



Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

Unsere Menüvorschläge des Jahres 2019

Hier noch ein feines Bortrezept [Fiege-Krustenbrot aus dem Bräter](#)

| | |
|-----------------|---|
| Januar 2019: | Möhren-Krebssüppchen Arista - Toskanischer Schweinsbraten Knusper-Becher |
| Februar 2019: | Rote-Bete-Carpaccio mit Bacon Hühnerragout Buttermilch-Himbeer-Gelee |
| März 2019: | Gratinierte Zwiebelsuppe Kartoffel-Kasseler-Gratin Blutorangen-Gelee mit Mangosoße |
| April 2019: | Kartoffel-Rucola-Suppe Lachs mit Blattspinat Birnen-Mascarpone-Becher |
| Mai 2019: | Kressesuppe mit Kräuterlachs Eier mit Senfsoße Mascarpone-Himbeer-Quark |
| Juni 2019: | Mediterraner Salat Lammfilets mit Kräuterkäse und Spargel Kirsch-Krokant-Becher |
| Juli 2019: | Cremige Möhrensuppe Paprika-Zwiebel-Gulasch Johannisbeer-Cantuccini-Becher |
| August 2019: | Fischsuppe mit Garnelen Rouladen in Tomatensoße Beerenkompott |
| September 2019: | Kartoffelsuppe mit Champignons Linguine mit Steinpilz-Rahmsoße Heidelbeer-Panna-cotta |
| Oktober 2019: | Feldsalat mit Nussdressing Petersilienwurzelpüree zu Seelachs Apfelaufbau |
| November 2019: | Curry-Gemüsesuppe Burgunder Gulasch Zimtpflaumen-Walnuss-Crumble |
| Dezember 2019: | Klare Consommé Filet-Gratin mit Calvados-Rahm Schoko-Mousse mit Orangen |



[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#)

Fiege-Krustenbrot aus dem Bräter

1 Brot

Für 1 Brot

2 TL Fenchelsamen
2 TL Kümmelsamen
400 g Dinkelmehl
150 g Dinkel-Vollkornmehl
150 g Roggenmehl
1/4 TL Trockenhefe
15 g Salz
500 ml Fiege Pils oder Fiege Gründer (oder anderes Pils)
2 TL Öl zum Ausstreichen der Schüssel
150 g Walnüsse, Sonnenblumenkerne oder andere (evtl.)

zum Bestreuen

1 TL Fenchelsamen
1 TL Kümmelsamen
Sonnenblumenkerne (evtl.)

außerdem:

Mörser
Teigkarte
gusseiserner, hitzefester (250°) Bräter (26 cm Ø) mit Deckel



Am Vortag für den Teig je 2 Tl Fenchel und Kümmel im Mörser grob zerstoßen.

Für den Hefeteig beide Mehlsorten, Hefe, Salz und die Gewürze (und evtl. gehackte Walnüsse) in einer Schüssel mischen. Bier und 20 ml (2 El) kaltes Wasser dazugießen und mit einem Holzkochlöffel glatt rühren. Die Schüssel mit einem Teller abdecken und den Teig bei Zimmertemperatur 18-20 Stunden gehen lassen.

Am nächsten Tag den weichen Teig mithilfe der Teigkarte auf die gut bemehlte Arbeitsfläche fließen lassen. Den Teig mit der Teigkarte zuerst von rechts nach links, dann von oben und unten überschlagen. Diesen Vorgang 1-2 Mal wiederholen, bis der Teig deutlich straffer wird.

Eine Rührschüssel mit dem Öl ausstreichen. Den Teig mit der Naht nach unten in die Schüssel geben. Abgedeckt weitere 2 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

30 Minuten vor Ende der Gehzeit den Bräter mit Deckel im Backofen bei 250 Grad (Umluft 230 Grad) vorheizen.

Den heißen Bräter aus dem Backofen nehmen und den Deckel abnehmen. Den recht weichen Teig mit der Naht nach unten hineingeben, mit den restlichen Fenchel- und Kümmelsamen bestreuen, den Deckel wieder aufsetzen.

Auf der untersten Schiene 30 Minuten backen, dann den Deckel abnehmen, die Temperatur auf 230 Grad (Umluft 210 Grad) reduzieren und das Brot in weiteren ca. 15 Minuten zu Ende backen, bis es knusprig und gut gebräunt ist. Das Brot auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

Tipp: Für dieses Rezept bitte nicht mehr Hefe als angegeben verwenden, denn durch die relativ lange Gehzeit ist das überhaupt nicht nötig.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten Plus Geh- Und Backzeit

P.S.: Für alle nicht Bochumer es kann auch jedes andere Pils genommen werden!



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Möhren-Krebs-süppchen

4 Personen

100-125 g Flusskrebsfleisch (frisch oder TK)

1 mittelgroße Zwiebel

1 klein. Stück Ingwer (20 g)

500 g Möhren

2 Kartoffeln (ca. 150 g)

1-2 EL Butter

1 TL Curry

Salz

Pfeffer

2 TL Gemüsebrühe

100-150 g Creme fraîche

TK-Krebsfleisch auftauen lassen. Zwiebel und Ingwer schälen. Zwiebel würfeln und Ingwer hacken oder durchpressen. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden.

