

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

Unsere Menüvorschläge des Jahres 2022

Januar 2022:	Feldsalat mit Feigen und Gänsebrust Makkaroni-Thunfisch-Auflauf Quark-Creme mit Aprikosen
Februar 2022:	Chicorée-Käse-Schiffchen Rosenkohl mit Kartoffelkruste Apfel-Pfirsich-Carpaccio
März 2022:	Sellerie-Rahm-Suppe Biergulasch mit Kartoffelkruste Pflaumen mit Mandelbaiser
April 2022:	Radicchio-Salat mit Haselnüssen Hähnchenkeule auf dem Kartoffelbett Punsch-Creme mit Feigen
Mai 2022:	Champignon-Käse-Suppe Tomaten-Schlemmerfilet Mandel-Schaum mit Himbeeren
Juni 2022:	Gefüllte Tomaten mit Shrimps Hackbraten mit Käsekrusten Amaretto-Creme mit Weinschaumsoße
Juli 2022:	Herzhafte Aprikosensuppe Dorade mit Paprikaschoten Champagnergelee mit Erdbeeren
August 2022:	Radieschenblättersuppe Schweinefile & Apfel in Currysahne Pflaumen mit Joghurt-Minzsahne
September 2022:	Camembert im Blätterteig Ungarisches Paprika-Gulasch Joghurt-Flan mit Zimt-Pflaumen
Oktober 2022:	Krautsalat mit Möhren und Nüssen Tartiflette - Französischer Kartoffelauflauf mit Käse und Speck Schwarzwälder Kirsch-Becher
November 2022:	Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs China-Gemüse mit Kalbfleisch und Ananas Orangen-Zimt-Creme
Dezember 2022:	Gratinierter Ziegenkäse auf Salat Kartoffel-Lachs-Gratin mit Spinat Lebkuchen-Mousse auf Schokosoße

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Feldsalat mit Feigen und Gänsebrust

4 Personen

150-200 g Feldsalat

4 reife frische Feigen

(ersatzw. 2 kleine Birnen)

50 g Walnusskerne

1 Schalotte oder

1 klein. Zwiebel

4 EL Essig (z. B. Balsamico)

Salz, weißer Pfeffer

Zucker

5 EL Öl (z. B. Kürbiskernöl)

12-16 Scheib. (à ca. 10g) geräucherte Gänsebrust

Salat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Feigen waschen, trockentupfen und in Spalten schneiden. Walnüsse grob hacken. Ohne Fett rösten, herausnehmen.

Schalotte schälen und hacken. Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker verrühren. Das Öl kräftig darunter schlagen. Schalotte unterrühren.

Feldsalat, Gänsebrust und Feigen auf Tellern anrichten. Marinade und Nüsse gleichmäßig darauf verteilen.

Getränk: trockener Sherry.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Makkaroni-Thunfisch-Auflauf

4-6 Personen

400 g Makkaroni
Salz
2 Dos. (à 185 ml) Thunfisch (natur)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
1 EL Tomatenmark
1 Dos. (850 ml) Tomaten
5 EL Schlagsahne oder Milch
schwarzer Pfeffer
150 g TK-Erbesen
Fett für die Form
100 g Edamer-Käse
evtl. Petersilie und Thymian zum Garnieren



Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Thunfisch abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Tomaten zufügen, etwas zerkleinern und aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln. Sahne einrühren, abschmecken.
Nudeln abtropfen lassen. Mit Thunfisch, Erbsen und Tomatensoße in eine große gefettete Auflaufform schichten. Käse darüber reiben. Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 25-30 Minuten backen. Mit Petersilie garnieren.
Getränk: roter Landwein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Quark-Creme mit Aprikosen

4 Personen

1 Dos. (425 ml) Aprikosen

1 EL Speisestärke

50 g Marzipan-Rohmasse

100 g Creme fraîche

500 g Magerquark

3-4 EL Zucker

50 g Mandeln ohne Haut

Öl für die Alufolie

Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen. Aprikosen in Spalten schneiden.

2 EL Saft und Stärke glatt rühren. Restlichen Saft, bis auf 5 EL, aufkochen. Angerührte Stärke einrühren, nochmals aufkochen und ca. 1 Minute weiterköcheln. Aprikosen zufügen und alles auskühlen lassen.

Marzipan fein hacken oder grob raspeln. Mit restlichem Saft verrühren. Creme fraîche und Quark unterrühren. Mit 1-2 EL Zucker abschmecken.

2 EL Zucker in einer Pfanne goldgelb schmelzen. Mandeln zugeben und verrühren. Auf ein Stück leicht geölte Alufolie verteilen und auskühlen lassen.

Quark-Creme nochmals glatt rühren und in 4 Dessertgläser füllen. Aprikosen darauf verteilen. Den Mandel-Krokant grob hacken und darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Chicorée-Käse-Schiffchen

4 Personen

2 Schalotten

200 g Brie

1/2 Bd. Petersilie

3 Mandarinen

3 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

16 abgebrauste Chicoreeblätter

250 g Joghurt

2 TL scharfer Senf

Schalotten abziehen, wie den Käse würfeln. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen, einige beiseite legen, Rest hacken. 2 Mandarinen schälen, in Spalten teilen, halbieren. 1 Frucht auspressen. Schalotten, Käse, gehackte Petersilie, Mandarinenstücke mischen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen.

