

# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

## Unsere Menüvorschläge des Jahres 2023

Januar 2023:	<a href="#">Fenchelcremesuppe</a> <a href="#">Brüsseler Fleischvögel</a> <a href="#">Quarkmousse mit Bananen</a>
Februar 2023:	<a href="#">Rote-Bete-Salat</a> <a href="#">Rosenkohl-Hack-Auflauf</a> <a href="#">Beschwipste Apfelgrütze</a>
März 2023:	<a href="#">Gefüllte Champignons</a> <a href="#">Schweinekoteletts mit Limettenschaum</a> <a href="#">Creme brûlée à la cardamome</a>
April 2023:	<a href="#">Salade d'Asperges Vertes - Grüner Spargelsalat</a> <a href="#">Geschmortes Olivenhähnchen</a> <a href="#">Erdbeermousse au Pernod</a>
Mai 2023:	<a href="#">Kressesalat mit Ziegenkäse-Terrine</a> <a href="#">Schmorkohl mit Hackfleisch</a> <a href="#">Aprikosen-Parfait mit Himbeersoße</a>
Juni 2023:	<a href="#">Cremige Paprikasuppe</a> <a href="#">Jambalaya</a> <a href="#">Rhabarber mit feiner Vanillesoße</a>
Juli 2023:	<a href="#">Pikanter Matjes-Cocktail</a> <a href="#">Kartoffel-Hack-Pfanne mit Paprika</a> <a href="#">Heidelbeer-Vanille-Quark</a>
August 2023:	<a href="#">Kalte Zucchinisuppe</a> <a href="#">Tortellini-Käseauflauf</a> <a href="#">Kirschauflauf mit Mandeln</a>
September 2023:	<a href="#">Spinatsalat mit Mango-Chili-Soße</a> <a href="#">Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm</a> <a href="#">Quarkmelone</a>
Oktober 2023:	<a href="#">Parmaschinken auf marinierten Feigen und Birnen</a> <a href="#">Gedämpfter Lachs mit Estragonsauce</a> <a href="#">Altbierparfait mit Walnußsauce</a>
November 2023:	<a href="#">Selleriecreme-Suppe</a> <a href="#">Fischpfanne mit Pfifferlingen</a> <a href="#">Crème-fraîche-Mousse mit Orangen</a>
Dezember 2023:	<a href="#">Ochsenschwanzsuppe</a> <a href="#">Gefüllte Mandellendchen</a> <a href="#">Birnen mit Rumsauce</a>

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Fenchelcremesuppe

**4 Personen**

400 g Fenchel (1-2 Knollen)  
300 ml Gemüsebrühe (Instant)  
100 ml Weißwein  
100 ml Sahne  
Salz  
weißer Pfeffer  
1 TL Sojasauce

Fenchelknollen putzen, waschen, in Stücke schneiden. Fenchelkraut zur Garnitur zurückbehalten. Einige grüne Stiele in feine Scheiben schneiden. Gemüsebrühe und Weißwein aufkochen, Fenchelscheiben 2 Minuten darin blanchieren, herausnehmen, warm stellen. Die Fenchelstücke in der Brühe auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 in 10-12 Minuten weichkochen. Mit der Kochflüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen und in den Topf zurückgeben. Sahne unter Rühren mit dem Schneebesen zur Suppe geben, nur heiß werden lassen, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.

Servieren: Die Suppe in vorgewärmte Tassen oder Teller ausfüllen, das gehackte Fenchelkraut und die blanchierten Fenchelscheibchen auf der Suppe verteilen.

Tipp: Nach dem gleichen Rezept kann man auch Broccoli-, Sellerie- oder Möhrensuppe zubereiten.

© [Lothar Schäfer](#)

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Brüsseler Fleischvögel

4 Personen

4 dünne Rindsplätzli

Salz

Pfeffer

Paprika

1 TL pikanter Senf

4 Specktranchen

4 klein. Chicorée

2 EL Öl

2 dl Bouillon

1 dl Weißwein

1 TL Maizena

1/2 dl Rahm



Fleischplätzli würzen, mit den Specktranchen und den gerüsteten, ganzen Chicorée belegen, aufrollen, mit Faden umwickeln oder mit Zahnstocher verschließen. Im heißen Öl ringsum anbraten. In der Flüssigkeit etwa 1 1/4 Stunden zugedeckt weichkochen. Fleischvögel herausnehmen, warmstellen und die Sauce mit Maizena und Rahm binden. Nochmals kurz aufkochen und über das Fleisch anrichten.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Quarkmousse mit Bananen

*4 Personen*

*1 Zitrone*

*4 Bananen*

*150 g Zucker*

*250 g Sahnequark*

*150 g Sahnejoghurt*

*4 Blatt Gelatine*

*2 EL Rum*

*50 g Mandelblättchen*

Die Zitrone filieren, den Rest ausdrücken, Saft auffangen, 3 Bananen mit Zitronensaft und 90 g Zucker mit dem Schneidstab pürieren, mit Quark, Rum und Joghurt vermengen.

Gelatine einweichen, ausdrücken und im Topf auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 auflösen und unter die Masse ziehen. 1 Std. kühl stellen.

60 g Zucker mit Mandeln im Topf auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 karamellisieren, auf Backpapier kalt werden lassen und fein hacken. 1 Banane schräg in Scheiben schneiden.

Mousse mit Krokant, Zitronenfilets und Bananenscheiben garnieren.

© [Lothar Schäfer](#)

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Rote-Bete-Salat

**4 Personen**

500 g Rote Bete

1/4 l Wasser

Salz

1 EL Zitronensaft, evtl. mehr

3 EL Orangensaft

Senf, süßer

Pfeffer (a. d. Mühle)

75 ml Olivenöl

1/2 Kopf Friséesalat

75 g Alfalfaspossen

100 g Schmand

1/2 Bd. Schnittlauch

Rote Bete in kochendem Salzwasser 40 - 50 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Dann abschrecken, unter fließendem Wasser pellen. Eine Knolle in Scheiben, den Rest in Streifen schneiden.

Aus Zitronensaft, Orangensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Salatsoße rühren. Friséesalat putzen, waschen, trockenschleudern und grob schneiden.

Den Salat kurz in der Soße wenden und auf einer Platte anrichten. Die Rote-Bete-Streifen darauf verteilen, die Scheiben in die Mitte geben. Auf der Roten Bete die Alfalfaspossen anrichten. Den Salat mit der restlichen Salatsoße beträufeln.

Schmand glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Schmand mit dem Schnittlauch bestreuen und zum Salat servieren.