Zwiebel, Ingwer, Möhren und Kartoffeln im heißen Fett andünsten. Curry kurz mit anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1/4 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe zufügen. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Suppe fein pürieren. Creme fraîche, bis auf 2 EL, einrühren. Abschmecken. Krebsfleisch in der Suppe erhitzen. Mit Rest Creme fraîche anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Arista - Toskanischer Schweinsbraten

6-8 Personen

6 Zweige Rosmarin
6 Zweige Thymian
2 Zweige Salbei
4 Zweige Oregano
1 Zitrone
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
5 EL Olivenöl
1.2 kg Schweinsbraten
8 Knoblauchzehen
4 dl Weißwein

Dazu passt

*Balsamicozwiebeln sowie
nach Belieben Rosmarinkartoffeln.*



Die Hälfte aller Kräuterblätter abzupfen und fein hacken. Die Schale der Zitrone fein abreiben. Die gehackten Kräuter, die Zitronenschale, etwa 1 Teelöffel Salz und reichlich Pfeffer aus der Mühle mit 2 Esslöffeln Olivenöl verrühren. Den Schweinsbraten rundherum mit der Kräutermischung einreiben, in Frischhaltefolie einwickeln und über Nacht in den Kühlschrank legen.

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

In einem Bräter das restliche Öl (3 Esslöffel) erhitzen und den Braten darin rundherum leicht anbraten.

Inzwischen die restlichen Kräuter abzupfen und unzerkleinert neben den Braten legen. Den Braten im 190 Grad heißen Ofen auf der zweituntersten Rille 45 Minuten braten.

Den Knoblauch schälen und die Zehen ganz lassen.

Nach 45 Minuten Bratzeit 1/2 des Weins (2 dl) mit dem Knoblauch zum Braten geben. Den Braten weitere 1 1/4 Stunden braten, dabei immer wieder mit dem restlichen Wein (2 dl), aber auch mit Jus aus dem Bräter begießen. Je häufiger man dies tut, desto feiner wird das Aroma des Bratens.

Am Schluss der Bratzeit den Braten herausnehmen, in Alufolie wickeln und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Sauce leicht einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und mit der Sauce servieren.

Koch-/Backzeit: 120 Min.

Vorbereitungszeit: 15 Min.

pro Portion 254 kcal / 1062 kJ; E 28 g, F 14 g, KH 4 g



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Knusper-Becher

6 Personen

200 g Haferflocken
100 g Zartbitterschokolade
1/2 TL Zimt
100 g fettarmer Joghurt
2 EL Zucker
30 ml Whisky (ersatzweise Milch)
250 ml Sahne

Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Schokolade hacken, mit Zimt zu den Haferflocken geben. So lange rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist und die Haferflocken damit überzogen sind. Auf einem mit Backpapier belegten Blech erkalten lassen.

Joghurt mit Zucker und Whisky verrühren. Sahne steif schlagen und unterziehen. Die Creme abwechselnd mit der Haferflocken-Mischung in Gläser schichten.

Vorbereiten ca. 20 Min.
pro Person ca. 365 kcal; E 7 g, F 21 g, KH 34 g



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Rote-Bete-Carpaccio mit Bacon

4 Personen

2-3 Rote Bete (ca. 300 g)

1 EL Walnusskerne

4 dünne Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)

75 g Feldsalat

2 klein. Äpfel

4-6 EL Apfelessig

Salz, Pfeffer

Zucker

4 EL Öl

Rote Bete putzen und waschen. Zugedeckt in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen. Abschrecken, schälen, abkühlen lassen.

Walnüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen. 2 Speckscheiben vierteln, Rest in Streifen schneiden. Gesamten Speck in der Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und dachziegelartig auf 4 Tellern anrichten. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Salat auf der Bete verteilen.

Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Über dem Carpaccio verteilen. Mit Walnüssen und Speckstreifen bestreuen. Mit übrigem Bacon garnieren.

Tipp: So geht's schneller Rote Bete gibt's auch schon vorgegart und vakuumverpackt im Gemüseregal. Die muss man nur noch in dünne Scheiben schneiden.

Abkühlzeit ca. 30 Min.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Hühnerragout

4 Personen

1 Maispoularde (à 1,5 kg)
1 groß. Zwiebel
500 g Suppengemüse
2 Lorbeerblättern
2 Liebstockelzweigen
4 Wacholderbeeren
1 EL weiße Pfefferkörner
etwas Salz
30 g Butter
30 g Mehl
1/4 l Weißwein
1/2 l Geflügelbrühe
2 EL geschlagene Sahne
30 g Butter
Salz, Pfeffer
1 Glas weißer Spargel (ca. 300 g)
250 g TK-Erbesen
1 EL Kapern
1 TL gehackte Petersilie



Maispoularde in einen großen Topf geben und so viel kaltes Wasser angießen, dass die Poularde eben bedeckt ist. Das Wasser aufkochen und abschäumen. Zwiebel halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Zusammen mit grob gewürfeltem Suppengemüse, Lorbeerblättern, Liebstockelzweigen, Wacholderbeeren, weißen Pfefferkörnern und etwas Salz zur Poularde geben. Bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Die Poularde herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann zerteilen und häuten. Das Fleisch von den Knochen lösen und klein zupfen.

Die Brühe durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen und abkühlen lassen.

Butter zerlassen und Mehl darin hell anschwitzen. Mit 1/4 l Weißwein unter Rühren ablöschen. Dann 1/2 l der Geflügelbrühe angießen. Ca. 10 Minuten unter Rühren offen köcheln lassen. Sahne darunterheben. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch, Spargel, TK-Erbesen und Kapern in der Sauce erwärmen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Buttermilch-Himbeer-Gelee

4 Personen

250 g TK-Himbeeren

4 Blatt weiße Gelatine

1 Bio-Zitrone, abger. Schale und Saft von

2 EL flüssiger Honig

6 EL Zucker

1/2 l Buttermilch

200 g Vollmilch-Joghurt

Himbeeren auftauen Jassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Hälfte Zitronensaft, 1 EL Honig und 3 EL Zucker erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. 5 EL Buttermilch einrühren. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Dann unter die übrige Buttermilch rühren. 10-15 Minuten kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

4 Himbeeren zum Verzieren beiseite legen. Übrige Himbeeren, 3 EL. Zucker, 1 EL Honig und Rest Zitronensaft pürieren. Püree durch ein feines Sieb streichen.