Chicoreeblätter mit der Masse füllen. Joghurt mit Senf, Mandarinenensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, darauf geben. Mit übriger Petersilie garnieren.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Rosenkohl mit Kartoffelkruste

4 Personen

1 kg Rosenkohl
1 Zwiebel
1 TL Öl
1-2 TL Gemüsebrühe (Instant)
750 g Kartoffeln
100 g Schlagsahne
Salz, weißer Pfeffer
Muskat
evtl. Nussblättchen u. Majoran



Rosenkohl putzen, waschen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Kohl zufügen und kurz mitdünsten. Mit 200 ml Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren und alles zugedeckt ca. 10 Minuten garen. Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Rosenkohl samt Brühe in eine feuerfeste Form füllen. Geraspelte Kartoffeln darüber verteilen. Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gleichmäßig über den Kohl gießen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 40-45 Minuten backen. Herausnehmen und nach Belieben mit Nussblättchen und Majoran garnieren.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Apfel-Pfirsich-Carpaccio

4 Personen

1 Dos. (425 ml) Pfirsiche

1 Zitrone, Saft von

2-3 EL (ca. 50 g) flüssiger Honig

1 EL (ca. 15 g) ungesalzene Pistazienkerne

8-10 (ca. 20 g) Walnusskernhälften

einige Minzeblättchen

2 Äpfel (ca. 400 g)

Pfirsiche abtropfen, Saft dabei auffangen. 4 EL von dem Saft und 1 EL Zitronensaft erwärmen. Honig darin auflösen. Pistazien und Walnüsse hacken. Minze waschen und, bis auf etwas zum Verzieren, in Streifen schneiden. Pfirsiche in sehr feine Scheiben schneiden.

Übrigen Zitronensaft und knapp 1/4 l kaltes Wasser verrühren. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Damit die Äpfel nicht braun anlaufen, in dünne Scheiben direkt in das Zitronenwasser hobeln oder schneiden. Auf einem Sieb gut abtropfen.

Apfel- und Pfirsichscheiben auf 4 Tellern anrichten. Mit Pistazien, Walnüssen und Minze bestreuen. Honigsoße darüber verteilen. Mit restlichen Minzeblättchen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Sellerie-Rahm-Suppe

4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel
375 g Knollensellerie
2 Kartoffeln (ca. 150 g)
1 EL (10 g) Butter/Margarine
2 TL Gemüsebrühe (Instant)
1/2 Töpfchen Kerbel oder
1/2 Bd. Petersilie
1/2-1 Bd. Schnittlauch
100 g Schlagsahne
1 Eigelb
Salz, weißer Pfeffer

Zwiebel schälen und hacken. Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Alles im heißen Fett unter Rühren andünsten. Mit 3/4 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

Kräuter waschen und etwas davon zum Garnieren beiseitelegen. Kerbelblättchen abzupfen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Suppe pürieren und die Hälfte der Sahne einrühren.

Den Topf vom Herd nehmen. Eigelb und Rest Sahne verquirlen und in die Suppe rühren (nicht mehr kochen!). Abschmecken. Kräuter unterrühren. Mit Rest Kräutern garnieren. Dazu passt Toastbrot.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Biergulasch mit Kartoffelkruste

4 Personen

1-1.2 kg gemischtes Gulasch
2 groß. Zwiebeln
1/2 Bund/Topfchen Thymian
3-4 Stiele Petersilie
2 EL Butterschmalz
Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Tomatenmark
1 geh. EL (20 g) Mehl
1/2 l Alt- oder Schwarzbier
2 TL gekörnte Brühe
1 EL Honig, evtl.
800 g fest kochende Kartoffeln
3 EL Paniermehl
1 EL (20 g) Butter/Margarine
evtl. Thymian zum Garnieren



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

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

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

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

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 2 1/2 Std.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Pflaumen mit Mandelbaiser

4 Personen

750 g Pflaumen/Zwetschen

50 g + 100 g Zucker

1 Zimtstange

1 Pkg. Soßenpulver 'Vanille'

(zum Kochen; für 1/2 l Milch)

2 EL Pflaumenschnaps oder Amaretto, evtl.

2 frische Eiweiß (Gr. M)

1-2 TL Zitronensaft

2 EL Mandelblättchen

evtl. Minze zum Verzieren

Pflaumen waschen, trockentupfen und entsteinen. Pflaumen, 1/4 l Wasser, 50 g Zucker und Zimtstange aufkochen und 2-3 Minuten köcheln. Soßenpulver und etwas Wasser glatt rühren. Mit Schnaps in die Pflaumen rühren und ca. 1 Minute weiterköcheln. Eiweiß steif schlagen, dabei 100 g Zucker einrieseln lassen. Zitronensaft zuletzt darunter schlagen.

O Zimt entfernen. Pflaumen in 4 kleine oder 1 große Auflaufform füllen. Baiser darauf verteilen und mit Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) 5-8 Minuten goldbraun backen. Verzieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Radicchio-Salat mit Haselnüssen

4 Personen

2 klein. Radicchio
100 g Walnüsse
55 g Zucker,
1 unbehandelte Limette
5 EL Haselnuss- oder Walnussöl
Salz
Pfeffer
Limettenscheiben und Zitronenmelisse zum Garnieren



Radicchio putzen, Blätter abzupfen. Abbrausen und abtropfen lassen, Walnüsse grob hacken und mit 50 g Zucker langsam in einer Pfanne karamellisieren. Anschließend auf Backpapier geben und mit Gabeln auseinanderziehen. Abkühlen lassen.