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion 213 kcal, 889 kJoule

© [Lothar Schäfer](#)

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Rosenkohl-Hack-Auflauf

4 Personen

1 Pkt TK-Suppengrün  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
750 g Rosenkohl  
250 g gemischtes Hack  
2 EL Tomatenmark  
1 Pkt. (500 g) passierte Tomaten  
1/8 l Instant-Brühe  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Sojasoße  
30 g Butter oder Margarine  
200 g Käse (Gouda oder Greyerzer)



Rosenkohl putzen, d.h. die äußeren Blätter und den Stiel abschneiden, den Strunk kreuzweise einschneiden, waschen. Suppengrün und kleingeschnittene Zwiebel in Öl ca. 5 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten. Hackfleisch zerbröckeln, zum Gemüse geben und mit anbraten. Dann Tomatenmark unterrühren, passierte Tomaten und Brühe angießen, Gewürze zugeben, ca. 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im offenen Topf einkochen lassen. Butter oder Margarine im Topf zerlaufen lassen, den Rosenkohl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten, mit 1 Tasse Salzwasser ablöschen und im geschlossenen Topf 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen.

Hackfleischsoße in eine gefettete Auflaufform geben, den gut abgetropften Rosenkohl darauf verteilen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im Backofen goldbraun überbacken.

Schaltung:  
200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u.  
170 - 190°, Umluftbackofen  
ca. 30 Minuten

Dazu schmeckt Kartoffelbrei.

Zubereitungszeit 85 Minuten

© Lothar Schäfer

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Beschwipste Apfelgrütze

4 Personen

500 g Äpfel

1/4 l Weißwein

1/4 l Apfelsaft

1/4 l Wasser

80 g Zucker

1/2 Vanilleschote

1 Zitrone (unbehandelt), Schale von

50 g Korinthen

60 g Maizena

1 El. Zitronensaft

1/2 B. Sahne

1/2 Tl. Zucker

Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in dünne Spalten schneiden. Wein, Apfelsaft und Wasser mit Zucker, aufgeschnittener Vanilleschote, Zitronenschalenspirale und gewaschenen Korinthen auf 3 oder Automatik-Kochplatte 4-5 aufkochen, Apfelspalten hineingehen und ca. 10 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 dünsten. Vanilleschote und Zitronenschale entfernen. Maizena mit etwas kaltem Wasser anrühren, Apfelgrütze damit binden, d. h. unter vorsichtigem Rühren einmal aufkochen, Apfelspalten sollen nicht zerfallen. Mit Zitronensaft abschmecken. In einer Schüssel auskühlen lassen. Dazu schmeckt geschlagene, leicht gesüßte Sahne.

© [Lothar Schäfer](#)

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Gefüllte Champignons

4 Personen

1 Bund Petersilie  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20 gleichgroße frische Champignons  
40 g Butter  
100 g Pikantje van Gouda  
4 EL Creme fraiche  
Salz  
Pfeffer



Rote Bete in kochendem Salzwasser 40 - 50 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Dann abschrecken, unter fließendem Wasser pellen. Eine Knolle in Scheiben, den Rest in Streifen schneiden.

Die Petersilie waschen, grob hacken, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Die Pilze putzen und waschen. Die Stiele abknicken und fein hacken.

Zwiebel, Knoblauch, gehackte Pilzstiele und Petersilie in Butter 5 Min. ohne Deckel andünsten. Abkühlen lassen.

Den Käse fein reiben. 3 EL davon und die Creme fraiche unter die Pilzmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine feuerfeste Form mit Butter gut auspinseln. Die Masse mit einem TL in die Pilzköpfe füllen. Die Köpfe in die Form setzen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Bei 200 Grad 10 Minuten überbacken.

Tipp: Wenn Sie die Champignons herzhafter mögen, braten Sie 30 g durchwachsenen Speck mit den Pilzstielen aus.

© [Lothar Schäfer](#)

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Schweinekoteletts mit Limettenschaum

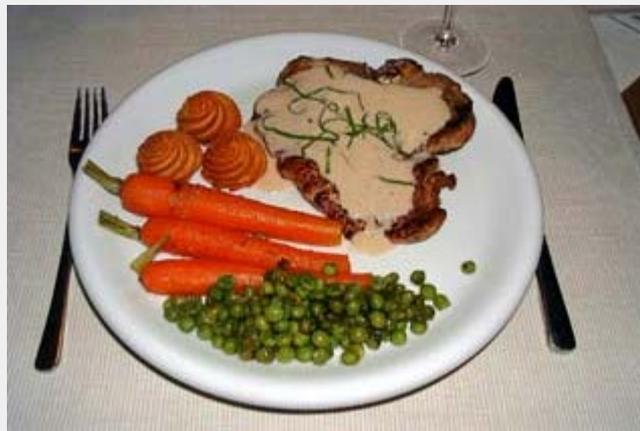
4 Personen

#### Koteletts

4 Schweinskoteletts  
(ca. 2 1/2 cm dick, je 200-250g)  
Bratbutter zum Anbraten  
1 Tl Salz  
Pfeffer aus der Mühle

#### Limettenschaum

2 frische Eier  
1 1/2 dl weißer Portwein oder Gemüsebouillon  
1 Limette, wenig abgeriebene Schale und  
2 Tl Saft  
1/2 Tl Zucker  
1/4 Tl Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
50 g Butter oder Margarine, kalt, in Stücken



Vorbereiten: Koteletts 30 Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Fettrand mehrmals einschneiden. Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen. Backofen auf 80 Grad vorheizen. Platte und Teller darin vorwärmen.

Anbraten: Bratbutter in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Koteletts portionenweise beidseitig je 2-2 1/2 Min. anbraten, würzen.

Fertiggaren: Koteletts auf die vorgewärmte Platte legen. 40-50 Min. im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen durchziehen lassen. Die Koteletts können anschließend im 60 Grad warmen Ofen bis zu 45 Min. warm gehalten werden.

#### Allgemeine Hinweise:

Dünnere Koteletts: verkürzt sich pro ca. 1 1/2 Minuten.  
Die Anbratzeit verkürzt sich pro Seite auf je ca. 1 1/2 Minuten.

#### Sauce:

Alle Zutaten bis und mit Pfeffer mit den Schwingbesen des Handrührgerätes im nicht zu heißen Wasserbad zu einem festen Schaum schlagen. Butter oder Margarine portionenweise unter ständigem Weiterschlagen zugeben, sofort servieren.

Beilage: z. B. gedämpfte Möhren.

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Crème brûlée à la cardamome

4 ofenfeste runde Förmchen von je ca. 2 1/2 dl

*Butter oder Margarine für die Förmchen*

#### Crème

1 Tl Kardamomkapseln

1 Dose ungezuckerte Kokosmilch (400 ml)

1 1/2 dl Doppelrahm

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt

5 Eigelb

4 El Zucker

1 Prise Salz

1 Prise Kardamompulver

50 g Roh- oder Palmzucker

Vorbereiten: Förmchen einfetten. Kardamomkapseln mit einem Pfannenboden oder Wallholz zerquetschen.

