



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

Unsere Menüvorschläge des Jahres 2020

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

und zum Sommer [Lothars Grillasch-Eistorte](#)

Januar 2020:	Möhren-Cremesuppe Cannelloni mit Ricotta gefüllt Beschwipste Vanille-Pflaumen
Februar 2020:	Pflücksalat mit Zitronen-Marinade Italienisches Gemüse-Gratin Portwein-Sahne mit Himbeeren
März 2020:	Käsecremesuppe mit Kräutern Skrei im Parmaschinkenmantel mit Kohlrabi-Kartoffel-Stampf und Rieslingsoße Bayerische Creme auf Kaki-Früchten
April 2020:	Spargelsuppe mit Croutons Lachs mit Frischkäsesoße Karamell-Flammeri mit Eierlikörsahne
Mai 2020:	Brocolisuppe mit Knoblauch-Croutons Hähnchenfilets in Tomatensoße Rhabarber-Kompott mit Sahne
Juni 2020:	Käsecremesuppe mit Kräutern Kalbsinvoltini mit Rosmarinkartoffeln und grünen Bohnen Bayerische Creme auf Kaki-Früchten
Juli 2020:	Gazpacho (Kalte Tomatensuppe) Gemüsereis mit Rindfleisch Aprikosen-Clafoutis
August 2020:	Leichte Tomatensuppe Gemüse-Nudel-Auflauf Pfirsiche mit Mandel-Baiser
September 2020:	Champignons in Tomaten-Sahne Paprika-Fisch-Pfanne mit Reis Birnen mit Schokosahne
Oktober 2020:	Champignon-Rahmsuppe Fränkisches Kartoffel-Wurst-Gratin Kirschbecher mit weißer Schokosoße
November 2020:	Orangen-Möhren-Suppe Putenfilet-Gratin Aprikosen mit Stracciatella-Creme
Dezember 2020:	Pikanter Rotkohl-Salat mit Feta Rindfleischtopf mit Kartoffeln Joghurt-Mascarpone-Creme zu Pfirsich

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



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

[Gesicherte Verbindung Kochfreunde](#) »



Hier finden Sie:

- ein "kostenloses" [Rezeptprogramm](#) mit Lothars zur
verwaltung Ihrer eigenen **Rezepte**
- unser [Monatsmenü](#) und welche **Rezepte**
- "[Die Bratbären](#)" so kochten, sowie
- frisch auf dem Markt (unser [Saisonkalender](#))

[Backen im Advent und zu Weihnachten](#)

weitere [Kochbücher](#)

Kochen nach Jahreszeiten

[Dezember](#)



Blick auf die Ruhr-Universität Bochum

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



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

[Kochfreunde](#)

Das Kochfreunde - Rezeptangebot

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

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



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

[Kochfreunde](#) » [Kochfreunde](#)

Essen und Trinken Links

An dieser Stelle haben wir einige interessante Links zusammen gestellt.

[Allgemeine Links](#)

[Netzkochbücher](#)

[Rezeptdatenbanken](#)

[Warenkunde und Wissenswertes](#)

[Ernährungsrelevantes](#)

[Die Küche Europas \(in deutsch\)](#)

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

[Historische Köchbücher](#)

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



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

[Kochfreunde](#) »



B&S-REZEPT

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

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

Leistungen

Rezeptprogramm (animierte [Programmansicht](#))

Tipps & Tricks

weitere Rezeptprogramme

zusammengestellt bei bei eat 'n drink

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de



Die Bratbären & Lothar's Kochfreunde Seite



Übersicht: : [Impressum](#)

Der Männerkochclub "Die Bratbären"

an der katholischen Familienbildungsstätte in Bochum stellt uns ein mal im Monat ausgewählte Rezepte zur Verfügung. Diese Rezepte wurden vorher ausprobiert und geschmacklich abgerundet. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen.

Hier finden Sie:

- [unser aktuelles Monatsrezept](#)
- [unse Kochbücher](#) und [unser Rezeptarchiv](#)

Und den Link zu den

- [Kochfreundeseiten](#)
der Kochfreunde der Ruhr-Universität Bochum

Leider hat auch uns der Virus erreicht, so dass wir in der nächsten Zeit nicht zusammen kochen können.



Bilder und Rezeptbearbeitung: Lothar Schäfer

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



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

[Kochfreunde](#)

Frisch auf dem Markt

Hier wollen wir einmal eine kleine übersicht über die saisonalen Angebote auf dem Wochenmarkt bieten. Wir unterscheiden dazu:

[Obst](#)

[Gemüse](#)

[Salate](#)

Um Ihnen auch passende Rezepte anzubieten, haben wir zu jeder Sorte auch eine direkten Link auf unsere Rezeptdatenbank eingetragen. Hierbei wurden nur die Stichworteinträge berücksichtigt. Eine Suche über *Alles* (Titel, Zutat, Stichwort) liefert in der Regel noch weitere Rezepte.

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de



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

[Kochfreunde](#)

Impressum: Kochseiten der Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

Die Kochfreunde an der RUB wurden am 05. Juli 1996 gegründet, um allen MitarbeiterInnen und StudentInnen einen Zugang zu den vielfältigen Rezepten und Informationen über Ernährungsfragen zu ermöglichen.

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

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

E-Mail: **s.u.**

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



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

[Gesicherte Verbindung Kochfreunde](#) »



Hier finden Sie:

- ein "kostenloses" [Rezeptprogramm](#) mit Lothars zur
verwaltung Ihrer eigenen **Rezepte**
- unser [Monatsmenü](#) und welche **Rezepte**
- "[Die Bratbären](#)" so kochten, sowie
- frisch auf dem Markt (unser [Saisonkalender](#))

[Backen im Advent und zu Weihnachten](#)

weitere [Kochbücher](#)

Kochen nach Jahreszeiten

[Dezember](#)



Blick auf die Ruhr-Universität Bochum



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

Fiege-Krustenbrot aus dem Bräter

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!

