



**Kochfreunde  
an der Ruhr-Universität Bochum**

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

**Unsere Menüvorschläge des Jahres 2014**

Januar 2014:	<a href="#">Gefüllte Chicoree-Schiffchen</a> <a href="#">Koteletts in Malzbiersoße</a> <a href="#">Sahnejoghurt mit Mangopüree</a>
Februar 2014:	<a href="#">Garnelensuppe mit Kartoffeln</a> <a href="#">Geschmorte Kalbsbäckchen mit Kartoffel und Rosenkohl</a> <a href="#">Papaya-Mango-Flan</a>
März 2014:	<a href="#">Cremige Kohlrabisuppe mit Kartoffeln</a> <a href="#">Filet-Kartoffelgratin mit Zwiebelkruste</a> <a href="#">Cappuccino-Quark-Mousse</a>
April 2014:	<a href="#">Frische Erbsensuppe mit Kalbsklößchen</a> <a href="#">Lendchen mit Kräuter-Hollandaise</a> <a href="#">Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu</a>
Mai 2014:	<a href="#">Paprikasuppe mit Pesto</a> <a href="#">Ragù alla napoletana (Geschmorte Fleischröllchen)</a> <a href="#">Erdbeer-Parfait mit Orangensoße</a>
Juni 2014:	<a href="#">Joghurt-Gurken-Kaltschale</a> <a href="#">Steinbeißerfilet mit Kräuterkruste</a> <a href="#">Aprikosen-Becher mit Pistazien</a>
Juli 2014:	<a href="#">Rucola-Salat mit Mozzarella</a> <a href="#">Schnitzelbraten à la Provence</a> <a href="#">Tiramisu mit Limettencreme und Himbeeren</a>
August 2014:	<a href="#">Austernpilze in Schalotten-Butter</a> <a href="#">Pikantes Filet-Pfännchen</a> <a href="#">Cotta mit Mandeln</a>
September 2014:	<a href="#">Mexikanische Maiscreme-Suppe</a> <a href="#">Biergulasch mit Kartoffelkruste</a> <a href="#">Stracciatella-Joghurt mit Himbeeren</a>
Oktober 2014:	<a href="#">Kürbissuppe mit Kastanien</a> <a href="#">Hähnchenbrust mit Backkartoffeln</a> <a href="#">Donauwellen-Creme mit Kirschen</a>
November 2014:	<a href="#">Kartoffelsuppe mit Lachsstreifen</a> <a href="#">Kartoffel-Auflauf mit Käsekruste</a> <a href="#">Tiramisu mit Kirschen</a>
Dezember 2014:	<a href="#">Rinderbouillon</a> <a href="#">Kalbsrücken</a> <a href="#">Klassisches Tirami su - Tirami su classico</a>



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Gefüllte Chicoree-Schiffchen

#### 4 Personen

2 Eier

1/2 Bd. Petersilie

1/2 Bund Schnittlauch

1 klein. Zwiebel

(z. B. rote)

250 g Speisequark

(20 % Fett i. Tr.)

4-6 EL Milch

Salz, weißer Pfeffer

1 Chicorée (ca. 200 g)

8 kleine, runde Scheiben Pumpernickel oder

2 Scheib. Vollkornbrot

Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Anschließend abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

Kräuter waschen und trockenschütteln. Petersilie, bis auf etwas, fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Eier ebenfalls fein würfeln. Quark und Milch glatt verrühren. Eier, Zwiebel und Kräuter unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chicorée putzen und waschen. Den bitteren Kern heraus schneiden. Blätter ablösen, die größeren mit dem Kräuter-Quark füllen.

Chicorée-Schiffchen mit Pumpernickel (oder gevierteltem Brot) und kleinen Chicoréeblättern anrichten. Mit restlicher Petersilie garnieren. Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Koteletts in Malzbiersoße

#### 4 Personen

3 mittelgroße Zwiebeln  
 3 Möhren (ca. 300 g)  
 4 Schweinekoteletts (à 200 g)  
 Salz, weißer Pfeffer  
 3 EL Mehl  
 4-6 EL Öl  
 2 Lorbeerblätter  
 1 Flasche (0,5 l) oder  
 2 Flaschen (à 0,33 l) Malzbier  
 1/8 l Brühe  
 4-6 Scheib. Frühstücksspeck  
 3-5 EL Balsamico-Essig  
 1 TL Senf  
 1 Prise Zucker  
 etwas Schnittlauch  
 125-150 g Feldsalat  
 200 g kleine Tomaten  
 4 EL dunkler Soßenbinder  
 evtl. Lorbeer zum Garnieren

Zwiebeln schälen und grob würfeln. Möhren schälen, waschen, in Scheiben schneiden. Koteletts waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden, etwas abklopfen. 2-3 EL Öl im Bräter oder in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin pro Seite ca. 3 Minuten braten, herausnehmen.

Zwiebeln, Möhren und Lorbeer in den Bräter geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Koteletts darauflegen. Mit Malzbier und Brühe übergießen. Offen im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde schmoren. Koteletts alle ca. 15 Minuten mit dem Fond begießen. Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit Speck auf die Koteletts legen.

2-3 EL Essig, 1 EL Wasser, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 2-3 EL Öl darunter schlagen. Schnittlauch waschen, fein schneiden und unterrühren. Salat putzen, waschen. Tomaten waschen, vierteln. Salatzutaten mischen.

Koteletts herausnehmen. Soße mit Soßenbinder leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und 1-2 EL Essig abschmecken. Alles anrichten, evtl. garnieren.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Sahnejoghurt mit Mangopüree

#### 4 Personen

4 Blatt weiße Gelatine  
1 reife Mango (ca. 300 g)  
1 Pkg. Vanillin-Zucker  
1 unbeh. Zitrone  
300 g Vollmilch-Joghurt  
2-3 EL Zucker  
200 g Schlagsahne  
evtl. Minze zum Verzieren

Je 2 Blatt Gelatine getrennt kalt einweichen. Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden, grob würfeln und mit Vanillin-Zucker pürieren. Zitrone waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Joghurt mit Zucker abschmecken. 2 Blatt Gelatine gut ausdrücken und bei milder Hitze auflösen. Etwa 2 EL Joghurt unterrühren, dann unter den übrigen Joghurt rühren. Kalt stellen, bis er zu gelieren beginnt.