Limette heiß abbrausen, trocken tupfen. Schale in Zesten abziehen. 4 EL Saft auspressen. Beides mit Öl, Salz, Pfeffer und übrigem Zucker verrühren.

8 Salatblättchen auf 4 Teller verteilen, restlichen Radicchio in Streifen schneiden, mit der Vinaigrette mischen. Auf den Blättern anrichten und mit Walnüssen bestreuen. Mit Limettenscheiben und Zitronenmelisse garnieren.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Hähnchenkeule auf dem Kartoffelbett

4 Personen

1 kg fest kochende Kartoffeln
50 g Butter
250 g Champignons
Salz, Pfeffer
200 ml Sahne
8 Hähnchenkeulen
1 Bd. Petersilie



Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Eine feuerfeste Form mit 1 TL Butter fetten, die Kartoffeln darin verteilen.

Champignons putzen, abreiben, in Scheiben teilen. Auf die Kartoffeln legen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Sahne darüber gießen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Hähnchenkeulen abbrausen, trockentupfen, in die Form legen, Salzen und pfeffern. Die übrige Butter in Flöckchen auf das Fleisch setzen. Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 50 Min. backen.

Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken. Über die gegarten Hähnchenkeulen streuen und sofort servieren.

Backen ca. 50 Min.
Zubereitung ca. 30 Min.

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Punsch-Creme mit Feigen

4 Personen

5 Blatt weiße Gelatine

1 Zitrone

3 Eigelb

100 g Zucker

2 Pkg. Vanillezucker

1 TL Zimt

1 Msp. Nelken

1 Msp. Kardamom

150 ml trockener Sherry

300 ml Sahne

2 Feigen

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitrone auspressen. Eigelbe, Zucker, Vanillezucker, Gewürze und Sherry in einer Metallschüssel glatt rühren und im heißen Wasserbad schaumig aufschlagen.

Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, Zitronensaft unterrühren. Gelatine ausdrücken und unter die Creme ziehen. Im eiskalten Wasserbad kalt rühren. Etwa 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

Sahne steif schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Creme heben, wenn diese zu gellieren beginnt. In 4 Gläser füllen und ca. 60 Min. kalt stellen. Die Feigen abbrausen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Die Punsch-Creme damit vor dem Servieren verzieren.

Zubereitung ca. 25 Min.

Kühlen ca. 90 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Champignon-Käse-Suppe

4 Personen

500 g kleine Champignons
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Öl
Salz, Pfeffer
2 EL (30 g) Mehl
1/4 l Milch
3-4 TL Gemüsebrühe (Instant)
1 Ecke (62,5 g)
Sahne-Schmelzkäse
2-4 Stiele Petersilie
4 Scheib. Toastbrot
1-2 EL Butter/Margarine

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

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Pilze zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Mit 3/4 l Wasser und Milch unter Rühren ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren. Käse grob würfeln, in die Suppe geben und unter Rühren schmelzen. Suppe abschmecken.

Petersilie waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Bis auf etwas zum Garnieren in die Suppe geben. Brot in Dreiecke schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen. Brot darin goldbraun rösten. Suppe mit restlicher Petersilie garnieren. Röstbrot dazureichen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Tomaten-Schlemmerfilet

4 Personen

1 mittelgroße Zwiebel
1/2-1 klein. rote Chilischote
oder etwas Sambal Oelek
1 Knoblauchzehe
4 mittelgroße Tomaten
4-5 Stiele frischer oder
1/2 TL getrockneter Thymian
800 g Fischfilet
(z. B. Lengfisch, Kabeljau oder Seelachs)
4 EL Zitronensaft
4 EL Öl (z. B. Olivenöl)
Salz, weißer Pfeffer
Fett für die Form



Zwiebel schälen, fein würfeln. Chili waschen, längs einritzen, entkernen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen.

Fisch waschen, trockentupfen und in 2 oder 4 Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Chili, Tomaten und Thymian zugeben, ca. 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Fischfilets salzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Tomaten-Mischung darauf verteilen. 2 EL Öl darüber träufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten backen. Mit Rest Thymian garnieren. Dazu schmecken Baguette und grüner Salat.
Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Mandel-Schaum mit Himbeeren

4 Personen

125 g Himbeeren (frisch oder TK)
2 EL Mandelblättchen
1 frisches Ei (Gr. M)
1/4 l Milch
5 EL Schlagsahne
2 leicht geh. EL (ca. 20 g) Speisestärke
3 EL Amaretto-Likör
2-3 EL Zucker
1 Pkg. Vanillin-Zucker
einige Spritzer Zitronensaft

Himbeeren verlesen, vorsichtig kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Mandelblättchen in einem Topf ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen.

Ei trennen. Eiweiß steif schlagen. Dann Milch (bis auf 4 EL) und Sahne in den Topf gießen, aufkochen. Stärke mit Rest Milch glatt rühren und unter Rühren in die Milch gießen.

