



**Kochfreunde  
an der Ruhr-Universität Bochum**

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

**Unsere Menüvorschläge des Jahres 2016**

Januar 2016:	<a href="#">Blumenkohl-Broccoli-Suppe</a> <a href="#">Rosenkohl-Auflauf mit Hähnchenfilet</a> <a href="#">Apfelkompott mit Vanille-Schmand</a>
Februar 2016:	<a href="#">Curryrahmsuppe mit Äpfeln</a> <a href="#">Kartoffelauflauf mit Schweinefilet</a> <a href="#">Kirsch-Dessert mit Krokant</a>
März 2016:	<a href="#">Chicorée-Schiffchen</a> <a href="#">Pikante Kräuterroulade</a> <a href="#">Schichtspeise mit Amarettini</a>
April 2016:	<a href="#">Radieschen-Kartoffel-Suppe</a> <a href="#">Filetgeschnetzeltes in Champignon-Rahm</a> <a href="#">Limetten-Mousse mit Brombeersoße</a>
Mai 2016:	<a href="#">Bärlauchpesto-Schaumsuppe</a> <a href="#">Rotbarsch mit Zitronensoße</a> <a href="#">Erdbeeren mit Sahnecreme</a>
Juni 2016:	<a href="#">Ziegenkäse mit Thymian-Dressing</a> <a href="#">Rouladen mit Parmaschinken</a> <a href="#">Eis-Soufflé mit Johannisbeeren</a>
Juli 2016:	<a href="#">Kasseler-Carpaccio mit Kirsch-Pfeffersoße</a> <a href="#">Auflauf mit Kabeljaufilet</a> <a href="#">Beerencreme mit Amarettini und Minze</a>
August 2016:	<a href="#">Antipasti-Teller mit gegrilltem Gemüse</a> <a href="#">Kartoffel-Lachs-Gratin mit Pfifferlingen</a> <a href="#">Crumble mit Himbeeren</a>
September 2016:	<a href="#">Kartoffel-Steinpilz-Suppe</a> <a href="#">Hähnchen in Balsamico-Soße mit Bratkartoffeln</a> <a href="#">Cantuccini-Sauerkirsch-Becher</a>
Oktober 2016:	<a href="#">Rote-Bete-Carpaccio mit Meerrettichdressing</a> <a href="#">Hähnchenfilet mit Petersilien-Pesto</a> <a href="#">Apple-Crumble mit Zimtsahne</a>
November 2016:	<a href="#">Broccolicreme-Suppe</a> <a href="#">Schollenfilets auf Spinatbett</a> <a href="#">Kaffeecreme mit Mokka-Bohnen</a>
Dezember 2016:	<a href="#">Möhren-Ingwersuppe</a> <a href="#">Wildschweinrücken in Madeirarahm mit Aprikosen-Wirsing</a> <a href="#">Quarkcreme mit Himbeeren und Haselnuss-Baisers</a>



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Blumenkohl-Broccoli-Suppe

**4 Personen**

500 g Broccoli

1 kl. Blumenkohl (ca. 500 g)

2 TL Gemüsebrühe

1 EL Haselnuss- oder Mandelblättchen

2 Scheib. Toastbrot

1 EL Butter/Margarine

2-3 EL (75 g) Schmand oder Crème fraîche

Salz, Pfeffer

Muskat

Broccoli und Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Dicke Stiele schälen und grob würfeln.

Gesamten Kohl in ca. 600 ml kochendem Wasser mit Brühe zugedeckt 10-12 Minuten garen. Nach ca. 5 Minuten einige Röschen herausheben.

Nüsse ohne Fett rösten, herausnehmen. Toast in Stückchen zupfen oder schneiden und in heißer Butter goldbraun rösten. Nüsse untermischen.

Die Suppe fein pürieren. Schmand einrühren und alles abschmecken. Broccoli- und Blumenkohlröschen mit erhitzen. Die Suppe mit Nuss-Croûtons anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 200 kcal; E 8 g, F 12 g, KH 14 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 2016](#) » [Menü](#)

### Rosenkohl-Auflauf mit Hähnchenfilet

4 Personen

1 kg Rosenkohl  
600 g Kartoffeln  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
350 g Hähnchenfilet  
1 EL Öl  
1 Zwiebel  
1 EL (20 g) Butter/Margarine  
1 gehäufte EL (20 g) Mehl  
1/4 l Milch  
1 TL Gemüsebrühe  
75-100 g Gorgonzola-Käse  
Fett für die Form  
2 EL Haselnussblättchen, evtl.



Kohl putzen und waschen. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Beides in ca. 3/8 l kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen, Gemüsewasser auffangen.

Filets waschen, trockentupfen. Im heißen Öl pro Seite 5-6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Fett im Bratfett erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. 1/4 l Gemüsewasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Käse in Stücken bei milder Hitze in der Soße schmelzen. Mit Pfeffer, Muskat und evtl. Salz abschmecken.

Kohl und Kartoffeln in eine gefettete ofenfeste Form verteilen. Filets in Scheiben schneiden und darauf legen. Soße darüber gießen. Mit Nüssen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) 8-10 Minuten gratinieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca. 430 kcal; E 37 g, F 16 g, KH 32 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Apfelkompott mit Vanille-Schmand

4 Personen

4-5 säuerliche Äpfel (ca. 750 g)

3-4 EL Apfelsaft, evtl.

2-3 EL Zitronensaft

2 gehäufte EL (30 g) Zucker

200 g Schmand oder Crème fraîche

150 g Vollmilch-Joghurt

2 Pkg. Vanillin-Zucker

2-3 EL Mandelblättchen

Puderzucker und evtl. Melisse zum Verzieren

Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Evtl. 4 Apfelspalten abschneiden, Rest Äpfel in grobe Stücke schneiden. Alles mit Apfelsaft bzw. Wasser, Zitronensaft und Zucker zugedeckt 5-6 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

Schmand, Joghurt und Vanillin-Zucker verrühren. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und auskühlen lassen.