2 Blatt Gelatine ausdrücken und auflösen. Mangopüree nach und nach darunter rühren. Ebenfalls kalt stellen, bis es zu gelieren beginnt.

Sahne steif schlagen und unter die Joghurtcreme heben. Im Wechsel mit dem Mangopüree in 4-6 Gläser schichten, dabei je 1-2 Zitronenscheiben an den Rand legen. Evtl. mit einer Gabel durchziehen. Mind. 3 Stunden kalt stellen. Verzieren.

Wartezeit mind. 3 1/4 Std.  
Zubereitungszeit ca. 30 Min.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Garnelensuppe mit Kartoffeln

#### 4 Personen

500 g rohe Garnelenschwänze, ungeschält  
2 EL Olivenöl  
4 Tomaten  
400 g mehlig kochende Kartoffeln  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter  
1/2 TL Cayennepfeffer  
1 Msp. Gemahlene Nelken  
1 Lorbeerblatt  
150 ml Sahne

Garnelen aus den Schalen lösen. Mit einem Messer am Rücken entlang leicht einritzen, den Darm entfernen. Garnelen abrausen. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Schalen darin von allen Seiten ca. 2 Min. braten, bis sie sich rot gefärbt haben. Mit 750 ml Wasser ablöschen und den Sud offen auf ca. 500 ml einkochen lassen. Den Fond durch ein sehr feines Sieb abgießen.

Tomaten häuten, würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, in 1 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, abrausen und fein hacken. Knoblauch abziehen, hacken.

Butter in einem breiten Topf erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Tomaten, Knoblauch dazugeben, unter Rühren ca. 3 Min. dünsten. Garnelensud angießen, mit Salz, Cayennepfeffer würzen. Nelkenpulver, Lorbeer, Kartoffeln zufügen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

Garnelen in die Suppe geben und zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Sahne einrühren, nochmal abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe anrichten. Nach Wunsch mit etwas Koriandergrün garnieren.

Garen ca. 25 Min.

Zubereitung ca. 50 Min.

pro Person 400 kcal; E 29 g, F 24 g, KH 18 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Kalbsbäckchen

#### 4 Personen

2 Zwiebeln  
100 g Stangensellerie  
1 kleine Karotte  
8 Kalbsbäckchen (à ca. 120 g; siehe auch Tipp)  
1 TL Öl  
1 l Hühnerbrühe  
1 EL Puderzucker  
1-2 EL Tomatenmark  
350 ml kräftiger Rotwein  
1 TL Speisestärke  
1/2 TL Pimentkörner  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
3 Zimtsplitter  
1/2 TL Wacholderbeeren (angedrückt)  
1 Lorbeerblatt  
1 Zacken Sternanis  
1 halbierte Knoblauchzehe  
3 Scheiben Ingwer  
1/2 TL gehackte Zartbitterschokolade  
40 g kalte Butter (in Stücken)  
1 Streifen Bio-Zitronenschale  
1 Streifen Bio-Orangenschale  
1 EL Gewürzessig (ersatzweise Apfelbalsamico)  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle



Die Zwiebeln, den Sellerie und die Karotte putzen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Kalbsbäckchen abbrausen, von Sehnen und Häuten befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bäckchen darin bei mittlerer Hitze rundum anbraten. Wieder herausnehmen, den Bratsatz mit etwa 100 ml Brühe ablöschen und für die Sauce beiseitestellen.

Den Puderzucker in einem Schmortopf bei mittlerer Hitze hell karamellisieren. Zwiebeln, Sellerie und Karotte darin etwa fünf Minuten dünsten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Nach und nach je ein Drittel des Weins dazugeben und jeweils sämig einköcheln lassen. Die restliche Brühe dazugießen und erhitzen.

Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, unter die köchelnde Sauce rühren und einmal aufkochen lassen. Die Kalbsbäckchen hineinlegen, den beiseite gestellten Bratsatz hinzufügen und den Deckel so auflegen, dass noch ein Spalt offen bleibt. Die Kalbsbäckchen knapp unter dem Siedepunkt 2 1/2 Stunden weich garen, ab und zu wenden. Etwa 45 Minuten vor Ende der Garzeit Piment- und Pfefferkörner, Zimt, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Sternanis, Knoblauch und Ingwer hinzufügen.

Die Kalbsbäckchen herausnehmen und die Sauce durch ein Sieb in einen Topf gießen, dabei das Gemüse etwas ausdrücken. Die Sauce etwas einköcheln lassen, dann die Schokolade und die Butter unterrühren. Die Zitruschalen hinzufügen, kurz ziehen lassen und die Sauce mit dem Essig abschmecken. Die Zitruschalen wieder entfernen und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch in der Sauce warm halten.

Die Kalbsbäckchen in Scheiben schneiden, mit der Sauce, Kartoffeln und Rosenkohl servieren.

Kalbsbäckchen am besten 1-2 Wochen vorher beim Metzger vorbestellen.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Papaya-Mango-Flan

#### 4 Personen

150 g Zucker

1 Mango

1 Papaya

4 Eier

75 g Schlagsahne

75 ml Milch

120 g Zucker mit 1 TL Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren karamellisieren lassen. Sofort in 4 feuerfeste Förmchen (à 200 ml Inhalt) füllen.

Mango und Papaya schälen. Das Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Die Papaya halbieren, entkernen und ebenfalls grob zerkleinern. Beide Fruchtarten in eine Schüssel geben und pürieren.

Den Ofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad) vorheizen. Eier mit Sahne, Milch, übrigem Zucker verrühren. Das Fruchtpüree unterziehen. Masse in die Förmchen füllen, in eine Auflaufform mit heißem Wasser stellen. Im Ofen ca. 50 Min. garen.

