, verwendet hierfür einen mallorquinischen Tontopf.) Das Kaninchen abbrausen, trockentupfen und in 8 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffereinreiben, mit dem Olivenöl bepinseln.

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Orange heiß abbrausen und trockentupfen. Die Schale abreiben, dann den Saft auspressen. Die Tomaten samt Flüssigkeit mit Orangensaft sowie -schale verrühren, salzen und pfeffern. Mit dem Schneidstab grob zerkleinern.

Die Kaninchenfelle nebeneinander in den Römertopf legen. Zwiebeln, Tomaten, Zimtstange und Nelken darüber verteilen. Mit grobem Pfeffer bestreuen. Deckel auflegen und Topf auf dem Rost in den kalten Ofen schieben. Kaninchen im Backofen bei 200 Grad (Umluft: 180 Grad) etwa 60 Min. schmoren. Aus dem Ofen nehmen und die gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zimtstange und Nelken entfernen.

Das Kaninchen mit der Tomatensoße auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit frischen Kräutern und Orangenspalten garnieren.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Mandelkuchen auf mallorquinische Art

12 Stücke

250 g Mandelkerne  
8 Eier  
250 g Puderzucker  
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von  
1 Prise Zimt  
1 Pck. Vanillinzucker  
2 EL Puderzucker



Die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, dann aus den Schalen lösen und trocknen lassen. Die Kerne fein mahlen.

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Die Eiertrennen. Den Puderzucker mit den Eigelben glatt rühren und mit Mandeln, Zitronenschale, Zimt sowie Vanillinzucker mischen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Eigelbmasse heben.

Eine Springform (Ø 26 cm) fetten, mit Paniermehl austreuen. Den Teig hineingeben und ca. 50 Min. backen. Kuchen auf einem Gitter auskühlen lassen und vor dem Servieren dick mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Kaufen Sie stets ganze, ungeschälte Mandelkerne. Die sind feiner im Geschmack als die gemahlene.

© Lothar Schäfer

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



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

## Tomatenkaltschale mit Rosmarin-Croûtons

4 Personen

3 Scheiben Toastbrot  
125 ml Gemüsebrühe (instant)  
750 g reife Tomaten  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 Zweig Rosmarin  
100 ml Sahne  
Cayennepfeffer



Das Toastbrot in Würfel teilen. 2/3 davon in eine Schüsselgeben, mit der Gemüsebrühe beträufeln. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, herausheben, kalt abschrecken und häuten. Danach vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen, beides fein hacken.

In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomaten dazugeben, zugedeckt 10 Min. dünsten. Das eingeweichte Brot zufügen, alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Erkalten lassen, kühlen.

Rosmarin abbrausen, trockenschütteln und die Nadeln abzupfen. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die übrigen Toastbrotwürfel darin goldbraun rösten. Den Rosmarin zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Sahne halb steif schlagen und mit 1 Prise Cayennepfeffer würzen. Die gut gekühlte Tomatenkaltschale in Suppenschalen oder tiefen Tellern anrichten und je 1 Klecks Sahne in die Mitte geben. Mit den Rosmarin-Croûtons bestreut servieren.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Reis-Fisch-Pfanne mit Paprika

4 Personen

125 g Reis  
Salz  
500 g Tomaten  
1 grüne und  
1 gelbe Paprikaschote  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
6 EL Olivenöl  
50 ml trockener Weißwein  
Pfeffer  
400 g Seelachsfilet  
1-2 EL Mehl  
1/2 Bund Basilikum



Reis in 225 ml Wasser aufkochen, salzen und 15-20 Min. quellen lassen.

Tomaten überbrühen, kalt abschrecken, häuten und vierteln. Paprika abrausen, vierteln, putzen, dabei Kerne und Trennhäute entfernen. Schoten in Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. In 3 EL heißem Olivenöl anbraten. Die Paprikawürfel zufügen und etwa 5 Min. mitdünsten. Den Wein angießen. Den Reis und die Tomaten unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Seelachsfilet abrausen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. In 3 EL heißem Olivenöl kurz anbraten.

Den Fisch zum Paprikareis geben und bei schwacher Hitze etwa 5 Min. ziehen lassen.