Joghurt unter die Buttermilch rühren. Mit Himbeerpüree in 4 Gläser schichten. Mit einem Holzspieß spiralförmig durchziehen. Mind. 4 Stunden kaltstellen. Mit Zitronenschale und restlichen Himbeeren verzieren.

Tipp: Wenn Sie's lieber cremiger mögen, ziehen Sie noch etwas Schlagsahne unters Buttermilch-Gelee. Statt Himbeeren schmecken auch pürierte Aprikosen oder Mangos.

Kühlzeit ca. 4 1/4 Std.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Gratinierte Zwiebelsuppe

4 Personen

800 g *Zwiebeln*

50 g *Butter*

1 EL *Öl*

2 EL *Mehl*

80 ml *Weißwein*

1 l *Hühnerbrühe*

1 *Lorbeerblatt*

Salz, Pfeffer

Muskat

8 *Scheib. Baguette*

120 g *ger. Bergkäse*

Zwiebeln abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Butter und Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze langsam, unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. goldbraun schwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Hühnerbrühe angießen, Lorbeerblatt zufügen und aufkochen lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Lorbeerblatt wieder entfernen.

Den Backofengrill vorheizen. Die Baguettescheiben unter dem Grill auf beiden Seiten goldbraun rösten. Die Suppe in vier ofenfeste Schalen verteilen und mit jeweils zwei Baguettescheiben belegen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und unterm Backofengrill kurz überbacken.

Zubereitung ca. 25 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Kartoffel-Kasseler-Gratin

4 Personen

Fett für die Form, evtl.

1 kg Kartoffeln

Salz

Pfeffer

1 Knoblauchzehen

250 g Schlagsahne

1/2 Bd. Petersilie

1/2 Bd. Schnittlauch

125 g Creme fraîche

600 g ausgelöstes Kasselerkotelett

2 EL Öl

100 g geriebener Gouda

Alufolie, evtl



Kartoffeln schälen, waschen. In dünne Scheiben schneiden. In eine große, gefettete Auflaufform schichten (ca. 18 x 27 cm), dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen, hacken und darüberstreuen.

Alles mit Sahne übergießen und mit Alufolie (oder einem Deckel) verschließen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) zunächst 30 Minuten backen. Dann Folie bzw. Deckel entfernen und ca. 50 Min. weiterbacken.

Petersilie und Schnittlauch waschen, fein schneiden. Mit Creme fraîche verrühren und leicht würzen.

Kasseler in Scheiben schneiden. Portionsweise im heißen Öl kräftig anbraten und aufs Gratin legen. Kräuter-Creme-fräiche darüber verteilen und mit Käse bestreuen. Bei gleicher Temperatur ca. 30 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit ca. 2 1/2 Std.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Blutorangen-Gelee mit Mangosoße

4 Personen

6 Blatt weiße Gelatine

5-6 Blutorangen

2-3 EL Zucker, evtl.

1 Dos. (425 ml) Mango

150 g Schlagsahne

1 Pkg. Vanillin-Zucker

1 TL gemahlene Pistazien

Puderzucker zum Bestäuben

Gelatine kalt einweichen. Orangen auspressen, 1/2 l Saft abmessen. Nach Belieben mit Zucker abschmecken.

Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Etwas Saft in die Gelatine rühren, dann unter den übrigen Saft rühren.

4 Förmchen oder Tassen (à ca. 150 ml Inhalt) mit kaltem Wasser ausspülen. Saft einfüllen und mind. 4 Stunden kalt stellen.

Mango abtropfen lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Sahne steif schlagen, Vanillin-Zucker dabei einrieseln lassen.

Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und auf Teller stürzen. Mit Mangosoße und Sahne anrichten. Mit Pistazien und Puderzucker verzieren.

Kühlzeit mind. 4 Std.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Kartoffel-Rucola-Suppe

6-8 Große Tassen

1 mittelgroße Zwiebel
2-3 Möhren (ca. 250 g)
1 kg Kartoffeln
8 Scheib. Bacon
2-3 EL Öl
3 EL Gemüsebrühe
125-150 g Rucola (Rauke)
100-150 g Creme fraîche
Salz, Pfeffer
Muskat

Zwiebel, Möhren und Kartoffeln schälen. Möhren und Kartoffeln waschen. Alles klein schneiden.

Bacon im heißen Öl knusprig braten. Herausnehmen. Zwiebel, Möhren und Kartoffeln im heißen Speckfett ca. 3 Minuten andünsten. Dann gut 1 1/2 l Wasser und Brühe einrühren, alles aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

Rucola putzen, waschen und grob hacken. Rucola, bis auf etwas zum Garnieren, zufügen. Suppe fein pürieren und mit Creme fraîche verfeinern. Abschmecken. Mit Baconstücken und Rest Rucola anrichten.

Zubereitungszeit Ca. 1 1/4 Std.