Apfelkompott anrichten. Schmand und Mandeln darauf verteilen. Mit Puderzucker, Apfelspalten und Melisse verzieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca. 310 kcal; E 4 g, F 15 g, KH 38 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 2016](#) » [Menü](#)

### Curryrahmsuppe mit Äpfeln

4 Personen

250 g Zwiebeln

1 EL Butterschmalz oder Öl

2 klein. Kartoffeln (evtl. mehr)

Salz

1/2 EL Curry (evtl. mehr)

800 ml Hühnerbrühe (Instant)

1 TL Sojasauce

1 B. (200 g) Sahne

500 g Apfel

Schnittlauch

Zwiebeln grob würfeln. Fett erhitzen, Zwiebeln auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 darin andünsten. Geschälte, in Würfel geschnittene Kartoffeln und Curry zugeben, kurz mit andünsten, leicht salzen, mit Hühnerbrühe ablöschen, 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen.

Anschließend mit dem Mixstab des Handrührgerätes pürieren, Sojasauce und Sahne zufügen, erhitzen. Apfel (evtl. ungeschält) in Spalten schneiden, in die Suppe geben, einmal aufkochen und auf der ausgeschalteten Kochplatte garziehen lassen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

© 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 2016](#) » [Menü](#)

### Kartoffelaufbau mit Schweinefilet

4 Personen

800 g Kartoffeln  
500 ml Milch  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Muskat  
1 Prise Cayennepfeffer  
500 g Schweinefilet  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
2 EL Butterschmalz  
1 rote Paprika  
4 Frühlingszwiebeln  
50 g ger. Parmesan  
100 g ger. Emmentaler  
Basilikumblättchen



Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Die Milch in einem Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Die Kartoffelspalten darin 5 Min. kochen, herausnehmen und beiseite stellen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Das Schweinefilet abbrausen, trockentupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch auf beiden Seiten kurz anbraten.

Paprikaschote waschen, putzen, halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, abbrausen, in Ringe teilen. Eine Auflaufform mit Butterschmalz fetten. Fleischscheiben, Kartoffelspalten, Paprikastreifen und Frühlingszwiebeln in die Form schichten. Milch mit dem Parmesan sowie dem Emmentaler verrühren und über den Auflauf gießen. Im Backofen 30 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen und mit Basilikumblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
pro Person ca. 510 kcal; E 44 g, F 22 g, KH 33 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Kirsch-Dessert mit Krokant

4 Personen

#### Für den Krokant

60 g Zucker

3 EL Butter

100 g gehackte Mandeln

#### Für das Kirsch-Dessert

200 g Frischkäse (mind. 60% Fett)

100 ml Milch

60 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

100 ml Sahne

1 Pkg. Sahnesteif

1 Glas Sauerkirschen (720 ml)

Für den Krokant den Zucker in einer Pfanne bei schwacher Hitze unter Rühren karamellisieren lassen, die Butter unterziehen und die Mandeln einrühren. Den Zucker nicht zu dunkel werden lassen, da er sonst bitter schmeckt. Den Topf sofort vom Herd nehmen. Die Masse auf Backpapiergießen, verstreichen und erkalten lassen. Danach in Stücke brechen.

Frischkäse mit der Milch, dem Zucker und Vanillezucker glatt rühren. Die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen, mit dem Frischkäse mischen. Kirschen abtropfen lassen.

Frischkäsemasse schichtweise mit Sauerkirschen und Krokant in Gläserfüllen. Ca. 2 Std. kühlen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca. 590 kcal; E 12 g, F 31 g, KH 60 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 2016](#) » [Menü](#)

### Chicorée-Schiffchen

4 Personen

3 Stauden Chicorée  
250 g Kirschtomaten  
150 g gekochter Schinken in Scheiben  
100 g gehobelter Parmesan  
100 ml Gemüsebrühe  
75 ml Rotweinessig  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
1 EL Kräutermischung (TK)  
75 ml Olivenöl  
1 Kästchen Kresse



Chicorée putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden und die Blätter ablösen. Die Blätter abbrausen, trockenschütteln und dekorativ auf Tellern anrichten.

Die Kirschtomaten waschen, vom Stielansatz befreien, vierteln und in eine Schüssel geben. Schinken in feine Stücke schneiden, mit Parmesan und Kirschtomaten mischen.

Für das Dressing die Gemüsebrühe mit dem Rotweinessig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker kräftig abschmecken. Die Kräutermischung unterziehen. Dann das Olivenöl tropfenweise in das Dressing rühren und den Tomatensalat damit anmachen. Kurz ziehen lassen.

Den Tomatensalat in die vorbereiteten Chicoréeblätter füllen. Die Kresse abschneiden und auf die Chicorée-Schiffchen streuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

pro Person ca. 245 kcal; E 9 g, F 21 g, KH 4 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Pikante Kräuterroulade