Das Basilikum abrausen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein schneiden, unterheben. Fischpfanne mit Basilikumblättern bestreuen.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Mandel-Joghurt mit Erdbeeren

4 Personen

50-75 g gehackte Mandeln  
500 g fettarmer Joghurt  
1 Päckchen Vanillin-Zucker  
2-3 EL Zucker  
1-2 EL Zitronensaft  
400 g frische Erdbeeren  
(oder auch Himbeeren bzw. Brombeeren)  
125 g Schlagsahne  
evtl. Eiswaffeln zum Verzieren



Mandeln goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Joghurt, Vanillin-Zucker und Hälfte Mandeln verrühren. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Übrige Beeren verlesen, vorsichtig abspülen und gut abtropfen lassen.

Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. In vier Dessertgläser füllen. Beeren darauf verteilen und mit restlichen Mandeln bestreuen. Evtl. mit Waffeln verzieren.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Zucchini-Suppe mit Oliven-Crostini

4 Personen

#### Für die Crostini:

1 Zwiebel  
100 g schwarze Oliven ohne Stein  
1/2 Bund Petersilie  
3 EL Olivenöl  
Cayennepfeffer  
8 Scheiben Baguette

#### Für die Suppe:

1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
2 Zucchini (à ca. 150 g)  
750 ml Gemüsebrühe (instant)  
1/2 Bund Estragon  
Salz  
Pfeffer a. d. Mühle  
150 g Crème légère



Für die Crostini die Zwiebel abziehen und wie die Oliven fein würfeln. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mit Zwiebel, Oliven und 1 EL Öl mischen. Pikant mit Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Suppe die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig braten.

Die Zucchini abrausen, trockentupfen, putzen und grob raspeln bzw. in feine Streifen schneiden. In den Topf geben und andünsten. Die Brühe angießen und aufkochen lassen.

Den Estragon abrausen, trockenschütteln und etwas zum Garnieren beiseite legen. Vom Rest Blättchen abzupfen, grob hacken, in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Das Brot darin goldgelb rösten. Herausnehmen und die Olivenmasse darauf verteilen.

Suppe mit je 1 Klecks Crème légère in Suppenschaalen oder tiefe Teller füllen. Mit übrigem Estragon garnieren und mit den Oliven-Crostini servieren.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Putensteaks mit Paprika

4 Personen

1 große Stange Porree (Lauch; ca. 300 g)  
3 Paprikaschoten (z. B. rot, gelb, orange)  
1 mittelgroße Zwiebel  
600-700 g Putenfilet oder  
3-4 dicke Putenschnitzel (à ca. 160 g)  
Salz, weißer Pfeffer  
Edelsüß-Paprika  
Fett für die Form  
350 ml Zigeunersoße (a. d. Flasche)  
250 g Schlagsahne  
300 g Nudeln  
1/2 Bund Petersilie



Porree und Paprika putzen, waschen. Porree in Ringe, Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, grob würfeln.

Fleisch kurz waschen und trockentupfen. Putenfilet in 6-8 dicke Steaks schneiden bzw. Schnitzel jeweils halbieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. In eine gefettete Auflaufform legen. Gemüse darüber verteilen. Zigeunersoße und Sahne verrühren, darüber gießen. Dann alles im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 3/4 Stunden backen.

Nudeln in kochendem Salzwasser 11-13 Minuten bzw. nach Packungsanleitung garen. Petersilie waschen und fein hacken. Nudeln abtropfen lassen. Steaks mit Petersilie bestreuen. Nudeln dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 2 1/4 Std.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Panna cotta mit Aprikosensoße

4 Personen

5 Blatt Gelatine  
1 Vanilleschote  
750 ml Sahne  
125 g Zucker  
1 Stück Schale einer unbeh. Zitrone  
250 g vollreife Aprikosen  
1 EL Limettensaft  
2 EL Apricot Brandy  
1 EL Cognac



Die Gelatine einweichen. Vanilleschote längs aufritzen, das Mark herausschaben. Beides mit Sahne, 75 g Zucker und Zitronenschale aufkochen. Etwa 15 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Den Topf vom Herd nehmen, Vanilleschote und Zitronenschale entfernen. Die Gelatine in der heißen Sahne auflösen. 4 Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Die Sahne einfüllen und 5-6 Std. kühlen.