Portion ca. 190 kcal; E 4 g, F 10 g, KH 19 g



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Lachs mit Blattspinat

4 Personen

500-600 g Lachsfilet (frisch oder TK)
800 g festkochende Kartoffeln
1 kg Blattspinat
2-3 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel
1 EL Butter/Margarine
1 EL Mehl
1 EL Gemüsebrühe
2-3 EL Senf (z. B. mittel scharfer und körniger)
2-3 TL flüssiger Honig
Salz
Pfeffer
4-5 EL Öl
1/2 Bd. Dill
100 g Schlagsahne
Bio-Zitrone zum Garnieren



TK-Lachs auftauen lassen. Kartoffeln gut waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

Spinat putzen, waschen und grob hacken. Schalotten schälen und würfeln. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Fett in einem Topf erhitzen. Hälfte Schalotten darin andünsten. Mehl darüberstäuben, kurz anschwitzen. 1/2 l Wasser und Brühe einrühren. Ca. 5 Minuten köcheln. Senf unterrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

2-3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin rundherum goldbraun braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachs waschen, trocken tupfen und in 4-6 Stücke schneiden, 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin von jeder Seite 3-4 Minuten braten (Lachstranchen erst wenden, wenn sich auf der Unterseite eine Kruste gebildet hat). Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 EL Öl in einem großen Topf w erhitzen. Rest Schalotten darin andünsten. Tropfnassen Spinat zufügen, zusammenfallen lassen und zugedeckt kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Senfsoße nochmals erhitzen. Dill waschen, fein hacken und unterrühren. Sahne halbsteif schlagen, unterheben und die Soße abschmecken. Alles anrichten und mit Zitronenspalten garnieren.

Tipps: Bei Wurzelspinat sollten Sie 150-200 g mehr rechnen, weil hier der Abfall größer ist. Wenn Sie keinen frischen Dill bekommen, können Sie für Vorspeise und Soße auch gut tiefgefrorenen nehmen.

Evtl. Auftauzeit ca. 2 Std.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca. 690 kcal; E 37 g, F 36 g, KH 50 g



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Birnen-Mascarpone-Becher

4 Personen

Birnen

2 klein. feste Birnen
300 ml Rotwein
1 EL Zucker
1-2 Gewürznelken
1 Zimtstange
1 Stück Schale und Saft von 1/2 Bio-Zitrone

Creme

300 g Vanille-Joghurt
125 g Mascarpone oder Creme double
4 EL Marsala, evtl. (ital. Dessertwein)
1 EL Zucker
8 Löffelbiskuits



Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Rotwein, 1 EL Zucker, Nelken, Zimt und Zitronenschale aufkochen. Birnen darin zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln. Im Sud auskühlen lassen.

Joghurt, Mascarpone, 2 EL Marsala und 2 EL Zucker glatt rühren. Löffelbiskuits in Stücke brechen. Mit 2 EL Marsala beträufeln. Birnen abtropfen lassen.

Mascarponecreme und Löffelbiskuits in 4 Dessertgläser schichten. Rotwein-Birnen daraufsetzen.

Tipp: Kochen Sie den Weinsud ca. 5 Minuten ein, bis er so dick wie Sirup ist. Dann können Sie die Löffelbiskuits damit tränken und den Marsala einfach weglassen.

Auskühlzeit ca. 2 Std.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Portion ca. 270 kcal; E 5 g, F 17 g, KH 22 g



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Kressesuppe mit Kräuterlachs

4 Personen

200 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Bd. gemischte Kräuter
200 g Lachsfilet
1 Handvoll Brunnenkresse
100 ml Sahne
2 EL Creme fraîche
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
800 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
200 ml Weißwein

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Schalotte sowie Knoblauch abziehen, fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Kartoffelwürfel zufügen und kurz andünsten. Brühe angießen und ca. 15 Min. köcheln lassen.

Gemischte Kräuter abrausen, trockenschütteln und hacken. Das Lachsfilet abrausen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mit den Kräutern bestreuen, Kräuter leicht andrücken. Den Wein aufkochen lassen. Lachs zugedeckt ca. 5 Min. darin dämpfen.

Die Brunnenkresse abrausen, trockenschütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Sahne in die Suppe geben und etwas einköcheln lassen. Brunnenkresse zufügen und kurz köcheln lassen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren, Creme fraîche einrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Mit Lachs in Stücken anrichten. Dazu schmeckt frisch geröstetes Weißbrot.

Garen ca. 30 Min.
Vorbereiten ca. 25 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Eier mit Senfsoße

6 Personen

200 g Zucchini
1 Schalotte
1 Tomate
6 Eier
1 EL Margarine
50 ml Sahne
1 TL Gemüsebrühe (Instant)
2 EL heller Soßenbinder
3 TL Senf
1 TL Honig
Salz, Pfeffer

Beilage

Kartoffelpüree



Zucchini waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Tomate abbrausen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Eier in Wasser ca. 7 Min. kochen.

Margarine in einem Topf erhitzen. Schalotte darin glasig dünsten. Zucchiniwürfel zufügen und mitdünsten. 250 ml Wasser sowie Sahne angießen, aufkochen lassen und die Brühe unterrühren. Soßenbinder einrühren und ca. 1 Min. köcheln lassen. Mit Senf, Honig, Salz sowie Pfeffer würzen. Tomatenwürfel zufügen und in der Soße erhitzen.

Die Eier abschrecken, pellen und halbieren. Die Eier mit der Soße sowie mit Kartoffelpüree anrichten. Nach Wunsch mit Basilikum garniert servieren.

Vorbereiten: ca. 20 Min.

Garen: ca. 10 Min.

pro Person ca. 395 kcal; E 21 g, F 21 g, KH 33 g



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Mascarpone-Himbeer-Quark

6-8 Personen

250 g TK-Himbeeren
250 g Mascarpone
250 g Magerquark
2-3 gehäufte EL Zucker
2 EL Zitronensaft
100 g Schlagsahne
1 Pkg. Vanillin-Zucker
evtl. Himbeeren und Melisse zum Verzieren

Hälfte Himbeeren auftauen lassen. Mascarpone und Quark glatt rühren. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Sahne steif schlagen. Den Vanillin-Zucker dabei einrieseln lassen. Sahne unter den Mascarpone-Quark heben. Masse halbieren.