Crème: Alle Zutaten bis und mit Vanillestängel unter Rühren bis vors Kochen bringen. Pfanne von der Platte ziehen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Absieben, in die Pfanne zurückgeben, heiß werden lassen. Eigelb und Zucker mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse hell ist. Heiße Kardamommilch portionenweise unter Rühren dazugießen, würzen, in den Förmchen verteilen. Förmchen auf einen Lappen in ein ofenfestes Geschirr stellen. Siedendes Wasser bis % Höhe der Förmchen einfüllen.

Garen: 40-50 Min. in der Mitte des auf 150 Grad vorgeheizten Ofens (bis die Crème gestockt ist). Herausnehmen, Förmchen aus dem Wasserbad nehmen, auskühlen.

Crème caramolisieren: Den Zucker auf der Crème verteilen. 3-5 Min. in der oberen Hälfte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens oder unter dem auf 250 Grad vorgeheizten Grill caramolisieren.

Servieren: Crème brûlée erst servieren, wenn der Caramel ausgekühlt ist. Lässt sich vorbereiten: Crème am Vortag im Wasserbad garen, zugedeckt kühl stellen. Sie kann 2-3 Std. vor dem Servieren caramolisiert werden.

Variante: Statt Kokosmilch halb Milch, halb Halbrahm verwenden.

Tipp: Statt nur Eigelb 3 Eigelb und 1 ganzes Ei verwenden.

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Salade d'Asperges Vertes - Grüner Spargelsalat

4 Personen

1 Bd. grüne Spargeln (ca. 500 g)

#### Sud

1 l Wasser

1 EL Salz

1 Prise Zucker

1 TL Margarine oder Butter

Sonstiges

100 g Rohschinkenranchen

1 EL Baumnussöl

2 EL Sherryessig

2 EL Spargelsud

Pfeffer aus der Mühle

Salz

Spargel waschen. Den Anschnitt, soweit er holzig-faserig ist, wegschneiden.

Für den Sud das Wasser mit Salz, Zucker und Margarine oder Butter aufkochen, Spargel begeben und während ca. 10 Minuten knapp gar kochen, herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Spargelsud zur Seite stellen.

Den Rohschinken halbieren, in 2 mm breite Streifen schneiden, in der Bratpfanne ohne Fett kurz anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Das Öl in derselben Pfanne erhitzen, den Spargel zugeben, leicht erwärmen, mit Sherryessig und Spargelsud ablöschen, vom Feuer nehmen, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Spargel anrichten, den Rohschinken darüber verteilen.

Lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: Den übrig gebliebenen Sud abgeseiht für Suppen und Saucen verwenden.

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Geschmortes Olivenhähnchen

4 Personen

1 Hähnchen (1,5 kg)  
1 Bd. Thymian  
10 Salbeiblätter  
2 Knoblauchzehen  
1 EL abger. Zitronenschale  
4 EL Olivenöl  
250 g Schalotten  
500 g kleine Kartoffeln  
Salz  
Pfeffer  
200 ml Weißwein  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Tomatenmark  
200 ml Geflügelfond (Glas)  
150 g schwarze Oliven



Das Hähnchen mit einem Messer in Stücke zerteilen. Die Thymianblätter abzupfen. Salbei und Knoblauch hacken.

Die Hälfte der Kräuter mit Knoblauch, Zitronenschale und 3 EL Öl mischen, Hähnchenteile damit einreiben, 30 Min. ziehen lassen.

Schalotten pellen, Kartoffeln schälen. Kräuteröl an den Hähnchenteilen entfernen und aufheben. 1 EL Öl im Bräter auf 3 oder

Automatik- Kochstelle 9 - 10 erhitzen, die Hähnchenteile darin hell anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und

beiseite stellen. Jetzt die Kartoffeln und Schalotten 5 Min. im Öl anbraten, salzen und pfeffern.

Hähnchen und Kräuteröl in den Bräter geben.

Weißwein, Zitronensaft und Tomatenmark verrühren, mit dem Fond in den Bräter gießen. Zum Schluss den restlichen Salbei und die Oliven dazugeben und den Bräter zudecken. Das Hähnchen im Backofen garen.

Schaltung:

200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u.

170 - 190°, Umluftbackofen 40 - 45 Min.

Hähnchen evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen, mit dem restlichen Thymian bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit 90 Minuten

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Erdbeermousse au Pernod

**4 Personen**

500 g Erdbeeren

4 EL Puderzucker

2 EL Pernod oder Anisette (Likör)

1 Blatt Gelatine

1 1/2 dl Rahm

Die Erdbeeren waschen, Stiel entfernen und mit dem Puderzucker pürieren. Dann 100 g davon in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Den Rest mit Pernod oder Anisette verfeinern und in 4 Dessertschälchen verteilen; zugedeckt kühl stellen.

Gelatine in kaltem Wasser quellen lassen, Wasser weggießen, Gelatine im Wasserbad auf kleinem Feuer flüssig werden lassen, sofort unter gutem Rühren zum Erdbeerpüree (100g) gießen, kühl stellen, leicht ansulzen lassen.

Dann den Rahm steifschlagen und unter das Püree ziehen. Wieder kühl stellen. Nach ca. 1 Stunde ist die Mousse fest geworden, und es können mit zwei Esslöffeln Klößchen geformt und in den vorbereiteten Dessertschälchen serviert werden.

© [Lothar Schäfer](#)

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Kressesalat mit Ziegenkäse-Terrine

**4 Personen**

1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
4 getrocknete Tomaten  
250 g Ziegenkäserolle  
Pfeffer  
2 EL Pinienkerne  
2 Bd. Brunnenkresse  
2 Kästchen Kresse  
Salz  
1 TL Orangenblüten-honig  
1 EL Balsamico-Essig

Schalotte, Knoblauch abziehen. 1 TL Olivenöl erhitzen, Schalotte fein würfeln, darin glasig dünsten. Den Knoblauch dazupressen. Die Tomaten fein würfeln. Kurz mit Schalotte und Knoblauch im ÖL schwenken. Alles auf einen tiefen Teller geben und abkühlen lassen.

Vom Ziegenkäse die harte Rinde entfernen. Den Käse mit einer Gabel unter die Schalotten-Tomaten-Mischung mengen. Mit Pfeffer würzen. Masse zwischen Klarsichtfolie etwa 1 1/2 cm dick verstreichen und ca. 60 Min. kühlen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten, auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Brunnenkresse putzen, waschen und trockenschleudern. Kresse abschneiden. Salz, Pfeffer und Orangenblütenhonig mit Essig verrühren. Das übrige Öl unterschlagen. Die Brunnenkresse mit dem Dressing beträufeln. Locker die Kresse unterheben. Den Ziegenkäse in Dreiecke teilen und mit dem Salat anrichten. Mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitung ca. 30 Min.

Kühlen ca. 60 Min.