Die Aprikosen blanchieren, kalt abschrecken und häuten. Die Früchte halbieren, entsteinen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Püree mit 50 g Zucker und Limettensaft ca. 5 Min. köcheln lassen. Brandy und Cognac unterziehen, abkühlen lassen.

Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, auf Teller stürzen. Panna cotta mit Soße anrichten. Evtl. mit Aprikosen, Schokoblättern garnieren.

Tipp: Limettensaft, Apricot Brandy und Cognac durch 2 El Lemoncello ersetzen!

Kühlen 6 Std.  
Garen ca. 15 Min.  
Zubereitung ca. 20 Min.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Bunter Salat mit Walnuss-Dressing

4 Personen

1/2 Kopfsalat  
1/2 Lollo rosso  
200 g Kirschtomaten  
1/2 Salatgurke  
1/2 grüne und  
1/2 gelbe Paprika  
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln  
1 klein. rote Zwiebel  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
4 EL Weißweinessig  
6 EL Walnussöl  
Senf  
50 g grob gehackte Walnüsse



Kopfsalat und Lollo rosso putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Kirschtomaten abbrausen, halbieren. Gurke waschen, längs halbieren, in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten sowie Frühlingszwiebeln abbrausen und putzen. Die Paprika in Streifen, Frühlingszwiebeln in Ringe teilen.

Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker mit Essig, Senf und 4 EL Wasser verrühren. Das Öl unterschlagen. Vorbereitete Zutaten in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing beträufeln und alles vermengen. Mit Walnüssen bestreuen und servieren.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person 200 kcal; E 4 g, F 17 g, KH 7 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Schweinekotelett mit Käsehaube

4 Personen

4 Schweinekoteletts (à ca. 150 g)  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß  
geriebener Rosmarin  
1 EL Butterschmalz  
200 g Comte-Käse  
150 g gekochter Schinken  
1 Ei  
4 Zweige frischer Thymian



Den Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Die Schweinekoteletts abrausen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und geriebenem Rosmarin würzen.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Koteletts darin auf beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und in eine gefettete Auflaufform legen.

Den Käse entrinden, reiben. Den Schinken klein würfeln. Käse, Schinken und Ei verquirlen. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. Die Masse auf die Koteletts streichen und auf der mittleren Schiene des Ofens goldgelb überbacken. Den Thymian abrausen und trockentupfen. Die überbackenen Koteletts auf Tellern anrichten und mit den Thymianzweigen garniert servieren.

Dazu schmecken gebratene Rosmarinkartoffeln.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person 580 kcal; E 56 g, F 34 g, KH 2 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Weingelee mit Trauben und Mandeln

6 Personen

750 ml Weißwein  
3 Gewürznelken  
100 g Zucker  
500 g kernlose grüne Trauben  
10 Blatt Gelatine  
70 g Mandelstifte  
125 ml Sahne



Weißwein, Nelken und Zucker erhitzen. Zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Inzwischen Trauben waschen, gut abtropfen lassen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest von den Stielen zupfen.

Mandelstifte ohne Fett in einer Pfanne kurz anrösten. Die Gelatine in kaltem Wassereinweichen. Gewürznelken aus dem Wein nehmen. Die Gelatine ausdrücken und im noch warmen Wein auflösen.

Die Weintrauben sowie 50 g Mandelstifte in den Wein geben. Mischung in 6 Dessertgläserfüllen. Etwa 3 Std. kühlen und fest werden lassen.

Die Sahne steif schlagen und das Gelee damit verzieren. Mit den übrigen Mandelstiften bestreuen und mit den restlichen Weintrauben garniert servieren.

Tipp Falls Kinder mitessen, das Gelee mit hellem Traubensaft statt Wein zubereiten. In diesem Fall keinen Zucker verwenden, sondern den Saft nur mit den Nelken erhitzen. Auch lecker: ein Gelee aus rotem Traubensaft und kernlosen blauen Weintrauben.

Kühlen ca. 3 Std.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person 340 kcal; E 5 g, F 12 g, KH 31 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Rote Bete-Suppe

4 Personen

500 g Rote Bete  
Salz  
2 Zwiebeln  
30 g Butter oder Margarine  
3/4 l Rindfleischbrühe  
Pfeffer aus der Mühle  
1-2 EL Zitronensaft  
1 Bd. Schnittlauch  
1 Becher saure Sahne



Die Rote Bete waschen und in Salzwasser 30-40 Minuten garen.