Aufgetaute Himbeeren pürieren und unter eine Hälfte Quark rühren. Gefrorene Himbeeren unter den übrigen Quark heben. Beide Cremes abwechselnd in eine große Schale füllen. Abgedeckt mind. 2 Stunden kalt stellen. Mit Himbeeren und Melisse verzieren.

Auftau-/Kühlzeit mind. 3 Std.
Zubereitungszeit ca. 20 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Mediterraner Salat

4 Personen

125 g Rucola
200 g Strauchtomaten
200 g Zucchini
3 EL Olivenöl
3 EL weißer Balsamico
Salz, Pfeffer
80 g schwarze Oliven, ohne Stein
80 g Paprikawurst in dünnen Scheiben (z.B.
Chorizo)
Salatkräuter
60 g Schafskäse



Rucola putzen, abbrausen und trockenschleudern. Tomaten abbrausen, putzen und je nach Größe vierteln oder achteln. Zucchini abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zucchini darin unter Wenden ca. 3 Min. braten. Mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Rucola, Tomaten, Zucchini und Oliven auf einer Platte anrichten. Wurstscheiben vierteln und dazulegen.

Salatkräuter mit Balsamico und dem übrigen Olivenöl (auch aus der Pfanne) verrühren. Dressing über den Salat träufeln. Schafskäse in Würfel schneiden und darüberstreuen.

Zubereiten ca. 25 Min.

Tipp: Mit Baguette als Mahlzeit für 2 Personen



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Lammfilets mit Kräuterkäse und Spargel

2 Personen

Lammfilet

4 Lammfilets
100 g Bacon
Pfeffer
Kräuterfrischkäse
Bratfett (Biskin)

Spargel

1 kg weißer Spargel
Bio-Zitronenschale
Thymian
Butter
Salz
Bratschlauch

Rosmarin-Kartoffeln

300 g Frühkartoffeln
Salz
Rosmarin



Die Lammfilets mindestens 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Bereits rundum mit Pfeffer würzen.

Kartoffeln gründlich waschen und ca. 15 Min. kochen. Dann abgießen.
Backofen auf 160°C vorheizen.

Spargel schälen und in den Bratschlauch legen. Salz, Zitronenschale, Thymian und Butterflöckchen darauf verteilen.
Bratschlauch verschließen und in den Backofen legen und ca. 25 Min. Backen.

Kartoffeln halbieren und mit den Schnittflächen noch oben in einer Auflaufform verteilen. Ca. 15 Min. vor Ende der Garzeit des Spargels mit in den Backofen geben.

Jeweils 5-6 Scheiben Bacon leicht überlappend nebeneinander auf Frischhaltefolie auslegen. Ein Filet auf den Bacon legen und mit Kräuterfrischkäse bestreichen. Ein zweites Filet nun darauf legen und mit Hilfe der Folie in den Schinken einwickeln. Mit den anderen Filets ebenso verfahren.

In einer großen Bratpfanne das Fett kräftig erhitzen. Die Lammfilets darin auf jeder Seite je nach gewünschter Garstufe und Dicke der Stücke 2-3 Minuten braten. Dann die Pfanne zur Seite stellen, die Lammrückenfilets mit Alufolie abdecken und 5-8 Minuten ruhen lassen; dabei gart das Fleisch noch nach.

Die Lammrückenfilets schräg halbieren und mit Spargel und Kartoffeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Kirsch-Krokant-Becher

4 Personen

500 g frische Kirschen
1 geh. EL Speisestärke
6-7 EL Zucker
1/4 l Kirschnektar
50 g Walnusskerne oder gehackte Mandeln
125 g Mascarpone
200 g Magerquark
1/2 Zitrone, Saft von
1 Pkg. Vanillin-Zucker
etwas Öl und Alufolie

Kirschen entstielen, waschen und entsteinen. Stärke mit 2 EL Zucker und 3 EL Nektar verrühren. Restlichen Nektar aufkochen. Kirschen darin ca. 5 Minuten köcheln. Mit angerührter Stärke binden und auskühlen lassen.

Nüsse hacken und in einer Pfanne rösten. 2 EL Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Krokant auf mit Öl bestrichene Alufolie geben und auskühlen lassen.

Mascarpone, Quark, Zitronensaft, 2-3 EL Zucker und Vanillin-Zucker glatt rühren. Kompott und Creme in vier Gläser schichten. Krokant grob hacken und darüberstreuen.

Schneller geht's mit Kirschen aus dem Glas. Dann nur den Saft aufkochen und andicken. Anschließend die Kirschen unterheben.

Auskühlzeit ca. 1 Std.
Zubereitungszeit ca. 40 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Cremige Möhrensuppe

4 Personen

400 g Möhren
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 EL Öl
600 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
1 TL geriebener Ingwer
Salz, Pfeffer
Zucker
200 ml Sahne

Möhren schälen, abbrausen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren zufügen und kurz mitdünsten. Brühe angießen und aufkochen lassen. Lorbeer, Ingwer, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker dazugeben. Suppe zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

Lorbeer aus der Suppe nehmen, Möhren fein pürieren. Sahne zugießen und aufkochen lassen. Suppe mit dem Pürierstab nochmals kurz aufmixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Paprika-Zwiebel-Gulasch

4 Personen

800 g gemischtes Gulasch
200 g Champignons
500 g Zwiebeln
2 rote Chilischoten
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
Edelsüß-Paprika
4 EL Ajvar (Paprikazubereitung)
1 Dos. (425 ml) Tomaten
3 Paprikaschoten
(z. B. grün, gelb und rot)
1/2 Bund Schnittlauch
150 g saure Sahne



Fleisch trocken tupfen, evtl. kleiner schneiden. Pilze putzen, waschen und halbieren oder vierteln. Zwiebeln schälen, würfeln. Chilis waschen.