4 Personen

4 Rinderrouladen (à ca. 150 g)

Salz, Pfeffer

4 EL Paniermehl

1 Bd. Schnittlauch

1/2 Bd. glatte Petersilie

1/2 Bd. Basilikum

1 Ei

150 g Doppelrahm-Frischkäse

3 Knoblauchzehen

Muskat

Cayennepfeffer

30 g Butterschmalz

2 Zwiebeln

1 Bd. Suppengemüse

300 ml Weißwein

300 ml Brühe

1 TL Pfefferkörner

1 TL Wacholderbeeren

2 Lorbeerblätter

dunkler Soßenbinder

200 g Kirschtomaten



Rouladen abbrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern, auf eine Arbeitsfläche legen. Toastbrot entrinden, fein zerbröseln. Dann Kräuter abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Das Ei, die Kräuter und das Toastbrot mit dem Frischkäse verrühren. Den Knoblauch abziehen. 1 Zehe fein hacken, mit etwas Salz zu einer Paste zerreiben, unter den Frischkäse rühren, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer kräftig würzen. Die Masse auf das Fleisch streichen. Die Rouladen aufrollen, mit Küchengarn zusammenbinden. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Nun 20 g Butterschmalz im Bräter erhitzen, Rouladen ringsum darin anbraten. Zwiebeln abziehen, wie den übrigen Knoblauch würfeln, beides zum Fleisch geben, mitbraten. Suppengemüse putzen, waschen, würfeln, zu den Rouladen geben, kurz mitbraten. Mit Wein sowie Brühe auffüllen, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Lorbeer dazugeben, im Ofen ca. 90 Min. schmoren, nach der Hälfte der Ze. Rouladen aus der Soße nehmen, Küchengarn entfernen und Röllchen warm stellen. Soße durch ein Sieb passieren, erneut erhitzen, mit dunklem Soßenbinder leicht andicken, salzen und pfeffern. Kirschtomaten waschen, halbieren, putzen. 10 g Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Tomaten darin andünsten, salzen und pfeffern. Rouladen mit der Soße auf Tellern anrichten, Tomaten auf die Soße setzen. Evtl. mit Kräutern garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Person ca. 590 kcal; E 49 g, F 29 g, KH 25 g, BE 0



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Schichtspeise mit Amarettini

4 Personen

80 g Amarettini (kleine italienische Mandelplätzchen)  
2 Bananen  
2 EL Zitronensaft  
500 g Quark  
75 ml Sahne  
8 EL flüssiger Honig  
20 g Schokoröllchen



Amarettini in einen Gefrierbeutel geben und mit einer Teigrolle mehrmals darüberfahren, bis die Kekse fein zerkrümelnd sind. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Quark mit Sahne glatt rühren und die Hälfte davon auf 4 Dessertgläser oder -schälchen verteilen. Amarettinibrösel daraufstreuen und mit jeweils 2 EL Honig beträufeln. Die Hälfte der Bananenscheiben einschichten.

Übrigen Quark und restliche Bananenscheiben in die Schälchen geben. Mit Schokoröllchen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

pro Person ca. 390 kcal; E 21 g, F 14 g, KH 44 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 2016](#) » [Menü](#)

### Radieschen-Kartoffel-Suppe

4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel  
600 g mehlig kochende Kartoffeln  
1 EL Öl  
2-3 TL Gemüsebrühe  
2 Bd. Radieschen  
100 g Radieschen-Sprossen  
2-3 EL Pinienkerne  
1/2 Beet Kresse  
150 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer



Zwiebel schälen, würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Beides in einem großen Topf im heißen Öl andünsten. 3A1 Wasser zugießen, aufkochen und die Brühe einrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen. Radieschen putzen und waschen. Die Hälfte in Scheiben schneiden. Ganze Radieschen zur Suppe geben und weitere ca. 8 Minuten kochen.  
Sprossen abspülen und abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Kresse vom Beet schneiden.  
Suppe fein pürieren, Crème fraîche und Radieschenscheiben einrühren. Abschmecken. Suppe mit Sprossen, Pinienkernen und Kresse bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.  
pro Portion ca. 300 kcal; E 7 g, F 19 g, KH 24 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 2016](#) » [Menü](#)

### Filetgeschnetzeltes in Champignon-Rahm

4 Personen

400 g kleine Champignons  
2 mittelgroße Zwiebeln  
600 g Schweinefilet  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer  
200 g Schlagsahne  
1-2 TL klare Brühe  
3-4 EL heller Soßenbinder  
3-4 EL Noilly Prat, evtl. (franz. Weinaperitif)  
1/2 Töpfchen Kerbel oder 1/2 Bund Petersilie



Pilze putzen, waschen und evtl. halbieren. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Fleisch waschen, trockentupfen und in dünne Scheiben schneiden.

Fleisch im heißen Öl portionsweise anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pilze im heißen Bratfett ca. 5 Minuten braten, würzen. Zwiebeln kurz mitbraten. Fleisch wieder zufügen. 3/8 l Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und mit Soßenbinder leicht binden. Mit Salz, Pfeffer und Noilly Prat abschmecken.

Kerbel waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen. Über das Geschnetzelte streuen. Alles anrichten und mit Rest Kerbel garnieren.

Dazu schmecken Bandnudeln und ein grüner Salat.

Getränk: kühle Weißwein-Schorle.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca. 410 kcal; E 38 g, F 25 g, KH 5 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Limetten-Mousse mit Brombeersoße

4 Personen

5 Blatt Gelatine  
1 Ei  
1 Eigelb  
6 EL Zucker  
1 unbeh. Limette  
250 g Sahnequark  
200 ml Sahne  
200 g Brombeeren  
2 EL Puderzucker  
Limettenzesten zum Garnieren



Gelatine einweichen. Ei, Eigelb sowie Zucker im heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen. Die Gelatine ausdrücken, darin auflösen. Creme kalt rühren. Limette abbrausen, trockentupfen, Schale abreiben, Frucht auspressen. Quark mit Limettensaft und -schale unter die Eicreme rühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

Die Creme in 4 kalt ausgespülte Portionsförmchen füllen, im Kühlschrank in 2-3 Std. fest werden lassen.

Für die Fruchtsoße die Brombeeren verlesen. Einige Früchte zum Garnieren beiseite stellen. Die restlichen Beeren durch ein Sieb streichen und Puderzucker unterrühren.

Die Brombeersoße auf 4 Desserttellerverteilen. Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, den Rand lösen und die Mousse auf die Teller stürzen. Limettenzesten darüberstreuen, mit übrigen Brombeeren und evtl. Minze garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person ca. 270 kcal; E 10 g, F 13 g, KH 27 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Bärlauchpesto-Schaumsuppe

4 Personen

1 EL Pinienkerne oder Mandelstifte  
1 Bd. Bärlauch  
1 Bd. Dill  
1/2 Bd. glatte Petersilie  
1-2 Knoblauchzehen  
2 EL geriebener Parmesan  
2 EL Olivenöl  
5 EL Schlagsahne  
Salz, Pfeffer  
2 leicht geh. EL (30 g) Mehl  
2 EL (30 g) Butter  
200 ml Milch  
2-3 TL Gemüsebrühe



Pinienkerne ohne Fett rösten, herausnehmen. Kräuter waschen und, bis auf etwas Dill und Bärlauch zum Garnieren, abzupfen. Knoblauch schälen. Knoblauch und Pinienkerne grob zerkleinern.