Amaretto, Zucker und Vanillin-Zucker zufügen. Unter ständigem Rühren aufkochen, ca. 1 Minute köcheln. Mit Zitronensaft abschmecken. Eigelb mit etwas heißer Soße verrühren, dann unter die Soße rühren (nicht mehr kochen!). Eiweiß und Hälfte Mandeln unterziehen.

Mandel-Schaum und Himbeeren in 4 Dessertschalen verteilen. Rest Mandeln darüber streuen. Bis zum Servieren kalt stellen.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Gefüllte Tomaten mit Shrimps

4 Personen

100 g Shrimps (frisch, TK oder in Lake)

evtl. 1 Knoblauchzehe

1 Limette oder Zitrone

Salz, weißer Pfeffer

Zucker

2 EL Öl (z. B. Olivenöl)

4 groß. Tomaten (à ca. 150 g)

etwas Rucola oder anderer Blattsalat

2 Lauchzwiebeln

1 reife Avocado

evtl. Minze

Shrimps abtropfen lassen. Knoblauch schälen, würfeln. Limette waschen, evtl. einige Scheiben abschneiden. Saft auspressen, mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Öl verschlagen. Shrimps und Knoblauch untermischen.

Tomaten waschen, trockentupfen und jeweils einen Deckel abschneiden. Tomateninneres herauslösen.

Rucola waschen, klein zupfen. Zwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Avocado schälen, halbieren und den Stein entfernen. Fruchtfleisch klein schneiden. Alles mit den Shrimps mischen. In die Tomaten füllen, evtl. den Rest drumherum. Mit Limettenscheiben und Minze garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Hackbraten mit Käsekruste

4 Personen

1 Zwiebel

1 Ei (Gr. M)

750 g gemischtes Hack

7 EL Paniermehl

1 TL mittelscharfer Senf

Salz, weißer Pfeffer

Edelsüß-Paprika

etwas + 1 EL (20 g) Butter/Margarine

5-6 Möhren (ca. 400 g)

1 klein. Blumenkohl

1 TL Gemüsebrühe (Instant)

1 Bd. Petersilie

75 g geriebener Gouda

2 EL (20 g) Mehl

1/4 l Milch

Zwiebel schälen, würfeln. Mit Ei, Hack, 5 EL Paniermehl und Senf verkneten. Würzen, zum Laib formen. In einem gefetteten Bräter im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde braten.

Möhren schälen, Kohl putzen, waschen und klein schneiden. 1/4 l Wasser und Brühe aufkochen, Gemüse darin zugedeckt ca. 12 Minuten dünsten. Abgießen, Brühe dabei auffangen. Das Gemüse warm stellen.

Petersilie waschen, hacken. Hälfte mit 2 EL Paniermehl und Käse mischen. Nach ca. 45 Minuten auf dem Braten verteilen.

Mehl in 1 EL heißem Fett anschwitzen. Milch und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Das Gemüse darin erhitzen.

Rest Petersilie zufügen, abschmecken. Alles anrichten. Dazu passen Röstkartoffeln.

Getränk: Bier od. Roséwein.

Zubereitungszeit 1 1/4 Std.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Amaretto-Creme mit Weinschaumsoße

4 Personen

Für die Amaretto-Creme

50 g Zartbitterschokolade
3 Blatt Gelatine
3 Eier
50 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
6 EL Mandellikör (Amaretto)
200 ml Sahne

für die Weinschaumsoße

3 Eigelb
50 g Zucker
200 ml Weißwein
1 TL ger. Zitronenschale
1 TL Speisestärke

Außerdem

400 g Erdbeeren
2 EL Zucker

Schokolade ca. 10 Min. ins Gefrierfach legen. Dann auf einer Küchenreibe raspeln. Gelatine einweichen. Eier, Zucker, Vanillezucker und Likör schaumig aufschlagen.

Gelatine ausdrücken, auflösen und in dünnem Strahl unter die Eiercreme rühren. Kühl stellen. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, die Sahne steif schlagen und mit ca. 1/3 der Schokoladenraspel unter die Creme ziehen.

Die Amaretto-Creme im Wechsel mit den übrigen Schokoraspeeln in 4 Dessertgläser schichten. Zugedeckt ca. 3 Std. kühl stellen. 30 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Mit Zucker bestreuen.

Für die Weinschaumsoße Eigelbe, Zucker, Weißwein, Zitronenschale sowie Speisestärke in eine Metallschüssel geben und im heißen Wasserbad weißschäumig aufschlagen, bis die Soße cremig ist. Erdbeeren auf der Amaretto-Creme anrichten und mit der Weinschaumsoße servieren.

Kühlen: ca. 3 Stunden



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Herzhafte Aprikosensuppe

4 Personen

400 g Aprikosen
2 Lauchzwiebeln
500 ml Gemüsebrühe (Instant)
200 ml trockener Weißwein
1 TL Zucker
Salz
Pfeffer
125 g Creme fraîche



Aprikosen abbrausen, trockentupfen, halbieren und entsteinen. 4 Aprikosenhälften in schmale Spalten teilen und beiseite stellen. Die restlichen in kleine Stücke schneiden und pürieren. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die pürierten Aprikosen in einen Topf geben, mit Brühe und Weißwein auffüllen. Die Suppe aufkochen lassen und Creme fraîche (1 EL davon zum Garnieren zurückbehalten) einrühren. Sämig einköcheln lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe für 1 Stunde kalt stellen. Anschließend auf vier Tellern verteilen, mit Aprikosenspalten, Lauchzwiebeln und je einem Klecks Creme fraîche garnieren.