In kaltem Wasser abkühlen lassen.

Zwiebeln pellen und fein würfeln. Rote Bete unter fließendem Wasser pellen, herausnehmen und fein würfeln. 4 EL. Rote Bete beiseite stellen.

Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Rote Bete darin andünsten, mit der Brühe auffüllen und zugedeckt etwa 10 Minuten leise kochen lassen.

Den Inhalt des Topfes mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Restliche Würfel von der Roten Bete wieder in die Suppe geben.

Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit der Sahne verrühren und auf die Suppe geben.

Hinweis: Vorgekochte Rote Bete vereinfachen die Arbeit. Leider waren Sie bei unserm Versuch doch zu matschig.

Zubereitungszeit ca. 55 Min.

Pro Portion ca. 268 kcal / 1124 kJ; E 7 g, F 18 g, KH 16 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Hähnchenfilet in Apfel-Balsamico-Soße

4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel  
2 mittelgroße Stangen Porree (Lauch)  
3 mittelgroße Äpfel  
1-2 EL Zitronensaft  
3-4 Stiele Thymian  
4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)  
2 EL Öl  
Salz, weißer Pfeffer  
Zucker  
5 EL weißer Balsamico-Essig  
1-2 TL Hühnerbrühe



Zwiebel schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Äpfel waschen, evtl. schälen, vierteln und entkernen. Viertel längs in Spalten schneiden und mit Zitronensaft mischen. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Filets waschen, trockentupfen. Im heißen Öl von jeder Seite kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Apfelspalten im Bratfett kurz dünsten und herausnehmen. Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Porree zufügen und ca. 3 Minuten dünsten. Mit 1/4-3/8 l Wasser und Essig ablöschen. Brühe einrühren und aufkochen. Fleisch, Äpfel und Thymian zugeben und alles zugedeckt 8-10 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und anrichten. Dazu passen Bandnudeln oder Reis.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Portion ca. 300 kcal / 1260 kJ; E 39 g, F 8 g, KH 17 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Semifreddo al Torrone

4 Personen

#### FÜR DAS SEMIFREDDO AL TORRONE

50 g Torrone (Honig-Nougat)

50 g Zartbitter-Kuvertüre

2 Eier

10 ml Grappa (italienischer Tresterbrand)

30 g Zucker

100 g Schlagsahne



Für das Semifreddo Torrone und Kuvertüre fein raspeln. Eier trennen. Eigelbe mit Grappa verrühren, mit Torrone- und Kuvertüre-Raspeln mischen.

Eiweiße mit Zucker steif schlagen und unter die Torrone-Mischung mengen.

Sahne steif schlagen, locker unter die Masse heben. Diese in eine Parfait-Form geben und etwa 8 Stunden lang gefrieren lassen.

Getränk: Espresso.

Wartezeit ca. 8 Std.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

## Meerrettich-Apfel-Cremesuppe

4 Personen

250 g mehlig kochende Kartoffeln  
4 klein. rotschalige Apfel  
1/2 Zitrone, Saft von  
2 Zwiebeln  
100 g Meerrettichwurzel  
4 EL Öl  
250 ml Gemüsebrühe  
250 ml Rote-Bete-Saft  
200 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
1 EL Butter  
6 Zweige Majoran  
1 EL Zitronenzesten (feine Schalenstreifen einer unbeh.  
Zitrone)



Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. 2 Äpfel schälen, vierteln, entkernen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Den Meerrettich schälen und reiben.

In einem hohen Topf 2 EL Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin goldgelb braten. Kartoffeln, Apfelwürfel und Meerrettich dazugeben, kurz andünsten. Brühe und Rote-Bete-Saft angießen. Zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen.

Suppe mit dem Mixstab pürieren. Sahne einrühren, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die übrigen Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Spalten schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Apfelspalten darin bissfest dünsten.

Majoran abbrausen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. 2 EL Öl erhitzen und die Majoranblättchen darin knusprig braten. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen. Die Apfelspalten darauf anrichten. Mit Majoran, Zitronenschalenstreifen und nach Belieben mit etwas grob geraspelttem Meerrettich garniert servieren.