© [Lothar Schäfer](#)

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Schmorkohl mit Hackfleisch

4 Personen

600 g Weißkohl  
2 rote Paprikaschoten  
50 g Frühstücksspeck  
400 g Hackfleisch  
2 EL Öl  
50 ml Weißwein  
200 ml Gemüsebrühe (instant)  
3-4 EL scharfer Senf  
1 EL frische Thymianblättchen  
3 EL Crème fraîche  
Salz, Pfeffer  
Zucker



Den Weißkohl putzen, den Strunk entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Waschen und gut abtropfen lassen.

Paprikaschoten abrausen, halbieren, putzen, von weißen Trennhäutchen sowie Kernen befreien und in Würfel schneiden. Den Frühstücksspeck würfeln und mit dem Hackfleisch im heißen Öl anbraten. Weißkohl und Paprika dazugeben, etwa 5 Min. andünsten.

Weißwein und Gemüsebrühe angießen. Etwa 20 Min. schmoren. Die Schmorkohl-Hack-Mischung mit Senf, Thymianblättchen und Crème fraîche verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Dazu nach Wunsch in Butter gebratene Schupfnudeln (Fertigprodukt aus dem Kühlregal) reichen.

#### Tipps:

Wenn Sie auch noch Zeit sparen wollen, dann ersetzen Sie den Weißkohl durch in Streifen geschnittenen Chinakohl. Der ist schneller gar. In dem Fall reicht eine Garzeit von ca. 10 Minuten aus.

Als Beilage schmecken Röstkartoffeln oder Spiralnudeln.

Schupfnudeln lassen sich einfach herstellen: 500 g am Vortag gegarte mehlig kochende Kartoffeln pellen und zerdrücken. Mit 75 g Mehl und 1 Ei verkneten, salzen und pfeffern. Den Teig zu Rollen formen, diese in Scheiben schneiden und zu fingerdicken Nudeln drehen. Etwa 4 Min. in Salzwasser garen, abtropfen lassen und in Butter braten.

Zubereitung ca. 25 Min

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Aprikosen-Parfait mit Himbeersoße

**4 Personen**

50 g Zucker

1 Zitrone, Saft von

1 klein. Dose Aprikosen (420 ml)

2 Eigelb

200 ml Sahne

300 g Himbeeren (evtl. TK)

2 EL Himbeergeist

1 Pkg. Vanillinzucker

200 g Erdbeeren

Minze zum Garnieren

Zucker mit 6 EL Wasser und Zitronensaft in einen kleinen Topf geben, aufkochen und 2-3 Min. köcheln lassen. Aprikosen in einem Sieb abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. 4 Fruchthälften zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen mit 4 EL Aprikosensaft pürieren.

Die Eigelbe in einer Schüssel schaumig schlagen, dabei in dünnem Strahl den etwas abgekühlten Zitronensirup unterrühren. Das Aprikosenpüree unterziehen. Die Sahne steif schlagen und unterheben.

Die Masse in 4 Portionsförmchen (125-150 ml Inhalt) füllen. Etwa 3-4 Std. ins Tiefkühlfach stellen.

Die Himbeeren verlesen, mit Himbeergeist in einem Topf erhitzen. Durch ein Sieb streichen, mit Vanillinzucker süßen. Die Erdbeeren abbrausen, putzen und klein schneiden. Übrige Aprikosen in Spalten teilen.

Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen. Das Parfait auf 4 Teller stürzen und mit Himbeersoße, Erdbeeren und Aprikosen anrichten. Mit der Minze garnieren und sofort servieren.

Zubereitung ca. 30 Min.

Frosten ca. 4 Std.

© Lothar Schäfer

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Cremige Paprikasuppe

4 Personen

2-3 rote Paprika (ca. 500 g)  
2 mittelgroße Tomaten  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1 klein. Knoblauchzehe  
3 EL Olivenöl  
2 EL Paprika- oder Tomatenmark (Tube)  
2 TL Gemüsebrühe (Instant)  
Salz, Pfeffer  
1 Prise Zucker  
3-4 Scheib. Toastbrot  
1/2 Bd. Petersilie



Paprika und Tomaten putzen, waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Alles in Stücke schneiden.

Paprika, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch in 2 EL heißem Öl andünsten. Paprikamark mit anschwitzen. Mit 1/2 l Wasser ablöschen, aufkochen. Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.

Toast evtl. entrinden, würfeln und in 1 EL heißem Öl rösten. Suppe pürieren, evtl. durchsieben. Abschmecken. Petersilie waschen und hacken. Die Suppe mit Croûtons und Petersilie bestreuen. Schmeckt warm und kalt.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.  
pro Portion ca. 150 kcal / 630 kJ; E 3 g, F 8 g, KH 15 g

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Jambalaya

4 Personen

1 Bd. Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 rote Spitzpaprika  
150 g Chorizo (spanische Paprikawurst)  
500 g Hähnchenbrustfilet  
300 g Garnelen  
(bis auf das Schwanzsegment geschält und entdarmt)  
2 EL Olivenöl  
200 g Langkornreis  
1 EL Tomatenmark  
Salz, Pfeffer  
2 TL Paprikapulver  
Zucker  
600 ml Gemüsebrühe  
Oreganoblätter



Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken, Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Chorizo in Scheiben, Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden. Garnelen waschen und trocken tupfen.

Öl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen. Chorizo und Fleisch darin unter gelegentlichem Wenden anbraten. Paprika zufügen und kurz mitbraten. Reis, Tomatenmark, Knoblauch und das Weiße der Lauchzwiebeln zugeben und alles anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 1 Prise Zucker würzen. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Zugedeckt circa 15 Min. schmoren.

Garnelen auf dem Reis verteilen und zugedeckt weitere circa 5 Min. garen. Jambalaya mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichen Lauchzwiebeln und Oregano bestreut servieren.

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Rhabarber mit feiner Vanillesoße

**4 Personen**

750 g Rhabarber

1/4 l Apfelsaft oder Wasser

1/2 Zitrone, Saft von

4 geh. EL (60 g) Speisestärke

8-10 leicht geh. EL Zucker

2 Pkg. Vanillinzucker

1/2 l Milch

1 Prise Salz

1 frisches Eigelb

evtl. Minze zum Verzieren

Rhabarber putzen, waschen und klein schneiden. Gesamten Saft und 1/8 l Wasser aufkochen. Rhabarber darin zugedeckt 2-3 Min. köcheln.

2 EL Stärke und 6 EL Wasser glatt rühren. In den Rhabarber rühren und ca. 2 Min. weiterköcheln. Mit 6-8 EL Zucker und 1 Pck. Vanillin-Zucker süßen. In 4 Dessert-Schälchen füllen. Auskühlen lassen.