Bitte beachten: Die Suppe muss 1 Stunde kühlen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Pro Portion: 200 kcal/840 kJ

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de



Dorade mit Paprikaschoten

4 Personen

700 g Vollreife Strauchtomaten

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Lorbeerblatt

1 Dorade (küchenfertig; à 1,5 kg)

1 Knoblauchknolle

1 kg rote Paprikaschoten

4 EL Olivenöl

1/2 Bund glatte Petersilie



Tomaten waschen, putzen, halbieren und in Stücke schneiden, in einem Topf weich kochen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt in Stücke brechen, unterrühren und den Topf beiseite stellen.

Dorade kalt abrausen, trockentupfen, auf jeder Seite je 2-3 Schnitte anbringen. Den Fisch mit Salz und Pfeffer einreiben.

Knoblauchzehen ungeschält mit der flachen Seite des Messerrückens flach drücken.

Paprika halbieren, putzen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Den Elektro-Ofen auf 180 Grad vorheizen.

3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten darin anbraten, in eine ofenfeste Form legen. Übriges Öl in die

Pfanne geben und erhitzen. Paprika und Knoblauch darin kurz anbraten und über dem Fisch verteilen. Tomatensauce darüber gießen.

Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen hacken und die Hälfte über das Gericht streuen. Den Fisch im Ofen bei 180 Grad 20 Minuten backen. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Dazu schmeckt frisches Baguette.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Pro Portion: 495 kcal/2080 kJ



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Champagnergelee mit Erdbeeren

4 Personen

12 Blatt Gelatine
900 ml Champagner oder trockener Sekt
50 g Zucker
300 g Erdbeeren
300 g Sahnejoghurt
Ingwerpulver
flüssiger Honig
einige Minzeblättchen zum Dekorieren



Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 100 ml Champagner oder Sekt mit dem Zucker einmal aufkochen. Die gut ausgedrückte Gelatine einrühren und darin auflösen, kalt stellen. Wenn das Gelee zu gelieren beginnt (nach etwa 1-2 Stunden), den restlichen Champagner oder Sekt einrühren.

Die Erdbeeren waschen, trockentupfen, eventuell halbieren. Auf die Sektschalen verteilen, mit der Geleemasse aufgießen. Den Joghurt mit Ingwer und Honig abschmecken. Beides zugedeckt 1 Stunde kalt stellen. Gelee mit Minzeblättchen und Joghurtsauce garnieren und servieren.

Bitte beachten: Gelee muss 3 Stunden kühlen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Pro Portion: 265 kcal/1110 kJ

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Radieschenblättersuppe

4 Personen

1 Zwiebel

1 mittelgroße mehligkochende Kartoffel

2 groß. Radieschen mit Grün

30 g Butter

3/4 l Gemüsebrühe

200 g Crème fraîche

Salz

Pfeffer

Muskat

1 EL Zitronensaft

100 g süße Sahne

Zwiebel in feine, Kartoffel in grobe Würfel, Radieschen und Radieschenblätter in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel, Kartoffel und Radieschenblätter darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und 15 Minuten fortkochen.

Masse pürieren, Crème fraîche hinzufügen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Sahne steif schlagen. Suppe in Suppentassen füllen, Sahnelecks in die Mitte geben, mit Radieschenstreifen bestreuen und sofort servieren.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Schweinefilet & Äpfel in Currysahne

4-6 Personen

800 g Schweinefilet
Salz, weißer Pfeffer
2 EL Öl
250 g Schlagsahne
2 EL Tomatenmark oder Ketchup
2 TL Curry
4 mittelgroße Äpfel
Fett für die Form
150-200 g Gouda-Käse
evtl. Majoran zum Garnieren



Filet waschen, trockentupfen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin portionsweise von beiden Seiten kurz braun anbraten und herausnehmen. Bratensatz mit Sahne ablöschen und aufkochen. Mit Tomatenmark, Curry und Salz abschmecken.

Äpfel waschen, schälen und die Kerngehäuse mit einem Apfelsausstecher entfernen (oder Äpfel vierteln und entkernen). Äpfel in Scheiben schneiden. Medaillons und Äpfel in eine gefettete ofenfeste Form (ca. 30 cm lang) schichten. Die Soße darüber gießen. Käse reiben und darüber streuen. Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 20-30 Minuten überbacken. Evtl. mit Majoran garnieren.

Dazu schmecken Pommes frites oder Reis.

Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca. 410 kcal / 1720 kJ; E 37 g, F 24 g, KH 9 g

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Pflaumen mit Joghurt-Minzsahne

4 Personen

750 g Pflaumen oder Zwetschen

1/8 l roter Traubensaft

1 EL (10 g) Speisestärke

1 EL Zitronensaft

etwas gemahlener Zimt

5 EL Zucker

300 g Magermilch-Joghurt

2 Pkg. Vanillin-Zucker

1 EL gehackte Pistazien

2 EL Pfefferminz-Likör, evtl.

200 g Schlagsahne

4-6 Schoko-Mint-Täfelchen

evtl. Minze zum Verzieren

Pflaumen putzen, waschen, halbieren und entsteinen. 2 EL Traubensaft und Stärke glatt rühren. Rest Saft, Zitronensaft, Zimt und Zucker aufkochen. Pflaumen zufügen und 3-5 Minuten (je nach Reife) köcheln. Mit angerührter Stärke binden und ca. 1 Minute weiterköcheln. Abkühlen lassen.