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person 370 kcal; E 4 g, F 27 g, KH 26 g

Tipp: Diese Suppe kann bis zum Pürieren gut 1 Tag vorher vorbereitet werden.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Ossobuco

4 Personen

4 Scheib. von der Kalbshaxe mit Knochen (3-4 cm-dick)

4 EL Öl

2 EL Mehl

2 Möhren

1 Stückchen Sellerie

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Dos. geschälte, gehackte Tomaten

1/4 l Weißwein

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Lorbeerblatt

etwas Thymian

etwas Oregano

1 unbeh. Zitrone, etwas abger. Schale von

1/2 Bd. Petersilie

etwas Suppenwürze



Vorbereitung:

Das Wurzelgemüse waschen, putzen und schälen; die Zwiebel ebenfalls schälen und zusammen mit dem Wurzelwerk fein hacken (im Cutter) bzw. fein reiben; die Petersilie waschen und fein hacken; die geschälten Tomaten - wenn nötig - nochmals durchhacken; die Kalbsstelzenscheiben mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer aus der Mühle würzen.

Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Haxenscheiben in Mehl wenden, einlegen und an beiden Seiten kräftig anbraten; das Fleisch herausnehmen und warmstellen. Nun werden im Bratrückstand das gehackte Wurzelwerk und die Zwiebeln angeröstet, mit dem Weißwein sowie etwas Wasser abgelöscht und alles ein wenig eingekocht (reduziert); danach fügt man die Tomaten, den zerdrückten Knoblauch, etwas geriebene Zitronenschale, ein wenig Oregano sowie Thymian, die gehackte Petersilie, das Lorbeerblatt und etwas Suppenwürze bei und gibt die angebratenen Fleischscheiben ebenfalls dazu; alles zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 170 Grad etwa 50 Minuten dünsten, wobei öfters umgerührt werden muss.

Zuletzt wird dieses ausgezeichnete, italienische Fleischgericht auf vorgewärmten Tellern angerichtet, mit der Sauce übergossen und nach Wunsch mit Reis, Teigwaren oder Polenta serviert.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Beschwipste Feigen in feiner Creme

4 Personen

300 g Vollmilchkuvertüre  
3 Eier  
500 ml Sahne  
50 g Vanillezucker  
1 EL Rum  
1 Karambole (Sternfrucht)  
2 EL Zucker  
2 Zweige Minze  
2 EL Schokospäne  
1 EL Puderzucker



Die Kuvertüre in Stücke teilen. Im heißen Wasserbad schmelzen, herausnehmen. Die Eier im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Die Kuvertüre unterziehen. Die Creme im kalten Wasserbad unter Rühren abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen, dabei den Vanillezucker einrieseln lassen. Die Schokocreme und den Rum unterheben.

Die Schokoladenmousse auf 4 Dessertgläser verteilen und ca. 3 Std. kühlen.

Die Karambole waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zucker mit 1 EL Wasser in eine Pfanne geben und schmelzen. Sobald der Zucker zu karamellisieren beginnt, die Karambolescheiben darin kurz wenden, dann herausnehmen. Die Mousse mit Fruchtscheiben, Minze und Schokospänen garnieren. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitung ca. 30 Min.

Kühlen ca. 3 Std.

pro Person 950 kcal; E 17 g, F 67 g, KH 70 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Zwiebelsuppe

4 Personen

3 groß. Zwiebeln  
2 EL Butter  
1/2 l Fleischbrühe  
1/4 l Weißwein  
1/2 TL gemahlener Kümmel  
Salz  
Pfeffer  
4 Scheib. Weißbrot (in Tassengröße geschnitten)  
100 g geriebener Gruyzerer Käse



Zwiebeln pellen und mit dem Schnitzelwerk in grobe Scheiben schneiden. Butter im Topf auf 3 oder Automatik-Kochplatte 8-9 zerlassen, Zwiebelscheiben darin glasig dünsten. Fleischbrühe und Wein hinzugießen, Kümmel unterrühren, etwa 5 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 5-6 kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken. Suppe in 4 Suppentassen verteilen, mit je 1 Scheibe Weißbrot bedecken, mit Käse bestreuen. Unter dem vorgeheizten Grill goldbraun überbacken.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

### Filet Wellington mit Rotweinsoße

6 Personen

600 g TK-Blätterteig  
1 kg Rinderfilet  
2 EL Butterschmalz  
Salz, Pfeffer  
1 EL Senf  
2 Knoblauchzehen  
300 g Champignons  
100 g gekochter Schinken  
2 EL geh. Petersilie  
50 g Butter  
1 Ei  
100 g Zwiebeln  
2 EL Öl  
1 EL Tomatenmark  
1 TL getr. Kerbel  
250 ml Rotwein  
250 ml Rinderfond  
4 EL Sherry  
150 g Crème fraîche



Blätterteig auftauen lassen. Filet abrausen, trockentupfen und im Butterschmalz rundum anbraten. Herausnehmen, würzen und mit Senf bestreichen.