Herausnehmen, erkalten lassen. Zum Servieren mit einem Messer am Förmchenrand entlangfahren, Flans auf Teller stürzen. Evtl. mit Papaya, Minzeblättchen garnieren.

Garen ca. 50 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person 340 kcal; E 9 g, F 13 g, KH 45 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Cremige Kohlrabisuppe mit Kartoffeln

**4 Personen**

2 Zwiebeln  
2 Kohlrabi  
800 g Kartoffeln  
2 EL Öl  
1 l Gemüsebrühe  
200 g Kräuter-Schmelzkäse  
1 Bd. Petersilie  
Muskat  
Salz, Pfeffer



Die Zwiebeln abziehen, fein hacken. Kohlrabi und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Kohlrabi- sowie Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitdünsten. Brühe angießen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.

Einige Esslöffel Gemüse aus der Suppe nehmen und beiseite stellen. Den Rest in der Brühe pürieren. Den Käse zufügen, unter Rühren schmelzen lassen, Brühe dabei nicht mehr kochen lassen. Das übrige Gemüse wieder in die Suppe geben. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, einige Blätter beiseite legen, den Rest hacken und unter die Suppe rühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlrabisuppe in tiefen Tellern anrichten und mit der übrigen Petersilie garniert servieren.

Tipp: Wer auf den Schmelzkäse verzichten möchte, kann die Suppe mit 200 ml Sahne verfeinern und 2 TL gemischte Tiefkühlkräuter unterrühren.

Garzeit ca. 20 Min.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 300 kcal; E 15 g, F 13 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

## Filet-Kartoffelgratin mit Zwiebelkruste

**4 Personen**

1.2 kg große fest kochende Kartoffeln  
400 g Möhren  
250 g Zwiebeln  
1-2 Knoblauchzehen  
1/2 Töpfchen frischer oder  
1-2 TL getrockneter Thymian  
300 g Schlagsahne  
1/8 l Milch  
Salz, weißer Pfeffer  
800 g Schweinefilet  
1 EL Öl  
2 leicht geh. EL (30 g) Mehl  
Fett für die Form



Kartoffeln und Möhren schälen, waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Knoblauch zerdrücken, Zwiebeln in Ringe schneiden. Thymian waschen und hacken. Sahne, Milch, Knoblauch und Thymian verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Filets evtl. waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl kräftig anbraten, herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett goldbraun anbraten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen und mit der Sahnemischung ablöschen. Aufkochen, ca. 3 Minuten köcheln. Kartoffeln und Möhren in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Mit den Filets in einer großen gefetteten Auflaufform verteilen. Die Zwiebelsahne darüber gießen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Um-luft: 175 °C/Gas: Stufe 3) etwa 1 1/4 Stunden backen.

Getränk: leichter Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

pro Portion ca. 770 kcal / 3230 kJ; E 56 g, F 34 g, KH 54 g



**Kochfreunde  
an der Ruhr-Universität Bochum**

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

## Cappuccino-Quark-Mousse

**4 Personen**

5-6 TL löslicher Kaffee, Espresso oder  
6-8 EL kalter starker Kaffee  
250 g Magerquark  
125 g Mascarpone  
100 g Zucker  
1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker  
150 g Schlagsahne  
Kakao zum Bestäuben



Löslichen Kaffee mit 5 EL kaltem Wasser verrühren. Quark, Mascarpone, Zucker und Vanillezucker so lange verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Kaffee unterrühren. Sahne steif schlagen und mit einem Schneebesen unter die Creme heben. Mousse in Tassen füllen und ca. 30 Minuten kalt stellen. Kurz vorm Servieren mit Kakao bestäuben.

Zubereitungszeit ca. 15 Min. (ohne Wartezeit)  
pro Portion ca. 290 kcal / 1210 kJ; E 13 g, F 13 g, KH 28 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Frische Erbsensuppe mit Kalbsklößchen

#### 4 Personen

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Butter  
1 Msp. Currypulver  
1 EL Maisgrieß  
200 g TK-Erbesen  
300 ml Hühnerbrühe  
200 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
etwas Zitronensaft  
1 EL Butterschmalz  
1 Kalbsbratwurst, ungebrüht (ca. 150 g)  
4 Zweige Kerbel

Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln. Die Butter in einem hohen Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin andünsten. Curry sowie Maisgrieß zufügen und kurz mitdünsten. Erbsen hineingeben und die Brühe angießen. Zugedeckt ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Suppe mit dem Schneidstab pürieren. Sahne angießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzig abschmecken.

Für die Klößchen das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Brät in kleinen Klößchen direkt aus der Pelle ins heiße Fett drücken und rundherum braun braten. Die Kerbelzweige abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen.

Jeweils einige Klößchen in 4 tiefe Teller geben und die Erbsensuppe einfüllen. Mit Kerbel bestreuen und servieren.

Tipp: Einige Kerbelblättchen kurz vor dem Pürieren in die Suppe geben und erst dann mit dem Mixstab durcharbeiten.

Garen ca. 30 Min.  
Zubereitung ca. 20 Min.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Lendchen mit Kräuter-Hollandaise

#### 4 Personen

1 kg grüner Spargel  
400 g Kirsch- oder kl. Tomaten  
2 Schweinefilets (à ca. 350 g)  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
1/2 Töpfchen/Bund Kerbel  
1/2 Bd. Schnittlauch  
1 Beutel 'Zubereitung f. Sauce Hollandaise' (für 125 g Butter)  
125 g Butter  
1-2 EL Zitronensaft oder Weißwein