2 EL Stärke und 6 EL Milch glatt rühren. Rest Milch, 1 Pck. Vanillin-Zucker, 2 EL Zucker und Salz aufkochen. Stärke einrühren und ca. 3 Min. köcheln. Eigelb mit etwas Soße verrühren und in die übrige Soße rühren (nicht mehr kochen!). Auskühlen lassen. Rhabarber mit Vanillesoße anrichten und verzieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Wartezeit ca. 1 Std.

pro Portion ca. 290 kcal / 1210 kJ; E 6 g, F 6 g, KH 50 g

© Lothar Schäfer

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Pikanter Matjes-Cocktail

**4 Personen**

*1 mittelgroße Zwiebel*

*je 1/2 rote und gelbe Paprikaschote*

*Salz*

*1/2 Bd. Dill*

*3 EL Weißwein-Essig*

*Pfeffer*

*etwas Zucker*

*3 EL Öl*

*2 TL Kapern (Glas)*

*6-8 Matjesfilets (ca. 400 g)*

*1 mittelgroßer Apfel*

*evtl. Salat und Apfelscheiben zum Garnieren*

Zwiebel schälen und würfeln. Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Evtl. beides in wenig kochendem Salzwasser ca. 2 Min. dünsten. Abtropfen lassen.

Dill waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Mit Essig, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Kapern zufügen.

Matjesfilets kurz kalt abspülen und trockentupfen. In kleine Stücke schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Beides mit Zwiebel, Paprika und Marinade mischen. Zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Mit Dill bestreuen. Evtl. garnieren.

Dazu passt Schwarzbrot oder Baguette.

Getränk: kühles Bier und eisgekühlter Aquavit.

Zubereitungszeit ca. 20 Min. (ohne Wartezeit)

© [Lothar Schäfer](#)

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Kartoffel-Hack-Pfanne mit Paprika

**4 Personen**

600 g neue Kartoffeln

4 EL Öl

Salz, Pfeffer

2 mittelgroße Zwiebeln

2 groß. Paprikaschoten (z. B. grün und rot)

1 Stange Porree, mittelgroß

500 g gemischtes Hack

2 EL Tomatenmark

Edelsüß-Paprika

500 g passierte Tomaten (Packung)

1/2 Bd. Petersilie

150 g Schmand oder Creme fraîche

Kartoffeln gründlich waschen und längs in Spalten schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 20-25 Min. braten, dabei öfter wenden.

Zwiebeln schälen, würfeln. Paprika und Porree putzen, waschen und klein schneiden.

1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Zwiebeln, Paprika, Porree und Tomatenmark ca. 2 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika würzen. Tomaten und ca. 100 ml Wasser angießen, aufkochen, offen ca. 5 Min. köcheln.

Petersilie waschen, grob hacken. Kartoffeln unter die Hack-Gemüse-Mischung geben. Abschmecken und mit Schmand anrichten. Mit Edelsüß-Paprika und Petersilie bestreuen. Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Heidelbeer-Vanille-Quark

**4 Personen**

*1 Zitrone*

*250 g Magerquark*

*125 g Schmand oder Creme fraîche*

*1 Pkg. Vanillin-Zucker*

*4-5 EL Zucker*

*250 g Heidelbeeren*

Zitrone auspressen. Saft mit Quark und Schmand glatt verrühren. Mit Vanillin-Zucker und 2-3 EL Zucker abschmecken.

Heidelbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Knapp die Hälfte der Heidelbeeren pürieren und evtl. durch ein feines Sieb streichen. Fruchtpüree und 2 EL Zucker verrühren.

Übrige Heidelbeeren, bis auf einige zum Bestreuen, unter den Quark rühren. In 4 Dessertschälchen füllen. Das Fruchtpüree darüber träufeln, evtl. mit einer Gabel in Schlieren unter den Quark ziehen. Mit restlichen Heidelbeeren bestreuen. Dazu passen zarte Butterwaffeln.

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

© [Lothar Schäfer](#)

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

# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

## Kalte Zucchinisuppe

**2 Personen**

1 TL Butter oder Margarine

1 kl. Zwiebel

1 Zucchini (ca. 250 g) (evtl. mehr)

1 kl. Kartoffel (ca. 75 g)

300 ml Gemüsebrühe (instant)

125 ml Buttermilch

30 g Mandeln, gesalzen, geröstet

Zitronensaft, einige Tropfen

evtl. Pfeffer

### **Garnitur:**

evtl. 2 Zucchiniblüten

Butter zum Braten

Salz

Pfeffer

einige geröstete Mandeln

Zwiebel fein hacken, Zucchini und Kartoffel in Würfel schneiden. Fett im Topf zerlaufen lassen, Zwiebel zugeben, auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig werden lassen. Zucchini und Kartoffel zugeben, mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf weich kochen, danach mit dem Schnellmixstab pürieren, Buttermilch, gehackte Mandeln und Zitronensaft zugeben, die Suppe abschmecken und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Zucchiniblüten evtl. längs halbieren, Stempel herausschneiden. Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Zucchiniblüten 2 - 3 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe in Suppenschalen anrichten, mit Zucchiniblüten und Mandeln garnieren.

17 g Eiweiß, 31 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 2158 kJ, 515 kcal.

Zubereitungszeit 30 Minuten

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Tortellini-Käseauflauf

4 Personen

250 g Tortellini aus dem Kühlregal  
2 Zwiebeln  
2 groß. Tomaten  
2 Stangen Porree  
250 g Emmentaler oder Gouda, gerieben  
Butter für die Form und Flöckchen  
4 Eier  
1/8 l süße Sahne  
1/8 l Milch  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
1 EL Pankomehl  
2 EL Parmesan



Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen und in Scheiben schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden.

Eine Auflaufform fetten, Tortellini, Zwiebeln, Tomaten, Porree und Käse schichtweise einfüllen. Eier, Sahne, Milch und Gewürze miteinander verrühren und über den Auflauf gießen. Mit Pankomehl und Käse bestreuen, mit Butterflöckchen belegen und backen.

Beigabe: grüner Salat.

Backzeit: ca. 35 - 40 Minuten bei 200° C (Umluft 180° C)

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

© [Lothar Schäfer](#)

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Kirschauflauf mit Mandeln

**6 Personen**

600 g Sauerkirschen

100 g Toastbrot

100 g Butter oder Margarine

125 Zucker

1 P. Vanillinzucker

150 g Mandeln, gemahlene

2 Eier

150 ml Milch

1 EL Zitronenschale, abger. (unbeh.)

Fett für die Form

10 g Puderzucker

Kirschen waschen (einige zum Garnieren zur Seite legen), entstielen und entsteinen. Das Toastbrot im Universalzerkleinerer zu Bröseln verarbeiten.

Butter oder Margarine in einen Topf geben und so lange auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 erhitzen, bis das Fett braun wird. Den Zucker mit dem Vanillinzucker, den Brotbröseln und den gemahlenden Mandeln gut verrühren.