Knoblauch abziehen, Pilze säubern, beides hacken. Schinken fein würfeln. Mit 150 g Pilzen, Knoblauch, Petersilie in der Butter 5 Min. dünsten, würzen. Ofen auf 220 Grad vorheizen.

1 Blätterteigplatte beiseite legen, die übrigen mit Wasser bepinseln, aufeinander legen, 2 mm dick ausrollen. Hälfte der Farce in die Mitte streichen, Filet darauf legen, restliche Farce auftragen. Ei trennen. Teigländer mit Eiweiß bestreichen. Filet in den Teig einschlagen. Übrigen Teig ausrollen, Verzierungen ausstechen, auf die Rolle drücken. Teig seitlich einstechen. Mit Eigelb bepinseln, 40 Min. backen.

Zwiebeln abziehen, hacken. Mit restlichen Pilzen im Öl andünsten. Tomatenmark, Kerbel, Wein, Fond, Sherry zufügen. Auf die Hälfte einkochen, pürieren, passieren. Crème fraîche untarrühren, aufkochen, würzen. Alles evtl. mit grünen Bohnen und frischem Kerbel anrichten.

Zubereitung ca. 60 Min.

Garen ca. 45 Min.

pro Person 870 kcal; E 48 g, F 54 g, KH 36 g


[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2013](#) » [Menü](#)

## Bratapfels mit Punschäpfeln

**84 Personen**

8 Äpfel (à 150 g)  
 40 g Butter  
 2 TL Zimtpulver  
 250 g Zucker  
 2 Vanilleschoten  
 500 ml Schlagsahne  
 2 Eier (KL L)  
 4 Eigelb (KI. L)  
 750 ml Rotwein  
 1 unbeh. Orange, dünn abger. Schale von  
 5 Pimentkörner  
 1 EL Korianderkörner  
 10 Gewürznelken



4 Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Äpfel mit der Butter, 1 TL Zimt und 40 g Zucker mischen. Auf der 2. Einschubleiste von unten 20 Minuten bei 180 Grad backen (Gas 2-3, Umluft 18 Minuten bei 160 Grad). Anschließend fein pürieren. Inzwischen die Vanilleschoten längs halbieren, das Mark herausschaben. Vanilleschoten beiseitelegen. Das Mark mit der Sahne aufkochen lassen. Eier, Eigelb und 100 g Zucker mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Die Sahne nach und nach einrühren.

Die Eier-Sahne-Masse bei mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Schneebesen erhitzen, bis eine cremig-dickliche Konsistenz entsteht (nicht kochen!). Bratapfelmasse untermischen.

Den Rotwein mit dem restlichen Zucker, Orangenschale, angedrückten Piment- und Korianderkörnern, den Nelken und dem restlichen Zimt 5 Minuten leise kochen lassen. Vom Herd nehmen, die Gewürze 15 Minuten ziehen lassen. Flüssigkeit durch ein feines Sieb passieren.

Die restlichen Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen und die Äpfel in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Rotweinfond 1-2 Minuten leise kochen lassen. Dann herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Bratapfelmasse in der Eismaschine etwa 45 Minuten gefrieren und dann etwa 30 Minuten in das Gefrierfach stellen.

Den Rotweinfond einkochen, bis ein zähflüssiger Sirup entsteht.

Die Vanilleschoten in 8 etwa 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Apfelscheiben auf Teller verteilen, den Sirup darüberträufeln. Das Bratapfels mit einem in heißes Wasser getauchten Eßlöffel oval formen. Die Vanilleschoten wie kleine Mäuseschwänze zur Dekoration hineinstecken.

Zubereitungszeit: 2 Stunden (plus Gefrierzeit)  
 Pro Portion 1000 kcal / 1960 kJ; E 12 g, F 58 g, KH 98 g