Hier noch einige Tipps zum [Brotgewürz](#)



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

Lothars Grillage-Eistorte

Für 1 Torte (Ø 28 cm)

Boden

4 Eiweiß
100 g Haselnüsse, gehackt
100 g Walnüsse, gehackt
200 g Zucker

Füllung

3/4 l Sahne
3 EL Rum
200 g Blockschokolade, bitter

Krokant (nach Belieben)

100 g geh. Mandeln
5 EL Zucker



Backofen auf 100°C Umluft vorheizen. Nüsse in der Pfanne anrösten und anschließend abkühlen lassen.

Eiweiß sehr steif schlagen. Zucker nach und nach einrieseln lassen. Anschließend Nüsse unterheben. Teig in 2 Springformen (28er Form) verstreichen oder mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und 2 Böden auf Backpapier (schneckenförmig von innen nach außen) spritzen und ca. 2 Std. backen. Anschließend einen Tag auskühlen lassen. Evtl. mit geschmolzener Schokolade bestreichen.

Für die Füllung Schokolade raspeln, Sahne cremig schlagen (nicht steif). Die Zutaten und die geraspelte Schokolade unterheben. Auf den unteren Boden gut 2/3 der Füllung geben, dann den zweiten Boden darauf legen. Die restliche Füllung darüber verteilen. Mit Schoko-Streuseln verzieren.

Optisch schöner wird dieser Kuchen, wenn er im gefrorenen Zustand noch mit Sahne (ohne Schokoladenstreusel) bestrichen und mit Sahnetupfen verziert wird. Auf der weißen Oberfläche wirken dann auch die Schoko-Streusel noch besser.

Der Kuchen schmeckt natürlich auch ohne Rum hervorragend.

Falls die Baiserböden nicht ganz zu knusprig gewünscht werden, die Backzeit etwas reduzieren. Statt der gehackten Nüsse können auch gemahlene genommen werden. Mir persönlich gefällt der intensivere Geschmack der gerösteten besser.

Die Füllung kann auch mit Mandelkrokant verfeinert werden. Hierzu die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Zucker zugeben und unter Rühren goldgelb karamellisieren. Die Masse auf ein leicht gebuttertes Backpapier verteilen und erkalten lassen. Den Krokant in einem Gefrierbeutel grob zerkleinern. Etwas Krokant zum Garnieren beiseitestellen. Restlichen Krokant mit unter die Sahne heben.

Als Füllung der Baiserböden kann auch eine beliebige Parfaitmasse genommen werden!



Hier einmal mit Brombeer-Parfait

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Möhren-Cremesuppe

4 Personen

500 g Möhren
1 mittelgroße Zwiebel
2 EL Butter/Margarine
3 TL Gemüsebrühe (Instant)
100 g Schlagsahne
Salz, weißer Pfeffer
geriebene Muskatnuss
1 Knoblauchzehe
2 Scheib. Toastbrot
1 Beet Kresse

Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

1 EL Fett in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren zufügen und kurz mitdünsten. Mit 3/4 l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einstreuen und darin auflösen. Alles zugedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen.

Evtl. einige Möhrenscheiben zum Garnieren herausnehmen. Rest Möhren in der Brühe pürieren. Sahne zufügen und alles aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Toast würfeln, 1 EL Fett erhitzen. Knoblauch und Brot darin goldbraun rösten. Suppe mit Croûtons und Möhrenscheiben anrichten. Die Kresse abspülen, vom Beet schneiden und auf die Suppe streuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Cannelloni mit Ricotta gefüllt

4 Personen

200 g gekochter Schinken
1 Bd. Rucola
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
400 g Ricotta
2 Eier
200 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer,
Muskatnuss,
250 g Cannelloni (ohne Vorkochen)
2 EL Butter
800 g Tomaten (oder 2 Dosen passierte Tomaten à
400 g)
1 TL getr. Oregano



Schinken würfeln. Rucola waschen, trockenschütteln. Zwiebel, Knoblauch schälen, alles fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten.

Schinken, Rucola, Zwiebel, Knoblauch. Ricotta, Eier und 150 g Parmesan mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Masse in die Cannelloni füllen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Auflaufform mit Butter fetten. Nudelröllchen hineinsetzen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, pürieren Mit Salz, Pfeffer, Oregano würzen. Über Cannelloni geben, mit übrigem Käse bestreuen, restliche Butter in Flöckchen darauf geben.

Die Nudeln in ca. 35 Min. knusprig backen. In der Form servieren.

Backen ca. 35 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Beschwipste Vanille-Pflaumen

4 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](#) |
[Bratbaeren](#) | [Saisonkalender](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Käsecremesuppe mit Kräutern

4 Personen

4 Lauchzwiebeln

2 EL Butter

200 ml trockener Weißwein

750 ml Gemüsebrühe (Instant)

200 g Creme fraîche

250 g Blauschimmelkäse (z. B. spanischer Cabrales)

Salz, Pfeffer

Muskat

1 Zweig Thymian

1 Zweig Oregano

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und fein hacken. In heißer Butter andünsten, mit Wein ablöschen. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Die Gemüsebrühe angießen, Creme fraîche unterziehen und einmal aufkochen lassen. Den Blauschimmelkäse zerkleinern, in die Brühe geben und unter Rühren auflösen. Bei schwacher Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Thymian und Oregano abbrausen, trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen, bis auf einige zur Suppe geben und diese weitere 5 Min. köcheln lassen. Nochmals abschmecken. Mit übrigen Kräutern bestreut servieren.

Zubereitung ca. 25 Min.