Öl im Schmortopf erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Pilze im Bratfett anbraten. Zwiebeln mit andünsten. Fleisch und Chili zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Ajvar würzen. Mit 1/2 l Wasser und Tomaten samt Saft ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 2 Stunden schmoren.

Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Gulasch heben.

Schnittlauch waschen, fein schneiden. Gulasch würzig abschmecken. Mit saurer Sahne anrichten, mit Schnittlauch bestreuen. Dazu passt Baguette.

Zubereitungszeit ca. 2 1/2 Std.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Johannisbeer-Cantuccini-Becher

4 Personen

250 g rote Johannisbeeren

1 Zitrone

1 Becher (250 g) Mascarpone

250 g Vollmilch-Joghurt

2-3 EL Amaretto-Likör

2-3 EL Zucker

1 Pkg. Vanillin-Zucker

75 g Cantuccini (italienisches Mandelgebäck)

3 weiße Baiserschalen (30 g)

50 g Zartbitter-Schokolade

Johannisbeeren vorsichtig waschen und gut abtropfen lassen. Zitrone auspressen. Mascarpone, Joghurt, Zitronensaft, Likör, Zucker und Vanillin-Zucker glatt rühren.

4 Johannisbeerrispen zum Verzieren beiseitelegen. Rest Beeren mit einer Gabel von den Rispen streifen und unter die Mascarponecreme heben. Evtl. nachsüßen.

Cantuccini, Baiser und Schokolade grob hacken. Alles ebenfalls vorsichtig unter die Creme heben. Auf vier Gläser verteilen und mit den Johannisbeerrispen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Fischsuppe mit Garnelen

4 Personen

4 Tomaten, gehäutet
3 Zwiebeln
1 Fenchel
1 Lauchzwiebel
600 g gemischtes Fischfilet
200 g ungeschälte Riesengarnelen
3 EL Olivenöl
1 l Fischfond (Glas)
Thymian
Rosmarin
Kurkuma
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer

Tomaten halbieren und entkernen. Zwiebeln abziehen. Fenchel, Lauchzwiebel waschen, putzen. Alles würfeln. Fisch sowie Garnelen abrausen und die Filets in Stücke schneiden.

Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten. Gemüse zufügen und 2-3 Min. mitdünsten. Fond angießen. Je 1/2 TL Thymian, Rosmarin, Kurkuma sowie das Lorbeerblatt zufügen, ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch und Garnelen hineingeben, kurz aufkochen und ca. 4 Min. gar ziehen lassen. Nach Wunsch mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Person ca. 270 kcal; E 39 g, F 11 g, KH 4 g



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Rouladen in Tomatensoße

4 Personen

1 Peperoni
1 Stange Staudensellerie
50 g rohen Schinken
40 g getrocknete Tomaten (in Öl)
1/2 Bd. Rucola
4 Putenschnitzel (à ca. 140 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Öl

Für die Soße

1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
1 TL Tomatenmark
1 Dos. stückige Tomaten (425 ml)
Salz, Pfeffer
Zucker
Italienische Kräuter

Peperoni, Staudensellerie waschen und putzen. Peperoni in Ringe, Sellerie in Stifte schneiden. Schinken und Tomaten in Streifen schneiden. Rucola abbrausen, trockenschütteln.

Schnitzel flach klopfen, salzen, pfeffern und mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Aufrollen, fixieren und in 2 EL Öl 8-10 Min. braten.

Für die Soße Knoblauchzehe abziehen, hacken und in 2 EL Öl andünsten. Tomatenmark, Tomaten zufügen, 10 Min. köcheln lassen. Salzen und pfeffern.

Kurz zu den Rouladen geben und servieren.
Dazu schmeckt Reis.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
pro Person ca. 330 kcal; E 33 g, F 19 g, KH 5 g





Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Beerenkompott

4 Personen

150 ml Weißwein

2 EL Zitronensaft

80 g Zucker

600 g Stachelbeeren

30 g Butter

50 g Haferflocken

400 g Vanillejoghurt

Weißwein, Zitronensaft, Zucker, Stachelbeeren 6 Min. weich kochen. Butter, Zucker karamellisieren lassen, Haferflocken einrühren, auf Alufolie streichen, auskühlen lassen. Früchte, Vanillejoghurt und Krokant schichten.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Kartoffelsuppe mit Champignons

4 Personen

*1 Bd. Lauchzwiebeln
200 g Champignons
750 g Kartoffeln
3 EL Butter/Margarine
Salz, Pfeffer (z. B. grober)
3-4 TL Gemüsebrühe
150 g Schlagsahne
evtl. Borretschblüten zum Garnieren*



Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden.

2 EL Fett in einem Topf erhitzen. Pilze darin ca. 5 Minuten anbraten. Hälfte Lauchzwiebelringe kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

1 EL Fett im Topf erhitzen. Rest Lauchzwiebeln und Kartoffeln darin andünsten. 1 l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Minuten köcheln.