Kräuter, Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan, Öl und Sahne fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mehl im heißen Fett kurz anschwitzen. Milch, 600 ml Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Hälfte Pesto in die Suppe rühren und abschmecken. Mit dem Stabmixer kräftig aufschäumen und mit Rest Pesto und Kräutern anrichten.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Portion ca. 250 kcal: E 5 g, F 20 g, KH 10 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Rotbarsch mit Zitronensoße

4 Personen

#### Für den Rotbarsch

4 TK-Rotbarschfilets (à ca. 180 g)  
1/2 Bd. Petersilie  
200 ml tr. Weißwein  
Salz  
2 Lorbeerblätter  
etwas Kurkumapulver o. Safranfäden (0,1 g Ds.)  
1 TL Senfkörner

#### Für die Zitronensoße

1 Sch. Weißbrot vom Vortag  
2 Knoblauchzehen  
120 g Pinienkerne  
50 ml Zitronensaft  
75 ml Öl  
Salz, schw. Pfeffer



Filets auftauen, trockentupfen. Petersilie abrausen, trockenschütteln. In einem weiten Topf Wein, 750 ml Wasser, 1 TL Salz, einige Zweige Petersilie, Lorbeerblätter, 1 Msp. Kurkuma bzw. Safranfäden und Senfkörner aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen, die Filets mit einem Schaumlöffel hineinlegen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 6 Min. gar ziehen lassen. Danach Fischfilets vorsichtig herausheben und warm halten.

Für die Soße Brot in heißem Wasser einweichen. Knoblauch abziehen, hacken, mit ausgedrücktem Brot, 100 g Pinienkernen und Zitronensaft pürieren, dabei das Öl in dünnem Strahl zufügen. Danach so viel Fischsud unterrühren, bis eine sämige Soße entsteht. Salzen, pfeffern.

Fisch mit Soße anrichten. Übrige Petersilie, schwarzen Pfeffer, restliche Pinienkerne darüberstreuen. Evtl. mit Limettenspalten garnieren. Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.

Tipp: Als Beilage habe ich der Gurkensalat mit Minze gewählt, den die Bratbaeren(.de) bei ihrer Indonesischen Reistafel im April serviert haben.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
pro Person 610 kcal; E 42 g, F 39 g, KH 11 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Erdbeeren mit Sahnecreme

6 Personen

750 g Erdbeeren  
2 unbeh. Limetten  
3-4 EL Zucker  
200 g Schlagsahne  
2 Pkg. Vanillin-Zucker  
150 g stichfeste saure Sahne  
evtl. Melisse zum Verzieren



Erdbeeren waschen, putzen. Evtl. halbieren. 1 Limette auspressen. Saft und Zucker verrühren. Über die Früchte gießen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Schlagsahne und Vanillin-Zucker halb steif schlagen, saure Sahne untermischen. Melisse waschen und abzupfen. 1 Limette waschen. In 6 dünne Scheiben schneiden. Erdbeeren mit Saft anrichten. Mit Sahne und Melisse verzieren.

Marinierzeit ca. 30 Min.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca. 220 kcal: E 3 g, F 4 g, KH 19 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 2016](#) » [Menü](#)

### Ziegenkäse mit Thymian-Dressing

4 Personen

3 EL weißer Balsamico- oder Weißwein-Essig

Salz, Pfeffer

Zucker

3 EL Olivenöl

2 Stiele Thymian

1 klein. Pflücksalat

50 g Rucola (Rauke)

200 g kleine Tomaten

4 Ziegenkäse-Taler (à 40 g) oder 125 g Mozzarella

Essig mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Thymian waschen, hacken und zufügen.

Salate putzen, waschen und kleiner zupfen. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Ziegenkäse-Taler vierteln oder Mozzarella in Scheiben schneiden. Auf dem Salat anrichten und mit Marinade beträufeln. Dazu passt Baguette.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 210 kcal; E 9 g, F 16 g, KH 7 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Rouladen mit Parmaschinken

2 Personen

2 Rinderrouladen (à ca. 200 g)  
Salz, Pfeffer  
2 TL Tapenade (Olivenpaste, Glas)  
2 Scheib. Parmaschinken  
1/2 Bd. Basilikum  
1 EL ger. Parmesan  
50 g Ricotta  
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln  
4 Tomaten  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
125 ml Brühe  
200 g Penne rigate



Rouladen abrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern, mit der Tapenade bestreichen und mit Schinken belegen. Das Basilikum abrausen, trockenschütteln. Blättchen hacken, die Hälfte davon auf die Rouladen streuen. Parmesan mit Ricotta verrühren und aufstreichen. Die Rouladen aufrollen und fixieren.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe teilen. Die Tomaten überbrühen, häuten und klein schneiden. Knoblauchzehe abziehen. Rouladen in einem Topf im Öl rundum scharf anbraten. Frühlingszwiebeln dazugeben und mitrösten. Die Tomaten sowie die Brühe zufügen, die Knoblauchzehe dazupressen und alles zugedeckt ca. 60 Min. schmoren lassen.

Das übrige Basilikum zu den Rouladen geben. Salzen, pfeffern und die Rouladen weitere 30 Min. im offenen Topf garen.

Die Nudeln nach Packungsanleitung bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Soße mit Salz sowie Pfeffer abschmecken, mit Rouladen und Nudeln anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
pro Personen ca. 730 kcal; E 56 g, F 23 g, KH 73 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Eis-Soufflé mit Johannisbeeren

#### 4 Personen

- 1 Blatt weiße Gelatine
- 200 g rote Johannisbeeren
- 3 EL Himbeergeist
- 3 Eier
- 50 g Zucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- 150 ml Sahne
- 4 Schokoladen-Mint-Täfelchen

Pergamentpapier in 4 Streifen à 10x36 cm schneiden und diese um 4 Souffléförmchen (Ø 8-10 cm) wickeln. Die Streifen sollten 4-5 cm über den Förmchenrand hinausstehen. Gelatine einweichen. Beeren abbrausen, von den Rispen streifen. 100 g Beeren beiseite stellen.