Spargel waschen und die Enden großzügig abschneiden. Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Fleisch trockentupfen. Im heißen Öl rundum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten weiterbraten. Spargel in gut 1/4 l kochendem, leicht gesalzenem Wasser mit etwas Zucker ca. 8 Minuten garen. Kräuter waschen, abzupfen bzw. fein schneiden. Fleisch warm stellen. Tomaten im Bratfett kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Soßenpulver in 150 ml kaltes Wasser oder Spargelfond, (dann Spargel warm stellen) einrühren und unter Rühren aufkochen. Butter in Stückchen bei schwacher Hitze darunter schlagen, bis sie geschmolzen ist. Kräuter unterrühren. Mit Zitronensaft abschmecken. Spargel herausheben. Fleisch aufschneiden und alles anrichten.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Rösti-Ecken. Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Erdbeer-Rhabarber-Tiramisu

#### 4 Personen

100 g Löffelbiskuits

40 ml Orangenlikör

250 g Rhabarber

250 g Erdbeeren

50 ml Erdbeersirup

100 g Zucker

250 g Mascarpone

500 g Magerquark

40 ml Eierlikör

2 EL Vanillezucker

4 hohe Dessertgläser mit 1/3 der Löffelbiskuits auslegen und diese mit etwas Orangenlikör tränken. Rhabarber und Erdbeeren waschen, putzen. Rhabarber in Stücke teilen, Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln.

Rhabarber mit Sirup sowie 50 ml Wasser aufkochen, 5-10 Min. garen. Erdbeeren zufügen, mit 50 g Zucker abschmecken. Abkühlen lassen.

Für die Creme Mascarpone mit Quark, Eierlikör, Vanillezucker und 50 g Zucker verrühren. Die Hälfte der Creme auf die Löffelbiskuits in den Gläsern geben und glatt streichen. Die Hälfte des Kompotts einfüllen. Dann die übrigen Biskuits, restliche Creme und übriges Kompott einschichten, dabei mit Löffelbiskuits abschließen. Dessert ca. 20 Min. kühlen. Nach Wunsch mit Erdbeeren, gehackten Pistazien und Puderzucker verzieren.

Kühlen ca. 20 Min.

Garen ca. 10 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Paprikasuppe mit Pesto

#### 4 Personen

4 gelbe Paprikaschoten  
1 Zwiebel  
2 TL Butter  
750 ml Gemüsebrühe  
2 Bd. Basilikum  
2 Knoblauchzehen  
1 EL geröstete Mandelkerne  
2 EL Olivenöl  
4 EL Balsamico-Essig  
2 EL ger. Parmesankäse  
1 EL Sahne  
Salz, Pfeffer  
100 ml fettarme Milch

Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen, entkernen und würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Butter erhitzen, beides darin andünsten. Brühe angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.

Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und mit Basilikum, Mandeln, Olivenöl, Balsamico-Essig und Parmesan pürieren. Die Sahne unterrühren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe pürieren, Milch zufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Suppe in tiefen Tellern anrichten. Pesto in Tupfen darauf setzen und mit einem Holzspießchen etwas auseinander ziehen. Evtl. mit Basilikumblättchen garnieren.

Dazu schmeckt Baguette.

Tipp: Baguettescheiben kurz rösten, mit übrigem Pesto bestreichen und zur Suppe servieren.

Garen ca. 15 Min.

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person 190 kcal

E 6 g, F 14 g, KH 9 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Ragù alla napoletana (Geschmorte Fleischröllchen)

#### 6 Personen

100 g Pinienkerne  
100 g Rosinen  
3 Knoblauchzehen  
2 Bd. Petersilie  
75 g Parmesan-Käse (Stück)  
6 Rinderrouladen (à ca. 200 g)  
Salz, schwarzer Pfeffer  
2 EL Butterschmalz  
3 EL Tomatenmark  
1 Glas (400 ml) Rinderfond  
400 ml Rotwein  
1 EL Mehl  
Holzspießchen

Pinienkerne goldbraun rösten. Rosinen waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen und hacken. Parmesan reiben. Pinienkerne und Petersilie, bis auf jeweils 1 EL, Parmesan, Knoblauch und Rosinen mischen.

Rouladen quer halbieren und flacher klopfen, würzen. Füllung darauf verteilen. Rouladen aufrollen, feststecken.

Butterschmalz im Bräter erhitzen. Rouladen darin rundum kräftig anbraten. Tomatenmark, Fond und Wein einrühren. Alles zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren.

Rouladen herausnehmen, warm stellen. Mehl und 2 EL Wasser glatt rühren. In den Fond rühren, ca. 5 Minuten köcheln.

Abschmecken. Anrichten und mit Petersilie und Pinienkernen bestreuen.

Dazu: Makkaroni und Schmortomaten.

Getränk: ital. Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 2 3/4 Std.

Pro Portion ca. 590 kcal / 2470 kJ

E 50 g, F 32 g, KH 13 g



**Kochfreunde  
an der Ruhr-Universität Bochum**

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

## Erdbeer-Parfait mit Orangensoße

### 6 Personen

500 g Erdbeeren  
190 g Zucker  
4 Eigelb  
400 ml Sahne  
2 unbeh. Orangen  
1 gestr. EL Speisestärke

Erdbeeren waschen, putzen, pürieren und mit 100 g Zucker bestreuen. Eigelbe mit 75 g Zucker überm warmen Wasserbad schaumig schlagen. Vom Herd nehmen und die Creme kalt rühren.

400 g Fruchtpüree unter die Eicreme rühren. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls unter die Masse heben.

Eine Kastenform mit Klarsichtfolie auslegen. 1/3 der Creme einfüllen und 20-30 Min. tiefkühlen. Dann das übrige Erdbeerpüree einfüllen und die restliche Creme darauf verteilen. Ca. 4 Std. tiefkühlen.

Für die Soße die Orangen heiß abbrausen und trockentupfen. Die Schale der einen Orange in feinen Streifen abziehen, die der 2. Orange abreiben. Beide Früchte auspressen. Schale, Saft, übrigen Zucker aufkochen, mit Stärke binden, kalt rühren. Das Erdbeer-Parfait stürzen, in Scheiben teilen und mit der Orangensoße anrichten. Evtl. mit Erdbeeren, Puderzucker, Sahne garnieren.

Tiefkühlen ca. 4 1/2 Std.