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Skrei im Parmaschinkenmantel mit Kohlrabi-Kartoffel-Stampf und Rieslingsoße

4 Personen

Da gerade der Skrei (Winterkabeljau) im Handel habe ich in meiner Rezeptsammlung gesucht und dieses Rezept gefunden.

Rieslingsoße

3 Schalotten

1 Zweig frischer Thymian

1 Lorbeerblatt

1/2 Bio-Zitrone

evtl. Kohlrabi-Blätter

1 Glas Fischfond - ca. 200 ml

200 ml feinherber bzw. halbtrockener Riesling

100 ml. Sahne

30 ml trockener Wermut

Salz, Pfeffer

Kartoffel-Kohlrabi-Stampf

7-8 mittelgroße Kartoffeln

2 Kohlrabis

1/2 TL Wasabi-Paste

1 EL Olivenöl

Salz

evtl. Fond des gebratenen Skreis

Skrei im Parmaschinkenmantel:

4 Skreifilets à ca. 180 - 200 g

(alternativ: Kabeljaufilets)

1/2 Bd. Blattpetersilie

12 Scheib. Parmaschinken

1 Zweig frischer Rosmarin

1 Lorbeerblatt

1 EL Olivenöl

1 EL Butter

Weißer Pfeffer

Rieslingsoße:

Zwei Schalotten schälen und grob würfeln. Die Schale einer halben, unbehandelten Zitrone dünn abschneiden (Achtung: Das Weiße unterhalb der äußeren Schale ist eher ungenießbar und bitter).

Schalottenwürfel, Zitronenschale, Fischfond, den Kohlrabi-Blättern, den Gewürzen und Wein in Topf geben und erhitzen.

Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, so dass circa die Hälfte der Flüssigkeit verdunstet ist.

Die dritte Schalotte schälen und klein würfeln und in einen separaten Topf geben.

Den einreduzierten Fond durch ein feines Sieb über die feinen Schalottenwürfel gießen und Sahne sowie Wermut dazu geben.

Einmal aufkochen lassen und mit einem Pürierstab schaumig pürieren.

Kartoffel-Kohlrabi-Stampf:

Kartoffeln schälen und vierteln. In einem größeren Topf in Salzwasser die Kartoffeln weichkochen (20 -25



Minuten).

Kohlrabi dünn schälen, halbieren und die Hälften jeweils in 8-10 mm dicke Scheiben schneiden.

Nach ca. 10 Minuten die Kohlrabischeiben zu den Kartoffeln geben und ebenfalls weich kochen lassen.

Kartoffeln und Kohlrabi mit einer Gabel testen. Wenn sie weich genug sind, Wasser abgießen.

Mit einem Stampfer die heißen Kartoffeln und den Kohlrabi zerstampfen.

Währenddessen Wasabi-Paste und Olivenöl dazu geben. Wenn Bratenfond vorhanden ist, noch dazu geben und alles vermengen. Evtl. mit Salz und weiterem Wasabi abschmecken.

Skrei im Parmaschinkenmantel:

Eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Eventuell vorhandene Haut des Skreis entfernen (kann auch der Fischhändler erledigen).

Petersilie fein hacken.

Die Skrei-Filets leicht mit weißem Pfeffer würzen. Jeweils 3 Scheiben Parmaschinken leicht überlappend nebeneinander legen und darauf jeweils eins der Filets legen. Die gehackte Petersilie auf den Filets verteilen. Die Filets mit dem Parmaschinken umwickeln.

Butter und Olivenöl in Pfanne erhitzen und Rosmarinweig und Lorbeerblatt dazu legen.

In dem Fett die umwickelten Filets bei mittlerer Hitze rundherum anbraten - von jeder Seite ca. 4-5 Minuten.

Anrichten:

Auf vorgewärmten Tellern mit jeweils 2 EL des Kartoffel-Kohlrabi-Stampfes mittig einen breiteren Streifen ziehen.

Darauf die Filets platzieren. Die Rieslingsoße angießen und evtl. mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Nach: WDR Servicezeit von Björn Freitag und Pia Wächter



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Bayerische Creme auf Kaki-Früchten

4 Personen

7 Blatt weiße Gelatine

4 Eigelb

100 g Zucker

1 Vanilleschote

1 Prise Salz

1/2 l Milch

250 g Schlagsahne

2 Kaki-Früchte oder

3-4 Pfirsichhälften (Dose)

evtl. Melisse z. Verzieren

Gelatine einweichen. Eigelb mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Zucker unter weiterem Schlagen einrieseln lassen, bis er sich vollständig gelöst hat.

Vanilleschote längs aufschneiden. Mark herauskratzen. Mark, Schote, Salz und Milch aufkochen. Dann die Schote herausnehmen. Milch in dünnem Strahl mit dem Schneebesen in die Eigelbcreme schlagen.

Creme in den Topf gießen und langsam erhitzen (nicht kochen lassen!). Vom Herd nehmen und die ausgedrückte Gelatine in der Creme auflösen. Dann im kalten Wasserbad unter mehrmaligem Umrühren abkühlen lassen, bis die Creme zu gelieren beginnt.



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Spargelsuppe mit Croutons

4 Personen

500 g weißer Spargel
2 Scheib. Toastbrot
2 dünne Scheiben roher Schinken
(ca. 50 g)
Salz, etwas Zucker
40 g Butter/Margarine
2 EL (30 g) Mehl
100 g Schlagsahne
weißer Pfeffer
1 EL Zitronensaft
geriebene Muskatnuss
etwas Kerbel oder
Petersilie zum Bestreuen

Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelschalen und -enden in 1 l Wasser aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Brot würfeln. Schinken in feine Streifen schneiden. Spargel kleinschneiden.

Spargelschalen und -enden herausheben. Spargelwasser mit Salz und Zucker aufkochen. Spargelstücke darin ca. 10 Minuten garen, herausnehmen.