Übrige Johannisbeeren mit dem Himbeergeist in einem Topf erhitzen. Masse durch ein Sieb streichen. Gelatine tropfnass im Fruchtpüree auflösen. Eiertrennen. Eigelbe, Zucker, Vanillezucker im heißen Wasserbad schaumig schlagen. Püree unterziehen. In Eiswasser kalt rühren. Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen. Zusammen mit den übrigen Johannisbeeren unter die Creme ziehen.

Die Förmchen halbhoch mit der Creme füllen. Anschließend je 1 Mint-Täfelchen hineinlegen. Restliche Creme bis 2-3 cm über den Formenrand einfüllen und 3-4 Std. frosten. Pergament lösen. Die Soufflés nach Belieben mit Johannisbeeren und Sahnetupfen garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten  
pro Person ca. 250 kcal; E 6 g, F 15 g, KH 18 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Kasseler-Carpaccio mit Kirsch-Pfeffersoße

**4 Personen**

500 g Sauerkirschen

100 g Schalotten oder kleine Zwiebeln

3 EL Zucker, ca.

1-2 EL eingelegte grüne Pfefferkörner (Glas)

5 EL Portwein

5 EL Balsamico-Essig

Salz, Cayennepfeffer

einige Salatblätter

200 g Kasseler-Aufschnitt

Kirschen waschen, entstielen und entsteinen. Schalotten oder Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

3 EL Zucker schmelzen lassen. Kirschen, Schalotten und Pfefferkörner zugeben. Mit Portwein, Essig und 100 ml Wasser ablöschen. 3-5 Minuten kochen, bis sich der Karamell gelöst hat. Mit Salz, Cayennepfeffer und evtl. Zucker würzen. Auskühlen.

Salat putzen, waschen, kleiner zupfen. Auf einer Platte mit Kasseler und Kirschsoße anrichten.

Getränk: kühler Roséwein.

Auskühlzeit ca. 2 Std.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Portion ca. 230 kcal; E 12 g, F 6 g, KH 30 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 2016](#) » [Menü](#)

### Auflauf mit Kabeljaufilet

4 Personen

700 g Kabeljaufilet (oder Seelachs)  
2 EL Zitronensaft  
2 Zwiebeln  
2 rote Paprikaschoten  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer  
500 g säuerliche Äpfel  
2 EL geh. Dill  
250 g Schmand  
Paprikapulver, edelsüß



Fisch abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebeln abziehen, in Ringe teilen. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und in feine Streifen schneiden.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Paprikastreifen zufügen und ca. 4 Min. garen. Die Hälfte der Zwiebel-Paprika-Mischung in eine gefettete Auflaufform geben. Den Fisch mit Salz sowie Pfeffer würzen und anschließend auf das Gemüse legen. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Früchte in Spalten schneiden und zusammen mit der übrigen Zwiebelmischung auf dem Fisch verteilen. Dill und Schmand verrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen. Auf dem Auflauf verteilen und diesen ca. 20 Min. im Ofen garen. Evtl. mit Dill garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
pro Person ca. 410 kcal; E 34 g, F 18 g, KH 19 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Beerencreme mit Amarettini und Minze

4 Personen

300 g Schwarze Johannisbeeren

100 g Rote Johannisbeeren

120 g Zucker

1 Pkg. Vanillezucker

250 g Magerquark

200 g Mascarpone

150 ml Sahne

100 g Amarettini

3 EL Mandelstifte

Einige Minzeblättchen zum Garnieren

Johannisbeeren abbrausen und abtropfen lassen. Die schwarzen Beeren mit einer Gabel von den Rispen streifen, mit Zucker sowie Vanillezucker vermischen und in ein hohes, schmales Rührgefäß geben. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Masse durch ein engmaschiges Sieb streichen.

Den Magerquark mit dem Mascarpone verrühren. Das Johannisbeer-Püree unter die Quarkmasse rühren. Die Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen.

Die Hälfte der Amarettini nebeneinander in 4 Dessertschalen oder eine Schüssel legen. Hälfte der Creme daraufgeben. Restliche Amarettini und übrige Creme darauf schichten. Kurz in den Kühlschrank stellen.

Die Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten und anschließend etwas abkühlen lassen. Danach die Quarkspeise mit den Mandelstiften, den Roten Johannisbeeren sowie den Minzeblättchen garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person ca. 550 kcal; E 15 g, F 31 g, KH 50 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Antipasti-Teller mit gegrilltem Gemüse

4 Personen

1 klein. grüne und  
1 klein. gelbe Zucchini  
1 klein. Aubergine  
1 rote und  
1 gelbe Paprikaschote  
300 g große Champignons  
2 Thymianzweige  
2 Rosmarinzweige  
1/2 Bd. Petersilie  
100 ml Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle



Gemüse waschen, putzen. Zucchini, Aubergine und Pilze in Scheiben, Paprika in breite Streifen schneiden. Für das Kräuteröl Thymian, Rosmarin sowie Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Das Olivenöl mit den Kräutern vermischen. Knoblauch abziehen und dazupressen.

Den Backofen auf 200 Grad (Oberhitze) vorheizen. Das Gemüse flach auf einem Backblech verteilen und mit 3/4 des Kräuteröls gleichmäßig beträufeln. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Die Antipasti für 15-20 Min. im vorgeheizten Backofen garen, bis sie Farbe angenommen haben. Sie sollen nicht ganz weich sein, sondern noch einen leichten Biss haben.