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person 420 kcal

E 5 g, F 25 g, KH 43 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Joghurt-Gurken-Kaltschale

**4 Personen**

1 klein. Salatgurke

Salz

4 EL Maiskörner (Dose)

1 klein. Zwiebel, evtl.

75 g Kasseler-Aufschnitt  
oder Kochschinken

1/2 Bd. frischer Dill

500 g Vollmilch-Joghurt

5 EL (50 ml) Mineralwasser mit Kohlensäure, evtl.

weißer Pfeffer

1-2 EL Zitronensaft

etwas Zucker, evtl.

Gurke waschen und fein raspeln. Mit ca. 1/4 TL Salz mischen und zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Mais abspülen, abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Aufschnitt in feine Würfel schneiden. Mit Zwiebel und Mais mischen. Dill waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden.

Joghurt, Dill, Gurkenraspel samt Flüssigkeit und Mineralwasser verrühren. Mit Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Mit der Mais-Mischung anrichten und mit restlichem Dill garnieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min. (ohne Wartezeit)

pro Portion ca. 150 kcal / 630 kJ, E 10 g, F 6 g, KH 12 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Steinbeißerfilet mit Kräuterkruste

#### 4 Personen

1 Zwiebel  
150 g Semmelbrösel  
2 EL gehackte Kräuter  
6 EL Pflanzencreme  
4 Steinbeißerfilets (à ca. 200 g)  
Salz, Pfeffer  
200 ml Sahne  
125 ml Gemüsebouillon  
2 EL körniger Senf  
2 TL Stärke  
2 EL geh. Estragon  
1 TL Zitronensaft  
500 g Zucchini

Die Zwiebel abziehen, fein würfeln, mit Semmelbröseln, Kräutern und 3 EL Pflanzencreme verrühren.

Die Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Sahne, Brühe und Senf verrühren, aufkochen, mit angerührter Stärke binden. Estragon zufügen und mit Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zucchini waschen, putzen, in Scheiben teilen. In eine gefettete Auflaufform geben, mit Soße begießen. Die Steinbeißerfilets daraufsetzen. Die Kräutermasse auf dem Fisch verteilen und mit 3 EL Pflanzencreme beträufeln. Im Ofen in etwa 30 Min. goldbraun backen. Fisch mit Zucchini und Soße auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Petersilie garniert servieren.

Backen ca. 30 Min.

Zubereitung ca. 40 Min.

pro Person 680 kcal, E 42 g, F 45 g, KH 27 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Aprikosen-Becher mit Pistazien

#### 4 Personen

3 Blatt weiße Gelatine  
1 Dos. (425 ml) oder  
300 g frische Aprikosen  
300 g stichfeste saure Sahne (10 % Fett)  
3-4 geh. EL Zucker  
1 Pkg. Vanillin-Zucker  
100 g Schlagsahne  
1 geh. EL (20 g) gehackte Pistazien  
evtl. Schoko-Dekor-Blätter  
und Minze zum Verzieren

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Aprikosen abtropfen lassen (frische Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen). Aprikosen in Spalten schneiden.

Saure Sahne, Zucker und Vanillin-Zucker glatt rühren. Gelatine ausdrücken und bei milder Hitze auflösen. Erst etwas saure Sahne unter die Gelatine rühren, dann alles unter die übrige saure Sahne rühren. Schlagsahne steif schlagen und darunter heben.

Hälfte Aprikosen und die Creme in vier hohe Dessertgläser verteilen. Mind. 3 Stunden kalt stellen. Mit übrigen Aprikosen, Pistazien, Schoko-Dekor-Blättern und Minze verzieren.

Tipp: Mit Vollmilch-Joghurt oder Magerquark anstelle von saurer Sahne wird der Aprikosen-Becher fett- und kalorienarmer. Sie können das Dessert schon am Vortag zubereiten, evtl. in eine große Schüssel füllen und gut durchkühlen.

Wartezeit mind. 3 Std.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 340 kcal / 1420 kJ, E 5 g, F 18 g, KH 36 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Rucola-Salat mit Mozzarella

4 Personen

200 g Rucola

1 klein. Zwiebel

1 Knoblauchzehe

100 g Kirschtomaten

30 g schwarze Oliven aus dem Glas

150 g kleine Mozzarellakugeln

1 mittelscharfe Peperoni

2 EL Balsamico Essig

Salz, Pfeffer

4 EL Olivenöl

Rucola putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Oliven und den Mozzarella gut abtropfen lassen. Die Peperoni waschen, putzen, längs einritzen und entkernen. Die Schote in kleine Würfel teilen.

Den Rucola mit Tomatenhälften, Zwiebelringen, Mozzarella und Oliven in einer Schüssel dekorativ anrichten.

Für das Dressing Balsamico di Modena mit Salz, Pfeffer, Öl, Knoblauch- und Peperoniwürfeln vermengen. Über den Salat träufeln und alles gut mischen.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person 250 kcal; E 9 g, F 20 g, KH 7 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Schnitzelbraten à la Provence

4 Personen

800 g-1 kg Schweine-Schnitzelbraten

Salz, weißer Pfeffer

5-6 groß. Zweige Rosmarin

2-3 EL + etwas Olivenöl

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Aubergine (ca. 300 g)

1 Zucchini (ca. 200 g)

3 Paprikaschoten

(z. B. rot, gelb und grün)

1 TL Gemüsebrühe

1 Dos. (850 ml) Tomaten

2 TL getr. Kräuter der Provence, evtl.

1-2 EL flüssiger Honig

Küchengarn



Fleisch waschen, trockentupfen und würzen. Rosmarin waschen, trockenschütteln und rundherum an den Braten binden. Auf die geölte Fettpfanne legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 1 1/2-1 3/4 Stunden braten. Nach ca. 15 Minuten 1/4 l Wasser zugießen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren. Knoblauch und Zwiebeln in Scheiben schneiden. Gemüse putzen und waschen. Aubergine und Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika grob würfeln. Alles ca. 1 Stunde vor Bratzeit-Ende um den Braten verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit 2-3 EL Öl beträufeln. Ab und zu wenden.