Eier mit der Milch und der abgeriebenen Zitronenschale verquirlen und unter die Bröselmischung rühren. Dann das gebräunte Fett in feinem Strahl dazugießen und gleichmäßig unterrühren.

6 feuerfeste Förmchen (à 1/4 l Inhalt) oder eine große Auflaufform fetten, Die entsteineten Kirschen hineingehen, den Teig darauf verteilen. Im Backofen backen.

Schaltung:

200 - 220°, 2. Schiebeleiste v.u.

170 - 190°, Umluftbackofen

35 - 40 Minuten

Mit Puderzucker bestäuben und mit den restlichen Kirschen garnieren. Den Kirschauflauf sofort servieren.

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Person ca.: 533 kcal / 2132 kJoule

© [Lothar Schäfer](#)

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Spinatsalat mit Mango-Chili-Soße

4 Personen

300 g junger Spinat

300 g frisches Kokosnussfleisch

1 reife Mango

2 rote Chilischoten

Salz

Pfeffer

1 EL brauner Zucker

4 EL Olivenöl

2 Limetten, Saft von

200 g küchenfertige gegarte Shrimps

Den Spinat sorgfältig verlesen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Das Kokosnussfleisch mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fettzugabe unter häufigem Wenden goldgelb rösten. Die Streifen aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein lösen und in kleine Würfel teilen. Chilis abbrausen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Chilis mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl und Limettensaft verrühren. Die Mangowürfel hineingeben.

Die Shrimps kalt abbrausen und abtropfen lassen. Spinat, geröstete Kokosnussstreifen sowie Shrimps auf 4 Teller verteilen. Den Salat jeweils mit der fruchtig-pikanten Mango-Chili-Soße beträufeln und danach sofort servieren.

© Lothar Schäfer

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm

**4 Personen**

500 g Lammfleisch

1 Bd. Suppengrün

2 Zwiebeln

1 getr. Lorbeerblatt

7 Pfefferkörner

Salz

500 g grüne Bohnen

400 g Kartoffeln

70 g Frühstücksspeck

1 TL getr. Bohnenkraut

1 EL Butter

Lammfleisch abrausen und trockentupfen. Suppengrün waschen, putzen und würfeln. Zwiebeln abziehen, eine in Ringe schneiden, die andere würfeln. Fleisch in 1,5 l Wasser aufkochen, abschäumen. Suppengrün, Zwiebelringe, Lorbeer, Pfeffer, Salz zufügen. Etwa 60 Min. zugedeckt köcheln lassen.

Bohnen abrausen, putzen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Speck ebenfalls würfeln. Das Fleisch aus dem Topf nehmen. Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Die Kartoffeln mit Bohnen sowie Bohnenkraut darin ca. 15 Min. garen.

Speck- und Zwiebelwürfel in der Butter anbraten. Das Fleisch würfeln. Alles in die Brühe geben und servieren.

#### Extra Tipp

Zu diesem deftigen Eintopf schmeckt ein kühles Pils besonders gut. Wer lieber Wein trinken möchte, kann zu einem kräftigen Roten greifen. Hier empfiehlt sich ein Rioja Reserva oder ein Chianti classico.

© [Lothar Schäfer](#)

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Quarkmelone

**4 Personen**

2 Zuckermelone

1 Charentais Melone

1 Limette

4 EL Puderzucker (40 g)

600 g Sahnequark

6 EL Sahne

4 EL Zucker

1 Pk. Bourbon-Vanillezucker

6 cl Eierlikör

Pfefferminzblättchen für die Garnitur

Die Zuckermelonen halbieren. Mit einem Kugelausstecher aus beiden Melonensorten Kugeln ausstechen. Die Kugeln mit Limettensaft beträufeln, Puderzucker darüber sieben und zugedeckt stehen lassen.

Quark mit Sahne, Zucker, Vanillezucker und Eierlikör verrühren. Den Quark und die Melonenkugeln in die Zuckermelonenschalen füllen, mit Pfefferminze garnieren.

Tipp: Charentais Melone ist auch eine Zuckermelonenart. Sie ist klein, hat eine dünne, grüngelbe Schale. Das Fruchtfleisch ist gelborange.

© [Lothar Schäfer](#)

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



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

## Parmaschinken auf marinierten Feigen und Birnen

**4 Personen**

6 Feigen

4 El. Wodka

120 ml Läuterzucker (250 g Zucker mit

1/4 l Wasser 1 Minute kochen lassen)

100 ml Weißwein

4 Birnen

1/2 Zitrone, Saft von

2 El. Crème fraîche

**zum Garnieren**

Kopfsalatblätter oder Radiccio

12 dünne Scheiben Parmaschinken

4 Zweige Pfefferminze

Die Feigen schälen und mit einer Nadel mehrmals einstechen. In ein flaches Gefäß legen. Wodka zusammen mit 100 ml Läuterzucker und Weißwein zum Kochen bringen, etwas abkühlen lassen und über die Feigen geben.

Die Feigen abgedeckt im Kühlschrank 6 Stunden marinieren lassen.

Die Birnen schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Die Birnen in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den restlichen Läuterzucker mit der Crème fraîche verrühren und unter die Birnen mischen.

Die Feigen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in Spalten zerteilen. Diese jeweils kreisförmig auf vier Tellern anrichten. In die Mitte der Teller je 2 bis 3 gewaschene und trockengetupfte Salatblätter legen und darauf den Birnensalat anrichten. Den Parmaschinken um die Feigen legen und den Salat mit Minze garnieren.

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Gedämpfter Lachs mit Estragonsauce

4 Personen

6-8 Lachsfiletstücke à 100 g (ohne Haut)

Salz, weißer Pfeffer

1/2 Zitrone

140 g Sellerieknolle

140 g Möhren

1/2 Lauchstange

4 Estragonzweige

2 Schalotten

40 g Butter

2 EL trockener Vermouth

100 ml Weißwein

150 ml heller Fischfond

100 g Sahne

50 g eiskalte Butterstückchen

1 EL gehackter Estragon

2 EL geschlagene Sahne



Die Lachsstücke mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Zitronenhälfte einreiben. Den Sellerie und die Möhre schälen, putzen, waschen und in ca. 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen in einen Dämpfeinsatz geben. Die Lachsstücke darauflegen. Auf jedes 1 Estragonzweig legen.

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Butter in einem für den Dämpfeinsatz passenden Topf zerlassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Vermouth, Weißwein sowie Fischfond dazugeben und aufkochen. Den Dämpfeinsatz einsetzen. Fisch und Gemüse zugedeckt 3-5 Minuten bei milder Hitze dämpfen.

Den Siebeinsatz samt Inhalt zugedeckt beiseite stellen. Den Fond auf die Hälfte einkochen. Die Sahne dazugeben und kurz einkochen. Dann die Butterwürfel zum Binden unter die Sauce mixen. Den Estragon und die geschlagene Sahne unterheben und die Sauce mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Zusammen mit Lachs und Gemüse anrichten.