Blech aus dem Ofen nehmen, das Gemüse dekorativ auf Tellern anrichten und mit restlichem Öl beträufeln. Evtl. mit frischen Kräutern garnieren. Die Antipasti können heiß, lauwarm oder kalt serviert werden.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
pro Pers. ca. 250 kcal; E 3 g, F 25 g, KH 4 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Kartoffel-Lachs-Gratin mit Pfifferlingen

4 Personen

1 kg fest kochende Kartoffeln  
etwas + 1-2 EL Butter  
150 g + 100 g Schlagsahne  
200 ml Milch  
Salz, Pfeffer  
500-600 g Lachsfilet  
1 EL Zitronensaft  
250 g Pfifferlinge  
2 mittelgroße Zwiebeln  
5-6 Stiele Thymian  
1 gestr. EL Mehl  
1/2 TL Gemüsebrühe



Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Dann schuppenförmig in eine gefettete Auflaufform schichten. 150 g Sahne und Hälfte Milch mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten backen.

Lachs waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen. Pilze putzen und evtl. waschen. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen.

1-2 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Pfifferlinge zufügen und bei starker Hitze unter Wenden 2-3 Minuten braten. Zwiebeln mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüberstäuben und kurz anschwitzen. 100 ml Wasser, 100 ml Milch, 100 g Sahne, Brühe und Thymian einrühren, aufkochen. Die Soße abschmecken.

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Kartoffeln legen. Pfifferlinge darauf verteilen. Im Backofen bei gleicher Temperatur ca. 25 Minuten weiterbacken. Mit Thymian garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.  
pro Portion ca. 680 kcal; E 34 g, F 41 g, KH 39 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Crumble mit Himbeeren

4 Personen

150 g Schattenmorellen (Glas)

250 g Himbeeren

125 g Amarettini (ital. Mandelkekse)

400 ml Sahne

4 EL Erdbeerkonfitüre

Kirschen in einem Sieb abtropfen lassen. Himbeeren abbrausen, abtropfen lassen. Die Amarettini in eine Plastiktüte geben, mit dem Nudelholz grob zerkrümeln. Die Sahne mit den Schneebesen des Handrührgerätes steif schlagen. 4 Dessertgläser bereitstellen.

Zuerst je 1 TL Erdbeerkonfitüre auf die Dessertgläser verteilen. Darüber die Hälfte der Amarettini-Krümel geben. Einige Himbeeren und Kirschen darauf verteilen. Die Hälfte der steif geschlagenen Sahne obenauf geben. Anschließend die restliche Erdbeerkonfitüre einfüllen. Die übrigen Himbeeren und Kirschen darauf verteilen. Die restliche Schlagsahne ebenfalls in die Gläser einfüllen.

Das Himbeerdessert mit den restlichen Amarettini-Bröseln bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca. 345 kcal; E 7 g, F 19 g, KH 35 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 2016](#) » [Menü](#)

### Kartoffel-Steinpilz-Suppe

4 Personen

10 g getrocknete Steinpilze

1 Bd. Suppengrün

1 Zwiebel

100 g geräucherter durchwachsener Speck (Stück)

1 Lorbeerblatt

750 g mehlig kochende

Kartoffeln

Salz, Pfeffer

1/2 Bd. Schnittlauch

200 g Schlagsahne

Pilze gut abspülen und in 100 ml lauwarmem Wasser einweichen. Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. Zwiebel schälen. Alles grob würfeln. Suppengrün, Zwiebel, Speck, Lorbeer und 1-1 1/4 l Wasser aufkochen. Ca. 20 Minuten köcheln.

Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Pilze abtropfen lassen, dabei das Einweichwasser auffangen. Pilze fein hacken.

Kartoffeln und Pilze samt Einweichwasser zur Brühe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, weitere ca. 20 Minuten köcheln.

Speck und Lorbeer herausnehmen. Speck fein würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

Suppe fein pürieren. Sahne einrühren und nochmals kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch und Speckwürfeln bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca. 310 kcal; E 8 g, F 18 g, KH 27 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Hähnchen in Balsamico-Soße mit Bratkartoffeln

4 Personen

3 Hähnchenbrüste mit Haut und Knochen (ca. 1,2 kg)

Salz, Pfeffer

1 EL Butterschmalz

1 EL Zucker

5 EL Balsamico-Essig

250 ml Geflügelbrühe

100 g Crème fraîche

750 g kleine Pellkartoffeln, gegart

1 EL Olivenöl

400 g Tomaten

1/2 Bd. Basilikum



Die Hähnchenbrüste abbrausen und trockentupfen. Die Filets samt Haut mit einem scharfen Messer vom Knochen lösen. Salzen, pfeffern und im heißen Butterschmalz auf der Hautseite anbraten. Dann wenden und bei geringer Hitze ca. 10 Min. braten. Das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Den Zucker ins verbliebene Bratfett geben, leicht anbräunen lassen und mit dem Balsamico-Essig sowie der Geflügelbrühe ablöschen. Die Crème fraîche unterrühren und die Soße ca. 3 Min. köcheln lassen. Die Kartoffeln pellen und in einer Pfanne im heißen Olivenöl rundum goldbraun braten.

Die Tomaten waschen, putzen, entkernen und in Würfel teilen. Das Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Mit den Tomaten zur Soße geben und mit Salz sowie Pfeffer kräftig abschmecken. Das Hähnchenfleisch mit der Soße und den Bratkartoffeln anrichten. Evtl. mit Basilikum garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

pro Person ca. 610 kcal; E 79 g, KH 28 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Cantuccini-Sauerkirsch-Becher

4 Personen

1 Glas (370 ml) Sauerkirschen  
100 g Cantuccini (italienisches Mandelgebäck)  
8 EL Amaretto-Likör  
250 g Speisequark (20 %)  
200 g Schmand  
1 P. Vanillin-Zucker  
2-3 EL Mandelkerne (mit Haut)  
evtl. unbeh. Zitronenschale zum Verzieren

Kirschen gut abtropfen lassen, Saft anderweitig verwenden. Cantuccini in 4 Tassen oder Dessertschalen verteilen. Mit 4 EL Amaretto beträufeln.