Brühe in gut 1/8 l heißem Wasser auflösen. Tomaten im Saft etwas zerkleinern. Ca. 30 Minuten vor Ende der Bratzeit mit der Brühe und getrockneten Kräutern unter das Gemüse mischen. Braten mit Honig bestreichen. Alles zu Ende garen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten.

Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

Portion ca. 360 kcal / 1510 kJ; E 49 g, F 10 g, KH 16 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Tiramisu mit Limettencreme und Himbeeren

#### 4 Personen

1 Eigelb  
15 g feiner Zucker  
1/2 Limette  
125 g Himbeeren  
125 g Mascarpone  
80 g Löffelbiskuits  
1 EL Orangenlikör  
einige Minzeblättchen zum Garnieren

Das Eigelb mit den Schneebesen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Limette heiß abbrausen, trockentupfen und die Schale fein abreiben. Die Himbeeren gründlich verlesen.

Limettenschale, Mascarpone, die Hälfte der Himbeeren unter die Eigelbcreme rühren. Aufschlagen, bis die Creme fest wird. Die Löffelbiskuits mit dem Orangenlikör beträufeln.

4 Portionsförmchen mit den Löffelbiskuits auskleiden. Die Mascarpone-Himbeer-Creme hineinfüllen und in die Mitte je 1 Himbeere drücken. Zugedeckt etwa 3 Std. in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Anrichten die Portionsförmchen kurz in heißes Wasser tauchen und das Tiramisu auf Dessertteller stürzen. Minzeblättchen abbrausen und trockentupfen. Tiramisu mit den übrigen Himbeeren und den Minzeblättchen garnieren. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und servieren.

Tipp: Wenn Kinder mitessen, den Orangenlikör durch Orangensaft ersetzen.

Kühlen ca. 3 Std.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person 200 kcal; E 7 g, F 8 g, KH 22 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Austernpilze in Schalotten-Butter

**4 Personen**

400 g Austernpilze (Pleos), größere halbiert

Bratbutter zum Braten

1/2 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

4 Schalotten, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

2 EL Butter

1 Bd. Zitronenthymian, Blättchen abgezupft, gehackt

Zitronenthymianblättchen und Zitronenscheiben, für die Garnitur

Pilze portionenweise unter Wenden in der heißen Bratbutter gut anbraten, würzen, herausnehmen. Hitze reduzieren, Schalotten und Knoblauch in derselben Pfanne in der warmen Butter andämpfen. Pilze und Zitronenthymian beifügen, kurz mitdämpfen.

Servieren: Auf vorgewärmten Tellern anrichten, garnieren.

Dazu passt: frisches Pariserbrot oder Toast.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Pikantes Filet-Pfännchen

#### 4 Personen

750 g Kartoffeln

500 g grüne Bohnen

Salz, weißer Pfeffer

500 g Schweinefilet

2 EL Öl

1 groß. säuerlicher Apfel

2 mittelgroße Tomaten

3 Stiele frischer od. etwas getrockneter Thymian

150 g Edelpilz-Käse

(z. B. mit Blauschimmel)

Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Bohnen putzen, waschen und halbieren. Beides in Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten kochen. Abgießen.

Inzwischen Filet waschen und trockentupfen. Im heißen Öl von allen Seiten 10-12 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Apfel waschen, entkernen und in ca. 8 Scheiben schneiden. Im heißen Bratfett von beiden Seiten ca. 2 Minuten dünsten.

Tomaten waschen, vierteln, evtl. entkernen und in feine Würfel schneiden. Thymian waschen und fein hacken. Mit Kartoffeln und Bohnen in 4 kleine Auflaufformen füllen.

Filet und Käse jeweils in ca. 8 Scheiben schneiden. Medaillons mit je 1 Apfel- und Käsescheibe belegen und auf das Gemüse setzen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken.

Getränk: kühler Cidre.

Zubereitungszeit 1 Std.

pro Portion ca. 470 kcal / 1970 kJ; E 36 g, F 19 g, KH 36 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Cotta mit Mandeln

#### 4 Personen

200 ml Milch

200 ml Sahne

75 g Zucker

75 g gehackte Mandeln

200 g Joghurt

300 g Aprikosen

40 ml Amaretto

50 g geröstete Mandelblättchen

Milch mit Sahne und Zucker 1-mal aufkochen. Die gehackten Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe hell anrösten. In die heiße Sahnemilch rühren und darin ca. 60 Min. ziehen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Mandelmilch nochmals erhitzen und die Gelatine darin auflösen. Mischung durch ein feines Sieb gießen, abkühlen lassen, dann den Joghurt unterrühren. Die Flüssigkeit in 4 kalt ausgespülte Portionsförmchen (à 150 ml) füllen und ca. 4 Std. in den Kühlschrank stellen.

Aprikosen waschen, entsteinen und in Stücke schneiden. In Puderzucker und Amaretto kurz dünsten, dann abkühlen lassen. Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Panna Cotta auf Desserttellerstürzen. Mit Aprikosen anrichten, mit Mandelblättchen bestreuen.

Kühlen ca. 4 Std.

Ruhen ca. 60 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person 550 kcal; E 13 g, F 36 g, KH 40 g



**Kochfreunde  
an der Ruhr-Universität Bochum**

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

## Mexikanische Maiscreme-Suppe

**4 Personen**

1 kl. Stange Porree (Lauch)  
2 frische Maiskolben  
oder 1 Dose (425 ml) Maiskörner  
40 g geräucherter durchwachsener Speck  
1-2 EL Öl  
50 g rote Linsen  
3 TL Gemüsebrühe  
100 g Schlagsahne  
Salz, weißer Pfeffer  
einige Spritzer Tabasco  
1-2 TL Weißwein-Essig  
evtl. Petersilie z. Garnieren

Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Maiskolben waschen und die Körner abschneiden. Speck in feine Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Speck darin knusprig auslassen. Herausnehmen. Porree im heißen Speckfett andünsten, Hälfte herausnehmen. Linsen zufügen. Gut 3/t l Wasser einrühren, aufkochen. Maiskörner zufügen und alles zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln.