Joghurt, Vanillin-Zucker, Pistazien und evtl. Likör verrühren. Sahne steif schlagen und darunter heben.

Pflaumen und Joghurtsahne in eine große Dessertschale einschichten. Mit Schoko-Mint-Täfelchen und Minzeblättchen verzieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min. (ohne Wartezeit)

pro Portion ca. 380 kcal / 1590 kJ; E 4 g, F 19 g, KH 45 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Camembert im Blätterteig

4 Personen

2 Platten TK-Blätterteig (à ca. 75 g)

1 Ei, Mehl zum Ausrollen

125 g Camembert-Käse

weißer Pfeffer

2 EL Mandelblättchen

einige Blätter Kopfsalat

1 reife Birne (ca. 200 g)

4 EL Preiselbeeren (Glas)

Backpapier

Teigplatten nebeneinander legen und auftauen lassen. Ei trennen. Blätterteig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu 2 Quadraten (ca. 18x18 cm) ausrollen. Jeweils diagonal halbieren.

Käse vierteln. Je 1 Stück auf 1 Teigdreieck legen. Mit Pfeffer bestreuen. Blätterteig überschlagen. Teigblätter mit verschlagenem Eiweiß bestreichen und gut andrücken.

Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit verquirltem Eigelb bestreichen und mit Mandeln bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/ Gas: Stufe 4) ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Salat waschen und abtropfen lassen. Birne waschen und in Spalten schneiden. Die Teigtaschen mit Salat, Birne und je 1 EL

Preiselbeeren anrichten.

Getränk: Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Ungarisches Paprika-Gulasch

4 Personen

750 g gemischtes Gulasch

1 Gemüsezwiebel

1 Knoblauchzehe, evtl.

2-3 Stiele frischer oder

1/2 TL getr. Thymian

2 EL Öl

2 EL Tomatenmark

1-2 EL Mehl

Salz, Pfeffer

1 EL Edelsüß-Paprika, ca.

3 groß. Paprikaschoten

(z. B. rot, gelb und grün)

1 unbeh. Zitrone, abger. Schale von



Fleisch trockentupfen und evtl. etwas kleiner schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Thymian waschen und Blättchen von den Stielen zupfen.

Fleisch im heißen Öl portionsweise kräftig anbraten. Herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomatenmark kurz mit anschwitzen.

Fleisch wieder zugeben. Mehl darüber stäuben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen. 3/4 l Wasser angießen.

Aufkochen und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren.

Paprika putzen, waschen und grob würfeln. Nach ca. 30 Minuten zum Gulasch geben. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit

Zitronenschale einrühren. Alles abschmecken.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Nudeln.

Getränk: leichter Rotwein oder kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Joghurt-Flan mit Zimt-Pflaumen

4 Personen

4 Blatt weiße Gelatine
300 g Sahnejoghurt
50 g + 50 g Zucker
4 EL Amaretto-Likör
100 g Schlagsahne
500 g Pflaumen/Zwetschen
1/2-1 Zimtstange oder ca.
1/2 TL Zimt
1/2 unbeh. Zitrone, Schale von
1-2 Sternanis, evtl.
1 TL Speisestärke
2 EL Mandelblättchen
1-2 TL Puderzucker



Gelatine kalt einweichen. Joghurt, 50 g Zucker und Likör verrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Mit 2-3 EL Joghurt verrühren, dann unter den restlichen Joghurt rühren. Kalt stellen, bis die Masse halb fest wird. Sahne steif schlagen und unterziehen. In 4 kalt ausgespülte Förmchen (à ca. 1/8 l Inhalt) füllen. Mind. 4 Stunden kalt stellen.
Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Mit 1/8 l Wasser, 50 g Zucker und Gewürzen zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Stärke und 3 EL Wasser glatt rühren. Kompott damit binden. Abkühlen lassen. Evtl. Gewürze entfernen. Mandeln ohne Fett rösten. Die Creme stürzen: erst vom Rand lösen; evtl. Form zur Hälfte kurz in heißes Wasser tauchen. Mit dem Kompott anrichten. Mit Mandeln und Puderzucker bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Wartezeit mind. 4 Std.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Krautsalat mit Möhren und Nüssen

4 Personen

1/2 kl. Weißkohl (ca. 400 g)

Salz, weißer Pfeffer

3 EL Öl (z. B. Nussöl)

1/2 TL Fenchelsamen, evtl.

4 EL Apfelsaft

2-3 TL Zitronensaft

300 g Möhren

1 klein. Apfel

2 EL Haselnussblättchen

evtl. Feldsalat und Apfelspalten zum Garnieren



Kohl putzen, waschen und den Strunk herausschneiden. Kohl in feine Streifen schneiden oder hobeln. Ca. 1/2 TL Salz und 1 EL Öl zugeben. Alles gut durchstampfen oder mit den Händen durchkneten.

Evtl. Fenchelsamen zerstoßen. Mit Apfelsaft, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl kräftig darunter schlagen.