Quark und Schmand mit Rest Amaretto und Vanillin-Zucker verrühren. Mandeln grob hacken und, bis auf 1 EL, untermischen. Kirschen und Quark-Creme auf den Cantuccini verteilen. Übrige Mandeln und Zitronenschale darüberstreuen.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 400 kcal; E 13 g, F 18 g, KH 34 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 2016](#) » [Menü](#)

### Rote-Bete-Carpaccio mit Meerrettichdressing

#### 4 Personen

500 g Rote Bete, gekocht und gepellt

Salz, Pfeffer

2 Schalotten

40 g Friséesalat

40 g Feldsalat

2 EL Weißweinessig

1 TL flüssiger Akazienhonig

2 EL Walnussöl

2 EL Olivenöl

30 g frischer Meerrettich

1/2 Bd. Schnittlauch

2 EL Haselnussblättchen

40 g Pecorino-Käse

Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden und auf 4 Tellern auslegen. Salzen, pfeffern. Schalotten abziehen, in sehr feine Scheiben hobeln und darüberstreuen.

Salate putzen, waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen. Essig mit Salz, Pfeffer und Honig verrühren. Die Öle und evtl. etwas Wasser unterschlagen. Meerrettich schälen, fein reiben und zufügen. Salat mit Dressing vermengen, auf den Rote-Bete-Scheiben anrichten.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit den Haselnussblättchen über das Carpaccio streuen. Den Pecorino-Käse in feine Späne hobeln und darübergeben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca. 310 kcal; E 17 g, F 19 g, KH 31 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 2016](#) » [Menü](#)

### Hähnchenfilet mit Petersilien-Pesto

4 Personen

1 Bd. Petersilie  
1 Knoblauchzehe  
1-2 EL Kapern  
8-9 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
1 Mini-Römersalat  
1/2 Kopf Lollo bianco  
2-3 EL Weißwein-Essig  
1-2 TL Senf  
2 Hähnchenfilets (ca. 300 g)  
Edelsüß-Paprika  
2 Scheib. Frühstücksspeck (Bacon)  
200 g Kirschtomaten



Für das Pesto Petersilie waschen, grob hacken. Knoblauch schälen. Beides mit Kapern und 5-6 EL Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salate putzen, waschen und in Stücke zupfen. Essig mit Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 2 EL Öl darunterschlagen. Filets waschen und gut trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Speck in Stücke schneiden und in 1 EL heißem Öl knusprig braten, herausnehmen. Filets im Bratfett von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Tomaten waschen, trockentupfen und ca. 1 Minute mitbraten.

Salate und Vinaigrette mischen. Filets aufschneiden. Mit Speck und Tomaten auf dem Salat anrichten. Pesto darüberträufeln. Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Portion ca. 320 kcal; E 22 g, F 23 g, KH 3 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Apple-Crumble mit Zimtsahne

Für 12 Stücke

#### Für den Streuselteig

250 g Mehl oder Vollkornmehl  
1 TL Backpulver  
100 g brauner Zucker  
1/2 TL Ingwerpulver  
125 g Butter

#### Für die Füllung und die Garnierung

1 unbeh. Zitrone  
800 g Äpfel (z. B. Elstar)  
110 g brauner Zucker  
100 g Puderzucker  
Für die Zimtsahne  
400 ml Sahne  
1 1/2 EL Zucker  
1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker  
1-2 Msp. Zimtpulver

Für den Teig Mehl und Backpulver mischen, auf eine Arbeitsfläche sieben. Zucker, Ingwerpulver darüberstreuen. Butter in Stückchen an den Mehtrand setzen. Zutaten schnell mit den Händen zu groben Streuseln verreiben. 2/3 des Teiges in ein gefettetes, rundes Back- oder Pizzablech (Ø 24 cm, mit wellenförmigem Rand) geben, fest auf den Boden und an den Rand drücken. Ofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen.

Für die Füllung Zitrone heiß waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse ausstechen, Früchte anschließend quer in Scheiben schneiden. Apfelscheiben, Zucker, Zitronenschale sowie etwas Wasser in einen Topf geben und kurz andünsten.

Die gegarten Apfelscheiben auf dem Streuselboden verteilen und mit den restlichen Streuseln bedecken. Den Crumble im Ofen in ca. 35 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, erkalten lassen. Zitrone halbieren, 1 Hälfte auspressen. Puderzucker mit 1 EL Zitronensaft glatt rühren. Zitronenguss mit einem Teelöffel in Klecksen auf die Streusel auftragen.

Für die Zimtsahne Sahne, Zucker, Vanillezucker und Zimt langsam steif schlagen. Tufts auf den Kuchen spritzen. Übrige Sahne dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

pro Stück ca. 390 kcal; E 3 g, F 19 g, KH 52 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Broccolicreme-Suppe

4 Personen

500 g Broccoli

1 klein. Zwiebel

1 EL Butter/Margarine

2 TL Gemüsebrühe

1 klein. Möhre

150 g Schlagsahne

Salz

Pfeffer

Muskat

Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Dicke Broccolistiele schälen und klein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Gut 3/4 l Wasser, Brühe und Broccoli, bis auf einige kleine Röschen, zufügen, aufkochen. Zugedeckt 10-15 Minuten köcheln.

Möhre schälen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden.

Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Hälfte Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Möhrenstreifen und übrigen Broccoli darin 3-5 Minuten köcheln. Restliche Sahne halbsteif schlagen und vorsichtig darunterziehen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

pro Portion ca. 180 kcal; E 4 g, F 15 g, KH 6 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 2016](#) » [Menü](#)

### Schollenfilets auf Spinatbett

4 Personen

1 rote Chilischote  
1 rote Paprikaschote  
2 EL Chilibutter  
2 Knoblauchzehen  
800 g Spinat geputzt und gewaschen  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss, gerieben  
Paprikapulver, edelsüß  
50 ml Gemüsebrühe  
3 EL Creme fraiche  
800 g Schollenfilets  
Zitronensaft  
2 EL geriebener Parmesan



Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Chilischote putzen, entkernen, waschen, fein hacken. Die Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Chilibutter in einer Pfanne erhitzen. Chili mit den Paprikastreifen darin andünsten, Knoblauch dazupressen. Spinat dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver würzen. Nach ca. 5 Min. die Brühe angießen, Creme fraiche untermischen.