Dazu passt gekochter Reis.

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Altbierparfait mit Walnußsauce

4 Personen

#### **Parfait**

1 dl Altbier  
125 g Zucker  
6 Eigelb  
1 EL Rum  
1 TL Vanillezucker  
200 g Sahne  
50 g Puderzucker  
Minze

#### **Walnußsauce**

100 g Zucker  
50 g gehackte Walnüsse  
2 dl flüssige Sahne  
2 cl Nußlikör

Für das Parfait die 125 g Zucker in einer Kasserolle goldgelb schmelzen und mit dem Altbier ablöschen. Solange auf dem Feuer lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Kasserolle vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Nun die Eigelbe, den Rum und den Vanillezucker zufügen und die Masse warm aufschlagen, bis sie cremig wird. Dann in die Rührmaschine geben und 10 Minuten bei mittlerer Geschwindigkeit laufen lassen.

200 g Sahne schlagen und mit 50 g Puderzucker süßen. Die gesüßte Sahne nun unter Altbiermasse heben. Eine Form von 3/4 Liter Inhalt mit Klarsichtfolie auslegen und die Masse einfüllen. Über Nacht im Gefrierschrank lassen.

Für die Walnußsauce die 100 g Zucker in einer Kasserolle schmelzen, bis er goldgelb ist. Mit der Sahne ablöschen und langsam kochen lassen, bis sich alles aufgelöst hat. Dann die gehackten Walnüsse zugeben und auch den Nußlikör. Abkühlen lassen.

Zum Anrichten auf vier kalte Teller je 2 Eßlöffel Walnußsauce geben und je 2 Scheiben vom Altbierparfait daraufsetzen. Mit etwas Minze garnieren und mit etwas Puderzucker die Teller bestäuben.

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Selleriecreme-Suppe

**4 Personen**

300 g Sellerie

200 g Kartoffeln

1 EL Margarine oder Butter

1 Zwiebel

1/2 l Gemüsebrühe (Instant)

1 TL Zitronensaft

4 Scheib. Toastbrot

1 Knoblauchzehe

1 B. (200 g) Schmand oder Crème fraîche

Kresse

Sellerie und Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. Zwiebelwürfel in heißem Fett auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 andünsten, Sellerie und Kartoffeln zugeben, andünsten, mit Brühe und Zitronensaft ablöschen. Aufkochen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 im geschlossenen Topf 30 Min. kochen.

Inzwischen Brot toasten, mit halbiertem Knoblauchzehe einreiben, beliebige Formen ausstechen oder in kleine Würfel schneiden.

Das gekochte, abgekühlte Gemüse im Mixer oder mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Nach Belieben durch ein Sieb streichen, in den Topf zurückgeben. Schmand oder Crème fraîche zufügen, nochmals erhitzen. Die Suppe in vorgewärmte Tassen oder Teller füllen, mit Toaststückchen belegen, mit Kresse garnieren.

Tip: Die Suppe kann schon am Vortag zubereitet werden. Im Kühlschrank aufbewahren, kurz vor dem Servieren erwärmen.

22 g Eiweiß, 45 g Fett, 117 g Kohlenhydrate, 4193 kJ, 1001 kcal.

© [Lothar Schäfer](#)

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Fischpfanne mit Pfifferlingen

**4 Personen**

1 Salatgurke

1 Glas Pfifferlinge (178 g EW)

1 Zwiebel

500 g Rotbarschfilet

1 El. Zitronensaft

Salz

Pfeffer

2 El. Mehl

30 g Butterschmalz

100 ml Weißwein

2 Ei Senf

150 g Crème fraîche

1 Bd. Dill (gehackt)

Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Pilze abtropfen lassen. Zwiebel würfeln.

Fisch säubern, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und im Mehl wenden. Anschließend im heißen Butterschmalz von jeder Seite 2 - 3 Min. auf 2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 braten, herausnehmen.

Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Gurke und Pilze dazugeben und 5 Min, bei gleicher Schaltung dünsten.

Wein, Senf und Crème fraîche unterrühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Fisch dazugeben, zugedeckt 5 Min. auf 0 fertig garen. Zu dem Gericht paßt eine Wildreismischung.

© Lothar Schäfer

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Crème-fraîche-Mousse mit Orangen

6 Personen

4 Orangen

1 Dos. Crème fraîche (150 g)

1 P. Orangenback

4 Blatt Gelatine, weiße

1 El. Honig

4 El. Orangenlikör

200 ml Schlagsahne

Orangen wie einen Apfel schälen, Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, Häute ausdrücken, Saft auffangen. Filets auf 6 Portionsförmchen (à 150 ml Inhalt) verteilen.

Crème fraîche mit Orangensaft und Orangenback mit dem Handrührgerät verrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Honig und Orangenlikör auf 1/2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 erwärmen, die ausgedrückte Gelatine darin auflösen, unter die Creme ziehen. Sahne steif schlagen und unterheben. Auf Förmchen verteilen. 1 - 2 Std. kalt stellen. Dann stürzen. Dazu paßt Schokoladensoße.

© Lothar Schäfer

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Ochschwanzsuppe

**4 Personen**

*500 g Ochschwanz in Stücken*

*1 Bd. Suppengemüse*

*1 gross. Zwiebel*

*50 g roher Schinken oder Schinkenspeck*

*1 El. Öl*

*Salz*

*40 g Butter*

*30 g Mehl*

*Muskat*

*edelsüßes Paprikapulver*

*herber Rotwein*

*Madeira*

Die Schwanzstücke unter fließendem kaltem Wasser abwaschen. Das geputzte Suppengemüse und die geschälte Zwiebel grob zerteilen. Schinken oder Schinkenspeck würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Ochschwanzstücke hineingeben und scharf anbraten. Dann das Gemüse und den Schinken zugeben und kurz mit anbraten. 2 l kochendes Wasser angießen, salzen. Alles bei leicht geöffnetem Deckel ca. 2 Stunden kochen lassen. Anschließend die Brühe durch ein Sieb gießen. Die Ochschwanzstücke etwas abkühlen lassen, das Fleisch von den Knochen lösen und kleinschneiden, In einem frischen Topf aus Butter und Mehl eine dunkle Einbrenne bereiten, mit der Brühe aufgießen und 10 Minuten durchkochen. Die Suppe mit Salz, etwas geriebener Muskatnuß und reichlich Paprikapulver abschmecken. Das kleingeschnittene Fleisch wieder hineingeben. Zum Schluß mit Rotwein und Madeirawein verfeinern.