Sahne halbsteif schlagen. Kartoffeln in der Brühe mit dem Stabmixer pürieren. Hälfte Sahne einrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfifferlinge und Zwiebeln in der Suppe erhitzen. Mit je 1 Klecks Sahne und etwas Pfeffer anrichten. Mit Blüten garnieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Linguine mit Steinpilz-Rahmsoße

4 Personen

400 ml Gemüsebrühe
10 g getrocknete Steinpilze
200 g frische Steinpilze
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
400 g Linguine
Öl
Salz, Pfeffer
3 EL Creme fraîche
2 EL geh. Petersilie

Gemüsebrühe erwärmen und getrocknete Steinpilze ca. 20 Min. darin quellen lassen. Frische Steinpilze putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und hacken.

Linguine nach Anweisung kochen. Steinpilze in heißem Öl kräftig anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Getrocknete Steinpilze mit der Flüssigkeit zugeben, aufkochen und 3 Min. köcheln lassen. Creme fraîche und geh. Petersilie unterrühren, abschmecken. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Steinpilz-Rahmsoße servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Heidelbeer-Panna-cotta

4 Personen

250 g Heidelbeeren
2 EL dunkle Konfitüre
(z. B. Heidelbeer oder Waldfrucht)
1-2 TL Zitronensaft
4 Blatt weiße Gelatine
250 g Schlagsahne
1/8 l Milch
1 EL Zucker
1 Pkg. Vanillin-Zucker



Beeren verlesen und waschen. Beeren, Konfitüre und Zitronensaft mit dem Stabmixer 2-3 Minuten sehr fein pürieren, durch ein grobes Sieb streichen.

Gelatine kalt einweichen. Sahne, Milch, Zucker und Vanillin-Zucker aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Lauwarm abkühlen lassen.

Ca. 150 ml Püree unterrühren. Masse in vier Gläser verteilen, mind. 4 Stunden kalt stellen. Rest Püree ebenfalls kalt stellen. Panna cotta damit anrichten.

Ab-/Auskülzeit ca. 4 1/2 Std.
Zubereitungszeit ca. 40 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Feldsalat mit Nussdressing

4 Personen

8 Walnusskerne
2-3 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
Zucker
2-3 EL Öl
1 klein. Zwiebel
150 g Feldsalat
150 g Kirschtomaten
40 g Parmesan (Stück)



Nüsse grob hacken. In einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und herausnehmen.

Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Nüsse und Zwiebel unterrühren.

Salat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und, je nach Größe, halbieren oder vierteln. Salat anrichten und gleichmäßig mit dem Dressing beträufeln. Parmesan dünn darüberhobeln oder -raspeln.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Petersilienwurzelpüree zu Seelachs

4 Personen

500 g Kartoffeln
750 g Petersilienwurzeln
Salz, Pfeffer
Muskat
75 g geräucherter, durchwachsener Speck
400 g rosa Champignons
1 Bd. Petersilie
4 Fischfilets (à ca. 150 g; z.B. Seelachs)
2 EL Mehl
2 EL Öl
50 g weiche Butter



Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen, waschen und klein schneiden. Zugedeckt in Salzwasser 20-25 Minuten kochen.

Speck fein würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Fisch waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Mehl wenden, etwas abklopfen. In einer Pfanne im heißen Öl von jeder Seite 3-4 Minuten braten.

Inzwischen Speck in einer zweiten Pfanne ohne Fett knusprig braten und herausnehmen. Champignons im heißen Bratfett anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Speck und Petersilie untermischen.

Kartoffel-Petersilienwurzel-Gemüse abgießen. Butter zugeben und alles fein zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Alles anrichten.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Apfelaufbau

8 Personen

1 kg Äpfel
1/2 Zitrone, Saft von
50 g Mandelkerne, grob gehackt
50 g Rosinen oder Cranberrys
1 Prise Zimt
4 cl Rum
2 EL Zucker
4 Eier
80 g Zucker
100 g Butter
100 g Mehl
80 ml Milch
Puderzucker



Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Rosinen in Rum einweichen.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft, Mandelkernen, Rosinen, Zimt, Rum und Zucker mischen. Eine Auflaufform fetten, Apfelmasse einfüllen.

Eier trennen. Zucker mit Butter schaumig schlagen. Eigelbe nach und nach einrühren. Abwechselnd löffelweise Mehl und Milch einrühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben. Masse auf den Äpfeln verteilen und den Auflauf ca. 40 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Backen ca. 40 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Curry-Gemüsesuppe

4 Personen

*1 Zwiebel
1 groß. Bund Suppengrün
1 klein. Kohlrabi
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
Zucker
etwas Curry
2 EL Gemüsebrühe
1-2 Lorbeerblätter*

Zwiebel schälen und fein würfeln. Vom Suppengrün Sellerie und Möhren schälen, waschen und fein würfeln. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kohlrabi schälen, waschen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Übriges Gemüse zufügen und ca. 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1/2-1 TL Curry darüber-stäuben und anschwitzen. Mit ca. 1 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe und Lorbeer zufügen. Zugedeckt 10-15 Minuten köcheln.

Suppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Lorbeer entfernen. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Zubereitungszeit Ca. 40 Min.

Portion ca. 90 kcal; E 3 g, F 5 g, KH 8 g



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Burgunder Gulasch

8 Personen

300 g Schalotten
2 Knoblauchzehen
500 g Möhren
2 kg Rindergulasch
200 g durchwachsender Räucherspeck
5 EL Öl
Salz, Pfeffer
3 Tomaten
5-6 Zweige Thymian
1-2 Lorbeerblätter
750 ml Rotwein



Schalotten, Knoblauchzehen abziehen und hacken. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen. Speck würfeln und in einem großen Bräter knusprig braten. Herausnehmen. Öl zum Speckfett geben, erhitzen und die Fleischwürfel darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotten, Knoblauch sowie Möhren zugeben und kräftig mit anbraten. Tomaten waschen und würfeln. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Beides mit Lorbeer zufügen. Rotwein und 750 ml heißes Wasser zugießen, aufkochen. Mit aufgelegtem Deckel 2 1/2-3 Std. schmoren. Würzen und nach Wunsch mit etwas Soßenbinder andicken. Die Lorbeerblätter entfernen und das Burgunder Gulasch mit Thymianzweiglein garniert servieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Garen ca. 3 Std.