Eine ofenfeste Form fetten und Gemüsemischung einfüllen. Die Schollenfilets abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und auf den Spinat geben. Mit Parmesan bestreuen. Das Gericht im Ofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 15 Min. backen.

Nach Wunsch mit Kartoffelbällchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
pro Person ca. 16 kcal; E 50 g, F 23 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Kaffeecreme mit Mokkabohnen

**4 Personen**

4 Blatt weiße Gelatine

250 ml Milch

3 EL Kaffee-Instantpulver

40 g Puderzucker

1 Pkg. Vanillezucker

4 EL Whiskey (nach Geschmack)

250 ml Sahne

1 Pkg. Mokkabohnen

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Milch mit Kaffeepulver in einen Topf geben. Puderzucker und Vanillezucker hinzufügen, alles unter Rühren aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, die Kaffeemilch etwas abkühlen lassen.

Die Gelatine ausdrücken, in die heiße Creme einrühren und darin auflösen. Nach Geschmack den Whiskey unterrühren, abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. Die Sahne steif schlagen. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, die Sahne unterheben. Dann in 4 Dessertschalen füllen und für 2-3 Std. kalt stellen.

Vor dem Servieren mit den Mokkabohnen garnieren und evtl. mit einem Klecks Sahne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

pro Person ca. 230 kcal; E 4 g, F 9 g, KH 26 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Möhren-Ingwersuppe

4 Personen

500 g Möhren  
1 Stück frischer Ingwer, ca. 3 cm  
1 EL Zucker  
1 l Gemüsebrühe  
75 ml Milch  
75 ml Sahne  
Salz, Pfeffer

**Außerdem:**

Butter zum Andünsten  
etwas Currypulver



Die Möhren waschen, putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Beides in etwas zerlassener Butter anschwitzen. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren. Die Gemüsebrühe dazugießen. Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln.

Ein Drittel der gekochten Möhrenscheiben aus der Brühe nehmen und auf Tellern anrichten. Restliche Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Milch mit der Sahne erhitzen und schaumig aufschlagen. Die Suppe auf die Teller füllen. Milch-Sahneschaum daraufgeben. Mit Curry bestäubt sofort servieren.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2016](#) » [Menü](#)

### Wildschweinrücken in Madeirarahm

4 Personen

1 Wildschweinrücken (ca. 1,2 kg)  
Salz, Pfeffer  
1 EL Butterschmalz  
1 Möhre  
1 klein. Stück Sellerie  
1 Zwiebel  
10 Wacholderbeeren  
10 Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt  
250 ml Madeira  
250 ml Wildfond oder Gemüsebrühe  
6-8 dünne Scheiben durchwachsener Speck  
2-3 EL Johannisbeergelee  
150 g Creme fraîche



Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Das Fleisch salzen und pfeffern. Das Butterschmalz in einem Bräter stark erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Möhre, Sellerie und Zwiebel schälen, klein würfeln und mitbraten.

Die Wacholderbeeren und Pfefferkörner in einem Mörser zerdrücken und mit dem Lorbeerblatt zum Fleisch geben. Die Hälfte des Madeiras und des Wildfonds dazugießen. Speckscheiben auf dem Fleisch verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200-220 Grad je nach Größe etwa 1 bis 1 1/2 Stunden braten. Nach 30 Minuten Garzeit das Fleisch mit der restlichen Flüssigkeit begießen und Johannisbeergelee dazugeben. Den garen Wildschweinrücken in Alufolie einwickeln, warm halten. Den Bratenfond durchsieben, mit Creme fraîche verrühren und einkochen. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Madeira abschmecken.

Zum Anrichten die zwei oberen und die zwei unteren Filets vom Rückenknochen ablösen und in Scheiben schneiden. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit der Soße servieren.

© 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 2016](#) » [Menü](#)

### Aprikosen-Wirsing

4 Personen

150 g getrocknete Aprikosen  
1 kg Wirsing  
150 ml Aprikosen- oder Apfelsaft  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
2 EL Butterschmalz  
250 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von  
3 EL Zitronensaft



Die Aprikosen in Streifen schneiden. Mit dem Obstsaft einmal aufkochen, vom Herd nehmen und ziehen lassen. Inzwischen Wirsing putzen, vierteln, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und waschen, nur das Weiße und Hellgrüne in 1 cm lange Stücke schneiden. Anschließend im heißen Butterschmalz andünsten. Wirsing dazugeben und kurz mitdünsten.

Die Brühe angießen. Bei geringer Hitze zugedeckt 20 Minuten garen lassen. Zwiebelgrün und Aprikosen mit dem Sud zum Wirsing dazugeben, 5 Minuten mitgaren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.

© 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 2016](#) » [Menü](#)

### Quarkcreme mit Himbeeren und Haselnuss-Baisers

8 Personen

#### **Baisers:**

2 Eiweiß  
90 g Zucker  
1 EL Speisestärke  
50 g gemahlene Haselnüsse

#### **Creme:**

250 g Quark  
Zucker nach Belieben  
200 ml Sahne

#### **Außerdem:**

500 g frische Himbeeren



Den Backofen auf 100 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Für die Baisers das Eiweiß steif schlagen. Nach und nach den Zucker unterrühren. Speisestärke mit Nüssen mischen und vorsichtig unterziehen. Mit einem Teelöffel Eiweiß-Häufchen abstechen und auf das Blech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 100 Grad etwa 2 Stunden trocknen lassen; dabei einen Holzlöffel zwischen die Backofentür klemmen. Die Baisers auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für die Creme den Quark mit Zucker glatt rühren. Die Sahne steif schlagen und unterziehen.

Die Himbeeren verlesen, vier zum Garnieren beiseitelegen. Die Himbeeren in hohe Dessertgläser verteilen.

Die Baisers grob zerstoßen und drei Viertel davon über die Himbeeren geben. Quarkcreme darauf schichten. Mit den restlichen Baisers und einer Himbeere garnieren.