Möhren schälen, waschen. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Beides grob raspeln. Mit Kohl und SalatsöÙe mischen. Zugedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Nüsse ohne Fettzugabe rösten, herausnehmen. Krautsalat auf Teller verteilen und die Nüsse darüber streuen. Evtl. mit Feldsalat und Apfelspalten garnieren.

Getränk: Apfelsaft-Schorle oder Cidre.

Wartezeit ca. 1 Std.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Portion ca. 190 kcal / 790 kJ; E 3 g, F 14 g, KH 11 g



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Tartiflette - Französischer Kartoffelaufbau mit Käse und Speck

4 Personen

1.2 kg Kartoffeln, festkochend
1 Gemüsezwiebel, groß
2 EL Butter
220 g Speck, geräuchert, durchwachsen,
in dünnen Scheiben
250 ml Weißwein, trocken
220 g Crème fraîche
1/2 g Reblochon de Savoie
oder ein anderer cremiger Käse
1 Knoblauchzehe
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen



Kartoffeln waschen, in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Anschließend zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten (je nach Größe) garen.

Währenddessen die Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Danach den Speck klein schneiden.

Die gegarten Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken und etwas abkühlen lassen. Dann pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Davon 1 EL herausnehmen und zur Seite stellen. Die Butter und die Zwiebeln zum Speck in die Pfanne geben und die Zwiebelscheiben unter Wenden goldgelb braten. Den Wein angießen, alles weitere 6 Minuten köcheln lassen und dann die Crème fraîche einrühren.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Während der Backofen aufheizt, die Knoblauchzehe halbieren und damit die Auflaufform ausreiben. Die Kartoffeln einfüllen und mit dem Pfanneninhalt übergießen. Dann den Käse in Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Auflauf verteilen.

Auflauf fest mit Alufolie abdecken und im heißen Backofen auf der 2. Schiene von unten etwa 25 Minuten backen, bis der Käse gut geschmolzen ist.

Zuletzt die Folie abnehmen, den Auflauf weitere ca. 15 Minuten goldbraun überbacken und vor dem Servieren mit den restlichen Speckwürfeln bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Schwarzwälder Kirsch-Becher

4 Personen

1 Glas (720 ml) Kirschen
1 EL Speisestärke
3 EL Zucker
1 klein. Zimtstange
1/2 unbeh. Zitrone, abger. Schale von
30 g Vollmilch-Schokolade
75-100 g Schlagsahne
1 Pkg. Vanillin-Zucker
250 g Sahnequark
4 EL Eierlikör, evtl.



Kirschen abtropfen, Saft dabei auffangen. Stärke und 4 EL Saft glatt rühren. Rest Saft, 1 EL Zucker, Zimt und Zitronenschale aufkochen. Stärke einrühren und ca. 1 Minute köcheln. Kirschen unterheben. Auskühlen. Gewürze entfernen. Von der Schokolade mit dem Sparschäler einige Röllchen abraspeln. Restliche Schokolade fein hacken. Sahne und Vanillin-Zucker halb steif schlagen.

Quark, 2 EL Zucker und evtl. 2 EL Likör glatt rühren. Gehackte Schokolade und Sahne unterheben. Die Quarkcreme im Wechsel mit den Kirschen in hohe schmale Gläser schichten. Evtl. mit restlichem Likör beträufeln. Mit Schokoröllchen bestreuen. Dazu passt Waffelgebäck.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 410 kcal / 1720 kJ; E 9 g, F 16 g, KH 55 g

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Lachs

4 Personen

500 g mehlig koch. Kartoffeln
250 g Knollensellerie
1 mittelgroße Zwiebel
2 EL Butter/Margarine
Salz, weißer Pfeffer
200 g Schlagsahne
3-4 EL geriebener Meerrettich (Glas)
75-100 g geräucherter Lachs
1/2 Bd. Schnittlauch



Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Fett erhitzen. Zwiebel, Kartoffeln und Sellerie darin andünsten, würzen. Mit 1 l Wasser ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 25 Minuten garen. Gemüse in der Brühe pürieren. 100 g Sahne angießen und aufkochen. Suppe mit Salz, Pfeffer und 2-3 EL Meerrettich kräftig abschmecken.

Lachs in feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. 100 g Sahne halb steif schlagen und mit 1 EL Meerrettich verrühren. Suppe mit Meerrettich-Sahne und Lachsstreifen anrichten. Schnittlauch darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

China-Gemüse mit Kalbfleisch und Ananas

4 Personen

300 g Kalbsschnitzel
Salz, Pfeffer
200 g Baby-Ananas
1 rote Paprikaschote
1 Möhre
150 g Zucchini
1 Zwiebel
200 g Chinakohl
60 g Sojasprossen
1 EL Rapsöl
4 EL Reiswein (ersatzweise trockener Sherry)
2 EL Sojasoße



Fleisch abbrausen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer würzen.

Die Ananas schälen, längs vierteln, den Strunk entfernen. Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Paprika abbrausen, halbieren, putzen und in Streifen teilen. Möhre, Zucchini waschen und putzen, Möhre schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, in Streifen teilen. Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Sprossen heiß abbrausen, abtropfen lassen.

Öl erhitzen. Fleisch darin anbraten, heraus nehmen. Zwiebel, Gemüse im Fett unter Rühren in ca. 20 Min. bissfest braten. Ananas, Sprossen zufügen. Mit Reiswein, Sojasoße, Salz, Pfeffer ab schmecken. Fleisch unterheben, erhitzen. Dazu passt Duftreis.