2 EL Mais herausheben. Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren und evtl. durch ein feines Sieb streichen. Brühe und Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Essig pikant abschmecken. Suppe mit Speck, Resten Porree und Mais anrichten. Mit Petersilie garnieren.

**Tipp:** Falls Sie nicht extra rote Linsen kaufen möchten: Suppe nur mit Mais und evtl. mit einer größeren Stange Porree kochen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca. 280 kcal / 1170 kJ; E 7 g, F 18 g, KH 21 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Biergulasch mit Kartoffelkruste

#### 4 Personen

1-1,2 kg gemischtes Gulasch  
2 groß. Zwiebeln  
1/2 Bund/Töpfchen Thymian  
3-4 Stiele Petersilie  
2 EL Butterschmalz  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1 EL Tomatenmark  
1 geh. EL (20 g) Mehl  
1/2 l Alt- oder Schwarzbier  
2 TL gekörnte Brühe  
1 EL Honig, evtl.  
800 g fest kochende Kartoffeln  
3 EL Paniermehl  
1 EL (20 g) Butter/Margarine  
evtl. Thymian zum Garnieren



Gulasch trockentupfen und evtl. etwas kleiner schneiden. Zwiebeln schälen, würfeln. Kräuter waschen, abzupfen bzw. hacken. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Zwiebeln zum Schluss mitbraten. Gesamtes Fleisch wieder zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomatenmark einrühren. Mehl zufügen und unter Rühren anschwitzen. 1/4 l Wasser, Hälfte Bier, Brühe, Honig und Kräuter einrühren. Aufkochen und zugedeckt ca. 1 1/4 Stunden schmoren. Nach und nach übriges Bier angießen.

Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Gulasch abschmecken. Kartoffelwürfel und Paniermehl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gleichmäßig auf dem Gulasch verteilen.

Gulasch zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Um-luft: 175 °C/Gas: Stufe 3) zunächst ca. 20 Minuten garen. Dann Fett in Flöckchen darauf verteilen und offen bei 225 °C (Umluft: 200°C/Gas: Stufe 4) 10-12 Minuten knusprig backen. Mit Thymian garnieren.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 2 1/2 Std.

pro Portion ca. 640 kcal / 2680 kJ; E 70 g, F 20 g, KH 40 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Stracciatella-Joghurt mit Himbeeren

#### 4 Personen

1/8 l roter Fruchtsaft (z. B. Kirschsafte)

4-5 EL Zucker

1-2 TL Speisestärke

250 g Himbeeren (frisch oder TK)

500 g Vollmilch-Joghurt

1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker oder

Vanillin-Zucker

75-100 g Schlagsahne

75 g Schoko-Röllchen

evtl. Zitronenmelisse zum Verzieren

Saft und 1-2 EL Zucker aufkochen. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. In den Saft rühren und ca. 1 Minute köcheln. Himbeeren (evtl. gefroren) darunter heben und auskühlen lassen.

Joghurt, 3 EL Zucker und Vanillezucker glatt verrühren. Sahne steif schlagen. Sahne und gut die Hälfte Schoko-Röllchen unter den Joghurt heben.

Den Stracciatella-Joghurt, Himbeeren und übrige Schoko-Röllchen in 4 Dessertgläser schichten. Mit Melisse verzieren.

#### Tipps:

Sie können den Stracciatella-Joghurt mit frischen, Dosen- oder TK-Früchten beliebig abwandeln. Gut eignen sich z. B. Aprikosen, Kirschen oder Blaubeeren.

Preiswerter wird's, wenn Sie die Schoko-Röllchen durch Raspel-Schokolade oder Schoko-Streusel ersetzen. Alle Sorten gibt's aus Vollmilch und Zartbitter-Schokolade.

Zubereitungszeit ca. 20 Min. (ohne Wartezeit)

pro Portion ca. 330 kcal / 1380 kJ; E 8 g, F 16 g, KH 35 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Kartoffelsuppe mit Lachsstreifen

4 Personen

300 g Kartoffeln  
1 kleine Möhre  
10 cm langes Stück Porree  
100 g Knollensellerie  
1 kleine Zwiebel  
20 g Butter  
1 l Gemüsebrühe  
4 EL Sauerrahm (20% Fett)  
Salz, Pfeffer  
ger. Muskatnuss  
100 g Räucherlachs  
3 Zweige Dill  
4 Scheiben Toastbrot



Die Kartoffeln schälen, waschen und grob zerteilen. Die Möhre abbrausen, schälen und würfeln. Porree waschen, putzen, in Ringe schneiden. Den Sellerie schälen, abbrausen, in kleinere Stücke teilen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel-, Möhren-, Selleriestücke und Porreeringe darin dünsten. 2 EL Gemüse-Würfel für die Garnierung entnehmen und beiseite stellen. Die Kartoffelwürfel mit in den Topf geben, die Gemüsebrühe hinzufügen und alles in 15-20 Min. weich garen.

Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und evtl. mit etwas Wasser verdünnen. Dann unter Rühren noch einmal rasch erhitzen und den Sauerrahm unterziehen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Räucherlachs in Streifen schneiden. Die Suppe in 4 tiefe Teller verteilen und mit den beiseite gestellten Gemüsewürfeln, Lachsstreifen, Dillfähnchen und Pfeffer aus der Mühle anrichten. Dazu gerösteten Toast reichen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Garzeit: ca. 20 Min.

pro Person ca. 370 kcal; E 13 g, F 17 g, KH 40 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Kartoffel-Auflauf mit Käsekruste

4 Personen

1 kg kleine Kartoffeln  
2 mittelgroße Stangen Porree  
1-2 TL Gemüsebrühe  
300 g ausgelöstes Kasseler-Kotelett  
4 EL (40 g) Butter/Margarine  
2 leicht gehäufte EL Mehl  
1/4 l Milch  
1 TL getr. Majoran  
2 EL körniger Senf  
Pfeffer, Salz  
Fett für die Form  
50-75 g Bergkäse  
evtl. Majoran zum Garnieren



Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken und schälen. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. In 3/8 l kochendem Wasser mit Brühe zugedeckt 5-6 Minuten dünsten. Abtropfen lassen, Brühe dabei auffangen. Kasseler waschen, trockentupfen und würfeln.