© Lothar Schäfer

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Gefüllte Mandellendchen

4 Personen

500 g Schweinefilet  
Salz  
Pfeffer

#### Füllung

1 Dos. Leberpastete  
100 g Champignons (Dose)

#### Panieren

Mehl  
1 Ei  
100 g Mandelblättchen  
Butterschmalz zum Braten



Das Fleisch vorbereiten, trockentupfen und in 4 Portionsstücke schneiden. In jedes Stück eine Tasche schneiden und würzen.

Für die Füllung von der gekühlten Pastete ca. 1/2 cm dicke Scheiben abschneiden, in die Fleischtasche legen und die blättrig geschnittenen Champignons darauf verteilen. Die Fleischtaschen mit einem Holzspießchen verschließen.

Die gefüllten Lendchen nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Mandelblättchen wenden, dabei die Mandeln gut andrücken.

Das Fleisch auf kleiner Flamme im heißem Fett braten.

Beigaben: Petersilienreis, Sauce Bearnaise

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Bratzeit: ca. 10 Minute. pro Seite

© Lothar Schäfer

lothar.schaefer@rub.de

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

### Birnen mit Rumsauce

**4 Personen**

*3/8 l trockener Weißwein*

*1 EL Zitronensaft*

*4 reife Birnen*

*60 g Zucker*

#### **Rumsauce**

*2 Eigelb*

*20 g Zucker*

*4 cl Rum*

*1/2 Vanilleschote (evtl. mehr)*

*2 EL Sahne*

Birnen schälen, Stiele nicht entfernen. Zucker im Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 karamelisieren lassen (goldbraun), den Wein zugießen, kochen lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Birnen einlegen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 kochen, vorsichtig mehrmals wenden. Im Sud kalt werden lassen.

Für die Sauce Eigelb, Zucker, 5 EL Karamelsud, Rum, ausgeschabtes Vanillemark und Sahne in einem Topf mit dem Schneebesen auf 2 oder Automatik-Kochstelle 3 - 4 so lange schlagen, bis die Sauce dicklich geworden ist. Gut abgetropfte Birnen auf Glasteller stellen, die heiße Sauce über die Birnen gießen, sofort servieren.

© [Lothar Schäfer](#)

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

Unser Menü im Januar 2023:

Vorspeise: [Fenchelcremesuppe](#)

Hauptgericht: [Brüsseler Fleischvögel](#)

Dessert: [Quarkmousse mit Bananen](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2023](#)

© Lothar Schäfer

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



# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

Unser Menü im Februar 2023:

Vorspeise: [Rote-Bete-Salat](#)

Hauptgericht: [Rosenkohl-Hack-Auflauf](#)

Dessert: [Beschwipste Apfelgrütze](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2023](#)

© Lothar Schäfer

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

## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

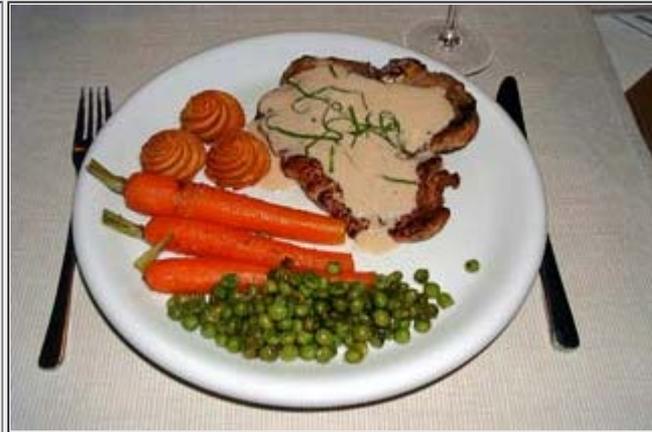
Unser Menü im März 2023:

In den Mittelpunkt unseres Menü stellen wir ein herzhaftes Kotelett. Wir verfeinern es mit einer schmackhaften Limettensauce, die auch sehr gut zu Lamm- oder Kalbskoteletts passt:

Vorspeise: [Gefüllte Champignons](#)

Hauptgericht: [Schweinekoteletts mit Limettenschaum](#)

Dessert: [Creme brûlée à la cardamome](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2023](#)

© Lothar Schäfer

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



# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

Unser Menü im April 2023:

Vorspeise: [Salade d'Asperges Vertes - Grüner Spargelsalat](#)

Hauptgericht: [Geschmortes Olivenhähnchen](#)

Dessert: [Erdbeermousse au Pernod](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2023](#)

© Lothar Schäfer

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



# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

Unser Menü im Mai 2023:

Vorspeise: [Kressesalat mit Ziegenkäse-Terrine](#)

Hauptgericht: [Schmorkohl mit Hackfleisch](#)

Dessert: [Aprikosen-Parfait mit Himbeersoße](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2023](#)

© Lothar Schäfer

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



# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

Unser Weihnachtsmenü 2023

Vorspeise: [Ochsenschwanzsuppe](#)

Hauptgericht: [Gefüllte Mandellendchen](#)

Dessert: [Birnen mit Rumsauce](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2023](#)

© Lothar Schäfer

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



# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

Unser Menü im Juli 2023:

Vorspeise: [Pikanter Matjes-Cocktail](#)

Hauptgericht: [Kartoffel-Hack-Pfanne mit Paprika](#)

Dessert: [Heidelbeer-Vanille-Quark](#)

[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2023](#)

© Lothar Schäfer

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

# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

Unser Menü im August 2023:

Vorspeise: [Kalte Zucchinisuppe](#)

Hauptgericht: [Tortellini-Käseauflauf](#)

Dessert: [Kirschauflauf mit Mandeln](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2023](#)

© Lothar Schäfer

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



# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

Das Kochfreunde-Menü im September 2023:

Vorspeise: [Spinatsalat mit Mango-Chili-Soße](#)

Hauptgericht: [Grüne-Bohnen-Eintopf mit Lamm](#)

Dessert: [Quarkmelone](#)

[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2023](#)

© Lothar Schäfer

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

# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

Das Kochfreunde-Menü im Oktober 2023:

Vorspeise: [Parmaschinken auf marinierten Feigen und Birnen](#)

Hauptgericht: [Gedämpfter Lachs mit Estragonsauce](#)

Dessert: [Altbierparfait mit Walnußsauce](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2023](#)

© Lothar Schäfer

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



# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

Das Kochfreunde-Menü im November 2023:

Vorspeise: <a href="#">Selleriecreme-Suppe</a>
Hauptgericht: <a href="#">Fischpfanne mit Pfifferlingen</a>
Dessert: <a href="#">Crème-fraîche-Mousse mit Orangen</a>

[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2023](#)

© Lothar Schäfer

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

# Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum



Übersicht:

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2023](#) » [Menü](#)

Unser Weihnachtsmenü 2023

Vorspeise: [Ochschwanzsuppe](#)

Hauptgericht: [Gefüllte Mandellendchen](#)

Dessert: [Birnen mit Rumsauce](#)



[Die Kochfreunde-Menüs im Jahre 2023](#)

© [Lothar Schäfer](#)

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