Zubereitung ca. 45 Min.
Garen ca. 20 Min.

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Orangen-Zimt-Creme

4 Personen

1 unbehandelte Orange
250 g Magerquark
250 g Mascarpone
1-2 EL Orangenlikör, evtl.
2 EL Zucker
1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker
1/2 TL gemahlener Zimt
16 klein. Zimtsterne

Orange heiß waschen und trockenreiben. Schale in Streifen abziehen oder die Schale dünn abschneiden und in feine Streifen schneiden. Orange halbieren und eine Hälfte auspressen.

Quark, Mascarpone, etwa 2 EL Orangensaft, Likör, Zucker, Vanillezucker und Zimt glatt verrühren.

Zimtsterne, bis auf 4 Stück zum Verzieren, zerbröckeln und in 4 Dessertgläser füllen. Die Creme darauf verteilen. Mit übrigen Zimtsternen und Orangenschale verzieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Gratinierter Ziegenkäse auf Salat

4 Personen

1 klein. Zwiebel

2 EL Weißwein-Essig

1/2 TL mittelscharfer Senf

Salz, Pfeffer

etwas Zucker

2-3 EL Öl

125 g Feldsalat

100 g Kirschtomaten

50 g Champignons

4 französische Ziegenkäse-Taler (à ca. 60 g)

1 Baguettebrötchen

Backpapier

Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Feldsalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Pilze putzen, evtl. waschen und in feine Scheiben hobeln.

Käse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 8 Minuten gratinieren.

Brötchen in ca. 8 Scheiben schneiden. Im Toaster oder einer Pfanne ohne Fettzusatz goldbraun rösten.

Feldsalat, Tomaten, Pilze und Vinaigrette locker mischen. Je zwei Brotscheiben und einen Käse-Taler mit dem Salat anrichten.

Getränk: trockener Rotwein.

Tipp: Wenn Sie keine Ziegenkäse-Taler bekommen, können Sie Scheiben von der Rolle kaufen. Diese auf Brot legen, damit der weiche Kern beim Überbacken nicht wegläuft.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Portion ca. 310 kcal / 1300 kJ; E 15 g, F 17 g, KH 21 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Kartoffel-Lachs-Gratin mit Spinat

4 Personen

800 g fest kochende Kartoffeln
750 g Blattspinat oder
450 g TK-Blattspinat
4 Lachsfilets (à ca. 125 g)
3 EL Zitronensaft
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1-2 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer
2 geh. EL (40 g) Mehl
3 EL (à 15 g) + etwas Butter
1/8 l Milch oder Schlagsahne
100 ml Weißwein oder Brühe
1 TL Gemüsebrühe (Instant)
1 Prise Zucker
Panko



Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Danach abschrecken, schälen und abkühlen lassen. Spinat putzen und waschen. Fisch waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Im heißen Öl andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen (TK-Spinat nach Packungsanweisung dünsten). Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mehl in 2 EL heißer Butter anschwitzen. 1/2 l Wasser, Milch, Wein und Brühe einrühren. Aufkochen, etwas köcheln und abschmecken.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Mit Spinat in eine gefettete Auflaufform (ca. 30 cm lang) schichten. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und darauf setzen. Soße darüber gießen. Brot zerbröseln. Mit 1 EL Butter in Flöckchen darüber geben. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1/4 Std.

Portion ca. 660 kcal / 2770 kJ; E 36 g, F 35 g, KH 43 g



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2022](#) » [Menü](#)

Lebkuchen-Mousse auf Schokosoße

6 Personen

4 Blatt weiße Gelatine

150 g weiße Kuvertüre

75 g Lebkuchen

3 Eier (Gr. M)

2 geh. EL (40 g) Zucker

200 g Schlagsahne

1/8 l Milch

50 g Zartbitter-Schokolade

evtl. Kekse, Himbeeren, Kumquats zum Verzieren

Puderzucker und Kakao zum Bestäuben

Gelatine kalt einweichen. Kuvertüre hacken, im heißen Wasserbad schmelzen. Lebkuchen fein zerbröseln.

Eier trennen. Eigelb und Zucker cremig aufschlagen. Lebkuchenbrösel, bis auf 1 EL, und Kuvertüre unterrühren. Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Mit etwas Creme verrühren. Unter die restliche Creme rühren. Kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

Nacheinander Sahne und Eiweiß steif schlagen und unter die Creme heben. In 6 Förmchen (à ca. 150 ml Inhalt; z. B. Sterne) füllen.

Mind. 4 Stunden kalt stellen. Milch erhitzen. Schokolade in Stücke brechen und in der heißen Milch schmelzen. Abkühlen lassen, dabei öfter umrühren.

Mousse vom Rand lösen und stürzen. Mit Schokosoße und Rest Lebkuchenbröseln anrichten. Evtl. mit Keksen und Früchten verzieren. Puderzucker und Kakao darüberstäuben.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Wartezeit mind. 3 Std.

Portion ca. 450 kcal / 1890 kJ; E 10 g, F 28 g, KH 37 g

© [Lothar Schäfer](#)

lothar.schaefer@rub.de

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: <https://homepage.ruhr-uni-bochum.de/Lothar.Schaefer>
-

Lothar Schäfer, lothar.schaefer@rub.de