Vorbereiten ca. 50 Min.

pro Person ca. 670 kcal; E 53 g, F 42 g, KH 7 g



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Zimtpflaumen-Walnuss-Crumble

6-8 Personen

2 Gläser (à 720 ml) Pflaumen
1 P. Puddingpulver 'Vanille' (zum Kochen; für 1/2 l Milch)
2 EL + 100 g Zucker
1 TL gemahlener Zimt
150 g Walnusskerne
200 g Mehl
Salz
1 Pkg. Vanillin-Zucker
1 Eigelb (Gr. M)
100 g Butter
1 EL Puderzucker

Pflaumen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 8 EL Saft mit Puddingpulver, 2 EL Zucker und Zimt glatt rühren. Rest Saft aufkochen, Puddingpulver einrühren. Unter Rühren ca. 1 Minute köcheln. Pflaumen unterheben und in eine flache, große Auflaufform geben.

Nüsse grob hacken. Mit Mehl, 1 Prise Salz, 100 g Zucker, Vanillin-Zucker, Eigelb und Butter in Flöckchen erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann kurz mit den Händen zu Streuseln verkneten.

Auf den Pflaumen verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen. Mit Puderzucker bestäuben. Dazu: Vanilleeis.

Backzeit 25-30 Min.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca. 530 kcal; E 6 g, F 23 g, KH 71 g



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Klare Consommé

4 Personen

2 Zwiebeln
400 g Sellerie
1 Stange Porree
2 Möhren
4 Eiweiß
1 Handvoll Eiswürfel
2 Stiele Petersilie
1 Stiel Liebstöckel
1 TL Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren
4 Pimentkörner
1 l Rinderfond
Salz
Schnittlauchröllchen

Zwiebeln abziehen, Gemüse waschen und evtl. schälen. 100 g Sellerie beiseitelegen. Die Zwiebeln sowie das übrige Gemüse fein würfeln und mit Eiweiß, Eis, Kräutern und Gewürzen sowie dem kalten Fond in einem Topf mischen. Unter gelegentlichem Rühren langsam aufkochen, dann bei schwacher Hitze ca. 30 Min. ziehen lassen. Die Brühe vorsichtig durch ein Tuch abseihen.

Das Selleriestück in 3 mm dünne Scheiben schneiden, Sterne ausstechen. Diese kurz in Salzwasser blanchieren, abschrecken und auf Teller verteilen. Die Brühe aufkochen, mit Salz abschmecken und in die Teller geben. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

pro Person ca. 90 kcal; E 6 g, F 3 g, KH 9 g



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Filet-Gratin mit Calvados-Rahm

4 Personen

800 g festkochende Kartoffeln
2 mittelgroße Zwiebeln
750 g Schweinefilet
2 EL + etwas Öl
Salz, Pfeffer
2 gestr. EL Mehl
4-5 EL Calvados (franz. Apfelbrand) oder Cognac
200 g Schlagsahne
1-2 TL klare Brühe
75-100 g Gouda oder Comte
4-6 Stiele Thymian



Kartoffeln waschen und zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen und abkühlen lassen.

Zwiebeln schälen, fein würfeln. Filet waschen, trockentupfen. In 2 EL heißem Öl rundherum ca. 10 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Zwiebeln im heißen Bratfett anbraten. Mehl darin anschwitzen. Calvados, 3/8 l Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

Käse fein reiben. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Kartoffeln und Fleisch in Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform schichten. Mit dem Calvados-Rahm übergießen und mit Thymian und Käse bestreuen.

Das Gratin im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten überbacken.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit Ca. 1 1/4 Std.



Übersicht: [Rezepte](#) | [Rezept-Links](#) | [Rezeptprogramm](#) |
die Rezepte der [Bratbaeren](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2019](#) » [Menü](#)

Schoko-Mousse mit Orangen

4-6 Personen

150 g Edelbitter-Schokolade (70 % Kakao)
2 frische Eier (Gr. M)
50 g + 2 EL Zucker
200 g Schlagsahne
1 Pkg. Vanillin-Zucker
3 EL Orangenlikör
2 Orangen
evtl. unbeh. Orange, Zimt u. Zimtsterne zum
Verzieren

Schokolade in Stücke brechen und im heißen Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen, ab und zu umrühren. Eier trennen. Eigelb und 50 g Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes ca. 8 Minuten hell-cremig aufschlagen. Sahne steif schlagen, dabei Vanillin-Zucker einrieseln lassen. Eiweiß steif schlagen. Flüssige Schokolade unter Rühren zur Eigelbmasse gießen. 1 EL Likör unterrühren. Nacheinander erst Sahne und dann Eischnee unterheben. Mousse mind. 4 Stunden kalt stellen. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden. 2 EL Likör und 2 EL Zucker verrühren. Orangenscheiben damit beträufeln.

Von der Mousse mit 2 angefeuchteten Esslöffeln Nocken abstechen. Mit den Orangenscheiben anrichten. Mit Orangenschale, Zimt und Zimtsternen verzieren.

Kühlzeit mind. 4 Std.
Zubereitungszeit ca. 1 Std.