20 g Fett erhitzen. Brot darin rösten, herausnehmen. 20 g Fett im Bratfett erhitzen. Mehl darin an-schwitzen. Spargelwasser einrühren. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Sahne und Spargel darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Muskat abschmecken. Mit Schinken, Kerbel, Croutons anrichten.

Einfrier-Tipp: Brot und Schinken nicht mit einfrieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
pro Portion ca. 280 kcal / 1170 kJ; E 6 g, F 21 g, KH 15 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Lachs mit Frischkäsesoße

4 Personen

*1 Schalotte
200 ml Gemüsebrühe (Instant)
300 g Kräuterfrischkäse
2 EL Kerbelblättchen
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
4 Lachskoteletts oder 4 Lachsfilets
1 EL Butter
2 EL Pflanzenöl*



Schalotte schälen, halbieren, in feine Ringe schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, Schalotte zugeben, ca. 3 Min. köcheln lassen. Frischkäse unterrühren und weitere 5 Min. garen. 1/3 des Kerbels beiseitelegen, den Rest in die Soße geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Lachs abrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch darin von beiden Seiten je ca. 8 Min. braten.

Die Frischkäsesoße zu dem Lachs reichen. Mit den übrigen Kerbelblättchen garniert servieren. Dazu schmeckt in Salzwasser gegarter Wildreis.

pro Person 300 kcal; E 38 g, F 15 g, KH 3 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Karamell-Flammeri mit Eierlikörsahne

4 Personen

1/2 l Milch

1 Prise Salz

2 Pkg. Bourbon-Vanillezucker

100 g Zucker

1 Eigelb (Gr. M)

3 EL (40 g) Speisestärke

100 g Schlagsahne

3-4 EL Eierlikör

1 EL gehackte Pistazien

evtl. Zitronenmelisse zum Verzieren

Milch, bis auf 5 EL, Salz und 1 Päckchen Vanillezucker erhitzen. Zucker in einem weiteren Topf goldbraun karamellisieren lassen. Unter Rühren mit 5 EL kochendem Wasser ablöschen und loskochen. Dann die heiße Milch unter Rühren zugießen.

5 EL Milch, Eigelb und Speisestärke glattrühren. In die kochende Karamellmilch rühren und unter Rühren nochmals kurz aufkochen lassen.

Vier Pudding-Förmchen (à ca. 125 ml Inhalt) kalt ausspülen und den Flammeri einfüllen. Vollständig auskühlen lassen.

Sahne leicht anschlagen, 1 Päckchen Vanillezucker dabei zufügen, Eierlikör unterziehen. Flammeri auf Teller stürzen. Eierlikörsahne darangeben. Mit Pistazien bestreuen und mit Melisse verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min. (ohne Wartezeit)

pro Portion ca. 360 kcal / 1510 kJ; E 6 g, F 15 g, KH 47 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Broccolisuppe mit Knoblauch-Croutons

4 Personen

1 Zwiebel
500 g Broccoli
3 EL Butter/Margarine
2 TL Gemüsebrühe (Instant)
2 Scheib. Toastbrot
1 Knoblauchzehe
3 EL (75 g) Creme fraîche
Salz, weißer Pfeffer

Zwiebel schälen und fein würfeln. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Broccolistiele schälen und würfeln.

2 EL Fett erhitzen. Zwiebel darin andünsten. 3/4 l Wasser angießen, aufkochen. Brühe einrühren. Broccoli darin zugedeckt ca. 8 Minuten garen. Nach 4 Minuten einige Röschen herausheben.

Toast würfeln. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken, 1 EL Fett in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel und Knoblauch zugeben und darin goldbraun rösten.

Broccoli in der Brühe fein pürieren und mit Creme fraîche verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Broccoliröschen darin erhitzen. Suppe in Suppentassen anrichten und mit den Croûtons bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca. 160 kcal / 670 kJ; E 4 g, F 12 g, KH 0 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Hähnchenfilets in Tomatensoße

4 Personen

4-6 Hähnchenfilets (à ca. 125 g)
weißer Pfeffer, Salz
1/2 Töpfchen Salbei, ca.
8 Scheib. Frühstücksspeck (Bacon)
3 klein. Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
1 Pkg. (500 g) stückige Tomaten
1 TL getrocknete italienische Kräuter
1 TL Gemüsebrühe
100 g mittelalter Gouda
Holzspießchen



Filets mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Salbei waschen, abzupfen. Hälfte aufs Filet legen. Mit Speck umwickeln, feststecken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln grob würfeln. Knoblauch fein hacken.

Öl erhitzen. Fleisch darin rundherum 10-12 Minuten braten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomaten und italienische Kräuter zufügen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Brühe abschmecken.

Alles in eine feuerfeste Form geben. Käse reiben, darüberstreuen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C / Gas: Stufe 3) 10-15 Minuten überbacken. Mit Rest Salbei garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca. 440 kcal / 1840 kJ; E 40 g, F 27 g, KH 5 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Rhabarber-Kompott mit Sahne

4 Personen

500 g Rhabarber
4 geh. EL Zucker
1 Pkg. Soßenpulver 'Vanille-Geschmack'
(für 1/2 l Flüssigkeit)
100 g Schlagsahne
4 EL Eierlikör, evtl.
2 Stückchen Vollmilch-Schokolade

Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zucker darüberstreuen und kurz ziehen lassen. 200 ml Wasser zugeben. Rhabarber aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten weich dünsten.

In der Zwischenzeit Soßenpulver und 3 EL Wasser glattrühren. In den kochenden Rhabarber rühren und nochmals aufkochen lassen. Rhabarber-Kompott in 4 Dessertschälchen füllen und vollständig auskühlen lassen.

Sahne mit dem Handrührgerät halbsteif schlagen. 2 EL Eierlikör unterziehen. Von der Schokolade mit dem Sparschäler kleine Röllchen abziehen.