1 EL Fett im Topf erhitzen. Kasseler darin rundum anbraten, herausnehmen. 3 EL Fett im Bratfett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Porreebrühe, Milch und Majoran einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Senf, Pfeffer und evtl. Salz würzen.

Kartoffeln, Porree und Kasseler in eine gefettete Auflaufform (ca. 30 cm lang) füllen. Soße darüber gießen. Käse reiben, darüber streuen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen, garnieren.

Getränk: Apfelschorle od. Cidre.

Zubereitungszeit: ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca. 480 kcal, E 29 g, F 2 g1, KH 41 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Tiramisu mit Kirschen

#### 6 Personen

1 Glas Kirschen (720 ml)  
200 ml kalter starker Kaffee  
70 ml Amaretto  
500 g Mascarpone  
500 g Magerquark  
3 EL Zitronensaft  
1 Pkg. Vanillezucker  
75 g Zucker  
200 g Löffelbiskuits  
1 EL Kakaopulver  
Amarettini und Zitronenmelisse

Die Kirschen abtropfen lassen. 175 ml Kaffee mit 50 ml Amaretto verrühren. Mascarpone, Quark, Zitronensaft, Vanillezucker, Zucker, 25 ml Kaffee und 20 ml Amaretto mit den Schneebesen des Handrührgerätes zu einer cremigen Masse verrühren. Hälfte der Löffelbiskuits in eine Auflaufform legen. Mit der Hälfte des Kaffee-Amaretto-Gemischs beträufeln. 1/3 der Mascarpone-Creme daraufstreichen. Kirschen darauf verteilen, Hälfte der übrigen Creme glatt daraufstreichen, mit restlichen Löffelbiskuits belegen. Mit übrigem Kaffee-Amaretto-Gemisch beträufeln, restliche Mascarpone-Creme daraufstreichen. Tiramisu ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Kakao bestäuben, mit Amarettini und Zitronenmelisse verzieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
pro Person ca. 530 kcal; E 24 g, F 14 g, KH 71 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Rinderbouillon

4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel  
1 Rinderbeinscheibe (500 g)  
Salz  
einige Pfefferkörner  
1 Bd. Suppengrün  
1 groß. Möhre



Zwiebel halbieren. In einem großen Topf auf der Schnittfläche kräftig anrösten. Fleisch waschen. Mit gut 1 1/2 l Wasser, 1 TL Salz und Pfefferkörnern in den Topf geben. Aufkochen und zugedeckt ca. 2 Stunden köcheln. Zwischendurch entstehenden Schaum abschöpfen.

Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden. Möhre schälen. Alles zum Fleisch geben und ca. 30 Minuten mitkochen. Ganze Möhre herausnehmen.

Brühe durchsieben. Fleisch vom Knochen lösen und würfeln. Ganze Möhre in Scheiben schneiden. Evtl. mit einem kleinen Ausstecher Sterne ausstechen. Pfannkuchen in Scheiben schneiden. Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Fleisch, Möhre, und Rest Petersilie anrichten.

Zubereitungszeit ca. 2 1/2 Std.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Kalbsrücken

**4 Personen**

1-2 TL Öl  
1 kg Kalbsrücken (küchenfertig)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
5-6 Zwiebeln  
Mehl  
4 EL Öl  
2 EL Tomatenmark  
120 ml Roséwein  
250 ml Kalbsfond  
2-3 Salbeiblätter  
125 ml Sahne  
Speisestärke zum Binden



Den Backofen auf 100°C vorheizen. Ein Ofengitter auf die mittlere Schiene und darunter ein Abtropfblech schieben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Kalbsrücken darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und im Ofen auf dem Ofengitter etwa 2 Stunden rosa garen. Das Fleisch ist gar, wenn es eine Kerntemperatur ca. 60 Grad hat (Bratenthermometer verwenden). Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Im gleichen Topf die Zwiebeln 3 Minuten anbraten. Das Tomatenmark einrühren und einige Minuten mitschmoren. Mit dem Roséwein ablöschen, einige Minuten gar ziehen lassen. Anschließend den Kalbsfond angießen. Die Salbeiblätter grob zerschneiden und in den Bratentopf geben, aufkochen und abgedeckt stehen lassen. Den Bratenfond auf dem Herd 5 Minuten einkochen. Anschließend pürieren, durch ein feines Sieb passieren und zurück in den Topf gießen. Mit etwas angerührter Stärke binden. Die Sahne angießen und Soße etwa 5 Minuten sämig einkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Braten in Scheiben schneiden. Mit der Soße anrichten.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2014](#) » [Menü](#)

### Klassisches Tiramisu - Tiramisu classico

**4 Personen**

*3 Eidotter und 3 Eiweiße  
60 g Zucker  
1 TL geriebene Zitronenschale  
300 g Mascarpone  
15 Löffelbiskuits  
3 EL kalter Espresso  
3 EL San Marzano  
Schokopulver*



Vorbereitung: Die Eidotter mit dem Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen und die Zitronenschale unterrühren.

Jetzt den Mascarpone hinzufügen und rühren, bis eine dickliche Creme entstanden ist. Dann die Eiweiße sehr steif schlagen und vorsichtig unter die Creme heben.

Dann eine Form mit Biskuits auslegen, mit San Marzano und Espresso beträufeln, dann die Creme auf die Biskuits legen, bis sie bedeckt sind.

Anschließend eine zweite Schicht Löffelbiskuits darauflegen und sie erneut beträufeln. Dann das Kakaopulver darauf streuen und alles im Kühlschrank 2 Stunden stehenlassen und kalt servieren.

Vorbereitungszeit: 20 Min.