Jeweils etwas Schlagsahne als Klecks auf das Rhabarber-Kompott geben. 2 EL Eierlikör darüberträufeln und mit den Schokoladen-Röllchen bestreuen. Restliche Eierlikör-Sahne extra servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min. (ohne Wartezeit)
pro Portion ca. 210 kcal / 880 kJ; E 1 g, F 10 g, KH 28 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [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](#) |
[Bratbaeren](#) | [Saisonkalender](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Kalbsinvoltini mit Rosmarinkartoffeln und grünen Bohnen

4 Personen

1 kg Festkochende Kartoffeln
7 Zweige Rosmarin
7 EL natives Olivenöl extra
4 Schalotten
1 Kugel Büffelmozzarella
100 g Getrocknete Tomaten
4 Dünne Kalbsschnitzel (à 125 g)
4 Scheib. Prosciutto
100 ml Rotwein
300 ml Kalbsfond
400 g Grüne Bohnen
100 g Schwarze Oliven, entsteint
300 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter
1 EL Speisestärke
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und waschen, dann der Länge nach vierteln. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Nadeln von den Zweigen streifen und grob hacken. Kartoffeln und 2/3 des Rosmarins mit 4 EL Öl und Salz vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und in etwa 40 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen die Schalotten schälen. 3 Stück der Länge nach in Streifen schneiden, die übrige fein würfeln. Den Mozzarella in sehr dünne Scheiben schneiden, die getrockneten Tomaten sehr fein würfeln. Die Kalbsschnitzel zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ca. 5 mm dünn klopfen. Auf einer Seite salzen und pfeffern, auf die andere Seite jeweils eine Scheibe Schinken legen. Darauf den Mozzarella geben und die getrockneten Tomaten streuen. Schließlich den übrigen Rosmarin darüberstreuen und alles zu einer Roulade aufrollen. Mit kleinen Holzspießen oder Rouladennadeln feststecken.

In einem Schmortopf mit Deckel das übrige Öl erhitzen. Die Involtini darin rundherum goldbraun anbraten. Die Schalottenstreifen dazugeben, kurz andünsten und mit Rotwein ablöschen. Den Fond zugeben. Die Involtini zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren lassen.

Die Bohnen waschen, putzen und ggf. halbieren. Die Oliven gründlich abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und die Bohnen darin in 5-8 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abschrecken. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die übrige Schalotte darin glasig dünsten. Bohnen und Oliven in der Butter schwenken, kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Involtini aus dem Sud nehmen und die Spieße entfernen. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und die Soße damit abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Involtini aufschneiden und mit Bohnen, Kartoffeln und Soße servieren.



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [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](#) |
[Bratbaeren](#) | [Saisonkalender](#) | [Impressum](#)

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Gazpacho (Kalte Tomatensuppe)

4-6 Personen

200 g + 2-3 Scheiben Weiß- oder Toastbrot

1 kg reife Tomaten

1 rote und

1 grüne Paprika

1 Salatgurke

2-3 Knoblauchzehen

7-8 EL Olivenöl

3 EL Rotwein-Essig

Salz, weißer Pfeffer

2 mittelgroße Zwiebeln

200 g Weißbrot evtl. entrinden, in kaltem Wasser einweichen. Tomaten, bis auf 2, waschen, halbieren. Paprika putzen, waschen, je 1/2 in Stücke schneiden. 1/2 Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Knoblauch schälen.

Brot ausdrücken. Mit Gemüse und Knoblauch mischen und portionsweise pürieren. Dann durch ein feines Sieb streichen. 3/4 l Wasser, 6-7 EL Öl und den Essig darunter rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gazpacho mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

Zwiebeln schälen, hacken. Übrige Gurke schälen. Gurke, restliche Paprika und Tomaten fein würfeln.

2-3 Weißbrotscheiben entrinden und fein würfeln. In 1 EL heißem Öl goldgelb rösten. Die Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Gemüse-, Zwiebel- und Brotwürfeln sofort servieren.

Getränk: gut gekühlter Sherry fino oder kühler Weißwein.

Wartezeit mind. 4 Std.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca. 270 kcal / 1130 kJ; E 6 g, F 14 g, KH 28 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Gemüsereis mit Rindfleisch

4 Personen

200 g Parboiled Langkornreis

Salz

300 g Rindersteak

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

400 g Champignons

2 Tomaten,

3 Zweige Thymian

3 Zweige Majoran

2 EL Öl

Pfeffer

150 g TK-Erbesen

250 ml Rinderbrühe (Instant)



Reis in 400 ml kochendem Salzwasser ca. 20 Min garen, bis alle Flüssigkeit aufgenommen ist.

Das Fleisch abbrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Champignons putzen, abreiben, halbieren. Die Tomaten häuten, entkernen und würfeln.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, hacken. Knoblauch, Zwiebel und Fleisch im heißen Öl anbraten, würzen. Champignons und Erbsen zufügen, etwa 5 Min. garen. Brühe angießen, weitere 5 Min. schmoren. Kräuter, Tomaten, Reis unterheben, abschmecken. Nach Belieben mit Kräuterzweigen garniert servieren.

Garen ca.20 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person 380 kcal; E 25 g, F 11 g, KH 45 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Aprikosen-Clafoutis

4 Personen

1 Dos. (850 ml) Aprikosen

2 geh. EL + 75 g Zucker

4 EL Marillenlikör

4 Eier (Gr. M)

1 Prise Salz

einige Tropfen Back-Aroma 'Zitrone'

6 EL Schlagsahne

125 g Mehl

Fett für die Förmchen

1 TL Puderzucker

evtl. Melisse zum Verzieren

Aprikosen abgießen und abtropfen lassen, 1 geh. EL Zucker und Marillenlikör mischen. Aprikosen damit beträufeln und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Eier trennen. Eigelb, Salz, 75 g Zucker und Back-Aroma hellcremig schlagen. Sahne und Mehl unterrühren. Eiweiß steif schlagen, 1 geh. EL Zucker dabei einrieseln lassen. Eiweiß unter die Eigelbcreme heben.

Die Masse in 4 gefettete feuerfeste Förmchen füllen. Aprikosen darauf verteilen. Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) 25-30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren. Mit Melisse verzieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca. 490 kcal / 2050 kJ; E 12 g, F 12 g, KH 80 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Leichte Tomatensuppe

4 Personen

1 Dos. (850 ml) Tomaten

1 mittelgroße Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

2-3 Stiele frischer oder

1/4 TL getrockn. Estragon

1 EL Öl (z. B. Olivenöl)

1-2 EL Tomatenmark

Salz, schwarzer Pfeffer

Edelsüß-Paprika

Zucker

4 TL (ca. 40 g) Creme fraîche

Tomaten pürieren. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Estragon waschen, trockenschütteln und, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, fein schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und feingeschnittenen Estragon zufügen und anschwitzen. Mit den pürierten Tomaten ablöschen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Zucker abschmecken.

Suppe mit jeweils einem Klecks Creme fraîche anrichten. Evtl. mit etwas Pfeffer bestreuen und mit übrigem Estragon garnieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion 100 kcal / 420 kJ; E 3 g, F 6 g, KH 7 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Gemüse-Nudel-Auflauf

4 Personen

400 g Spaghetti

Salz

1 gelbe & 1 rote Paprikaschote

250 g Zucchini

1 Bd. Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

250 g Tomaten

350 g gemischtes Hackfleisch

2 EL Öl

2 EL toskanische Kräuter

Pfeffer

4 Eier

300 ml Milch

200 g geriebener Edamer



Spaghetti nach Anleitung in Salzwasser garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Zucchini und Frühlingszwiebeln putzen, abbrausen und in Scheiben bzw. Ringe teilen. Knoblauch schälen, hacken. Tomaten waschen, in Stücke schneiden. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Hackfleisch in 1 EL Öl anbraten. Knoblauch, Gemüse zufügen und 3 Min. mitdünsten. Kräuter unterziehen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Auflaufform mit 1 EL Öl fetten. Die Spaghetti und die Gemüse-Hack-Masse darauf verteilen. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer verrühren und darüber geben. Mit Käse bestreuen. 40 Min. backen.

Backen ca. 40 Min.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person 1100 kcal; E 55 g, F 44 g, KH 101 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Pfirsiche mit Mandel-Baiser

4 Personen

250 g Himbeeren (frisch oder TK)

1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker

4 klein. reife Pfirsiche oder

8 Pfirsichhälften aus der Dose

2 frische Eiweiß (Gr. M)

1 gehäufter EL Zucker

2 EL Mandelblättchen

nach Belieben etwas Minze zum Verzieren

Himbeeren verlesen, evtl. waschen und abtropfen lassen (TK-Beeren in einer Schale auftauen lassen). Himbeeren und Vanillezucker fein pürieren.

Pfirsiche waschen oder nach Belieben überbrühen und häuten. Halbieren und entsteinen (Dosenpfirsiche abtropfen lassen und den Saft anderweitig verwenden). Pfirsiche in eine kleine feuerfeste Form setzen.

Eiweiß steif schlagen, Zucker dabei einrieseln lassen. Mandeln, bis auf einige zum Verzieren, unterheben. Eischnee auf die Pfirsiche verteilen. Die übrigen Mandeln daraufstreuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200-225 °C/ Umluft: 175-200 °C / Gas: Stufe 3-4) 8-10 Minuten goldbraun überbacken. Mit Himbeersoße und evtl. Minzeblättchen auf Desserttellern anrichten.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion 110 kcal / 460 kJ; E 5 g, F 3 g, KH 16 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Champignons in Tomaten-Sahne

4-6 Personen

1 kg kleine Champignons
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
Salz
Cayennepfeffer
2 EL (à 10 g) Mehl
1 Dos. (850 ml) Tomaten
1/4 l Gemüsebrühe
200 g Schlagsahne
1 Prise Zucker
1 Bd. Basilikum



Pilze putzen, waschen, trockentupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin evtl. portionsweise goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten, würzen.

Pilze mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Mit Tomaten und Brühe ablöschen. Aufkochen und unter Rühren ca. 15 Minuten köcheln. Sahne einrühren, erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Basilikum waschen, in Streifen schneiden, darüber streuen.

Getränk: weißer Landwein.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Paprika-Fisch-Pfanne mit Reis

4 Personen

Salz, weißer Pfeffer

600 g Kabeljaufilet

2-3 EL Zitronensaft

250 g Langkornreis

2 EL Öl

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 Paprikaschoten

(z. B. rot, grün und gelb)

1-2 TL Edelsüß-Paprika

1/4 l Gemüsebrühe (Instant)

150 g Schmand oder Creme fraîche

1/2 Bd. Petersilie



Für den Reis 1/2 l Salzwasser aufkochen. Fisch waschen, trockentupfen und grob würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln, würzen. Reis im Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

Fisch im heißen Öl rundum goldbraun anbraten. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Fisch aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel, Knoblauch und Paprika im Bratfett ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika würzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und 5-6 Minuten schmoren.

Schmand unterrühren, abschmecken. Fischwürfel zugeben und vorsichtig wieder erhitzen. Petersilie waschen, hacken und darüberstreuen. Den Reis dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Birnen mit Schokosahne

4 Personen

75 g Zartbitter-Schokolade

200 g Schlagsahne

4 klein. Birnen

1/2 Zitrone

1 EL Zucker

3 EL Raspelschokolade

4 EL Eierlikör

evtl. Zitronenmelisse zum Verzieren



Schokolade grob hacken. Sahne bei schwacher Hitze erwärmen (nicht kochen!). Schokolade in der Sahne unter ständigem Rühren schmelzen lassen.

Schokoladensahne zugedeckt mindestens 3 Stunden im Kühlschrank auskühlen lassen.

Birnen schälen und halbieren. Zitrone auspressen. 2 EL Zitronensaft, 4 EL Wasser und Zucker aufkochen. Birnenhälften darin ca. 8 Minuten zugedeckt dünsten. Abtropfen lassen.

Die Schokoladensahne mit den Schneebesen des Handrührgeräts cremig aufschlagen. 2 EL Raspelschokolade vorsichtig unterheben.

Eierlikör auf 4 Dessertteller verteilen. Von der Sahne mit 2 Esslöffeln Nocken abstechen und mit den Birnenhälften anrichten. Mit 1 EL Raspelschokolade und Zitronenmelisse verzieren.

Wartezeit ca. 3 Std.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Champignon-Rahmsuppe

4 Personen

*1 mittelgroße Zwiebel
40 g geräucherter durchwachsener Speck
250 g Champignons
1 EL Butter/Margarine
weißer Pfeffer, Salz
1 geh. EL (20 g) Mehl
100 g Schlagsahne
evtl. 5 EL Weißwein
2-3 TL Gemüsebrühe (Instant)
1/2 Bd. Schnittlauch*

Zwiebel schälen und fein würfeln. Speck in Würfel schneiden. Champignons putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Speckwürfel in einem Topf ohne Fett knusprig auslassen, herausnehmen. Fett im Bratfett erhitzen.

Champignons und Zwiebel darin unter Wenden goldbraun braten. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Mit Mehl bestäuben und goldgelb anschwitzen.

600 ml Wasser, Sahne und evtl. Wein einrühren. Aufkochen und Brühe einstreuen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Champignon-Rahm-Suppe in Suppen-schälchen anrichten. Mit Schnittlauch und Speckwürfeln bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Fränkisches Kartoffel-Wurst-Gratin

4 Personen

750 g *Kartoffeln*
2 *säuerliche Äpfel* (ca. 300 g)
300 g *Fleischwurst* (im Ring)
etwas frischer oder getrockneter Thymian
1 *Knoblauchzehe*
1 *B. Schlagsahne*
Salz, schwarzer Pfeffer
Fett für die Form
150 g *Hartkäse*
(z. B. *Emmentaler* oder *Allgäuer Bergkäse*)



Kartoffeln und Apfel schälen, waschen und in dünne Scheiben bzw. Spalten schneiden. Wurst häuten, ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Thymian waschen. Knoblauch schälen. Beides hacken, mit Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitete Zutaten dachziegelartig in eine gefettete Auflaufform schichten. Sahne darüber gießen.

Im heißen Ofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/ Gas: Stufe 2) 45-50 Minuten backen. Käse reiben. Nach ca. 25 Minuten über das Gratin streuen und fertig backen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Als Beilage ein grüner Salat.



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Kirschbecher mit weißer Schokosoße

4 Personen

1 Glas (720 ml) Sauerkirschen

2-3 EL Speisestärke

1 Stück Schale von 1 unbehandelten Zitrone

1 EL Zucker, evtl.

1 Pkg. Vanillin-Zucker

200 ml Milch

100 g weiße Schokolade

nach Belieben Minze zum Verzieren

Kirschen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Stärke und 3 EL Kirschsafte glattrühren. Den übrigen Kirschsafte, 150 ml Wasser, Zitronenschale, evtl. Zucker und Vanillin-Zucker aufkochen. Angerührte Stärke einrühren und nochmals aufkochen. Ca. 3 Minuten köcheln lassen.

Zitronenschale herausnehmen. Kirschen unterheben, etwas abkühlen lassen. In Dessertgläser füllen und erkalten lassen.

Milch bei schwacher Hitze erwärmen. Weiße Schokolade grob hacken und in die Milch geben. Bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Schokoladensoße ebenfalls vollständig erkalten lassen.

Die weiße Schokoladensoße auf die Gläser mit den Kirschen verteilen und evtl. mit Minzeblättchen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min. (ohne Wartezeit).



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Orangen-Möhren-Suppe

4 Personen

1 kg Möhren
1 Zwiebel
2 EL Öl
3-4 TL Gemüsebrühe (Instant)
3 mittelgroße Orangen
Salz, weißer Pfeffer
etwas Zucker
1-2 EL eingelegte grüne Pfefferkörner (Glas)
4 EL Creme fraîche



Möhren schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Möhren darin 3-4 Minuten andünsten. Gut 1l Wasser angießen, Brühe einrühren, aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen.

2 Orangen schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft dabei auffangen. Übrige Orange auspressen.

Ca. 1/4 der Möhren aus der Brühe nehmen. Restliche Möhren in der Brühe pürieren. Orangensaft unterrühren, Suppe abschmecken.

Übrige Möhren, Orangenfilets und Pfefferkörner darin erhitzen. Suppe mit je 1 Klecks Creme fraîche anrichten.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Putenfilet-Gratin

4 Personen

1 kg Kartoffeln
50 g Räucherspeck
1 mittelgroße Zwiebel
1 Stange Porree (Lauch)
1 Dos. (425 ml) Pfifferlinge
600 g Putenfilet
2-3 EL Öl
Salz, schwarzer Pfeffer
1 B. Schlagsahne
150 g Sauce Hollandaise
1 EL eingelegter grüner Pfeffer



Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Dann abgießen, abschrecken, schälen und gut auskühlen lassen.

Speck würfeln. Zwiebel schälen, hacken. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Pilze abtropfen lassen. Fleisch waschen, abtupfen und in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Fleisch darin pro Seite 3-4 Minuten braten. Würzen und herausnehmen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden. Speck im Bratfett auslassen. Zwiebel, Pilze und Porree darin anbraten. Herausnehmen. Kartoffeln im Bratfett ca. 10 Minuten braten, würzen.

Sauce Hollandaise und Sahne verrühren und Pfefferkörner einrühren.

Kartoffeln, Gemüse und Filets in eine ofenfeste Pfanne füllen, Soße daraufgeben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175°C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten überbacken.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Aprikosen mit Stracciatella-Creme

6-8 Personen

1 Dos. (425 ml) Aprikosen

2-3 EL Rum oder einige Tropfen Rum-Aroma

150 g Mascarpone

250 g Magerquark

2 EL (30 g) Zucker

2 EL Zitronensaft

3-4 Stückchen Zartbitter-Schokolade oder

3 EL Raspel-Schokolade

evtl. Minzeblättchen zum Verzieren

Aprikosen in einem Sieb gut abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Aprikosen in Spalten schneiden. Mit 1 EL Rum beträufeln, kurz ziehen lassen.

Mascarpone, Quark, 3-4 EL Aprikosensaft und 1-2 EL Rum in einer Schüssel glatt verrühren. Mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Schokoladenstückchen mit einem scharfen Messer hacken. Bis auf etwas zum Verzieren unter die Mascarpone-Quark-Creme rühren.

Marinierte Aprikosenspalten auf vier Dessertteller verteilen. Stracciatella-Creme jeweils als großen Klecks daraufgeben.

Creme mit der restlichen gehackten Schokolade bestreuen. Nach Belieben mit Minze verzieren.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Pikanter Rotkohl-Salat mit Feta

4 Personen

2-3 EL (30 g) Pinienkerne
200 g Feta- oder Schafskäse
175 ml Orangensaft
3 EL Balsamico-Essig
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
4 EL Öl (z. B. Olivenöl)
1 klein. Rotkohl (ca. 750 g)
1 Möhre
1/2 Kopf Eisbergsalat
3-4 EL Rosinen
evtl. Majoran und Orangenspalten zum Garnieren

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen. Käse würfeln.

Orangensaft, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Öl kräftig darunter schlagen.

Kohl putzen, vierteln und waschen. Strunk herausschneiden. Kohl in Streifen hobeln. Möhre schälen, waschen und in Stifte schneiden. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Gemüse und Marinade mischen. Käse, Pinienkerne und Rosinen unterheben. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Den Salat nochmals abschmecken und evtl. mit Majoran und Orangenspalten garnieren.

Getränk: Mineralwasser oder Saftschorle.

Zubereitungszeit ca. 30 Min. (ohne Wartezeit).

380 kcal / 1590 kJ; E 14 g, F 23 g, KH 27 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Rindfleischtopf mit Kartoffeln

4 Personen

2 Knoblauchzehen
4 Zwiebeln
700 g Rindfleisch
3 EL Öl
Salz, Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß
Currypulver,
1/2 TL Zimt
500 ml Fleischbrühe (Instant)
1 Dos. geschälte Tomaten (410g)
800 g Kartoffeln ca.
2 rote Paprikaschoten
1 TL italienische Kräuter



Knoblauch, Zwiebeln schälen. Knoblauch durch die Presse drücken, die Zwiebeln in Ringe teilen. Fleisch abbrausen, trockentupfen und würfeln. Mit Knoblauch, Zwiebeln im Öl unter Rühren anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver sowie Zimt würzen.

Die Fleischbrühe angießen und die Tomaten hinzufügen. Etwa 25 Min. garen. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Paprikaschoten abbrausen, trockentupfen, entkernen und in Streifen schneiden.

Kartoffeln, Paprikastreifen in den Eintopf geben und weitere 15 Min. garen. Mit italienischen Kräutern abschmecken. Evtl. mit Basilikum garnieren.

Garen ca. 40 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person 550 kcal; E 46 g, F 32 g, KH 33 g



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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2020](#) » [Menü](#)

Joghurt-Mascarpone-Creme zu Pfirsich

4 Personen

5 Blatt weiße Gelatine
200 g Mascarpone
200 g Magermilch-Joghurt
4 EL + 1 EL Zucker
1 Pkg. Vanillin-Zucker
1 Zitrone, Saft von
1-2 TL Speisestärke
200 ml Kirschsafte
1 Dos. (425 ml) Pfirsiche

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Mascarpone, Joghurt, 4 EL Zucker, Vanillin-Zucker und Zitronensaft glatt verrühren.

Gelatine ausdrücken. Bei schwacher Hitze auflösen und zunächst mit 2 EL Mascarpone-Creme verrühren. Dann alles unter die restliche Creme rühren. Die Masse in eine flache Form (ca. 500 ml) füllen. Zugedeckt mindestens 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Stärke mit 2 EL Kirschsafte verrühren. Rest Saft und 1 EL Zucker aufkochen. Angerührte Stärke einrühren, erneut aufkochen.

Pfirsiche abtropfen lassen und in Spalten schneiden. Die Form in heißes Wasser tauchen, Creme stürzen. In Tortenstücke schneiden. Mit Pfirsichen und Soße anrichten.

Wartezeit mind. 3 Std.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca. 380 kcal / 1590 kJ; E 6 g, F 22 g, KH 36 g

Lothar's Home-Page



Lothar Schäfer

Anschrift:

- Dellenburg 11
 - 44869 Bochum-Wattenscheid
 - Tel.: (02327) 957241
 - Fax.: (02327) 957688
 - email: lothar.schaefer@ruhr-uni-bochum.de
 - www: <http://homepage.ruhr-uni-bochum.de/Lothar.Schaefer>
 - www: <http://kochfreunde.ruhr-uni-bochum.de>
-

Lothar Schäfer, **lothar.schaefer@rub.de**