



**Kochfreunde  
an der Ruhr-Universität Bochum**

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#)

## Unsere Menüvorschläge des Jahres 2017

Januar 2017:	<a href="#">Tomaten-Kokos-Suppe</a> <a href="#">Filet-Auflauf mit Champignons</a> und <a href="#">pikantem Blattsalat</a> <a href="#">Birnen-Quark-Becher</a>
Februar 2017:	<a href="#">Selleriecreme-Süppchen</a> <a href="#">Rinderrouladen mit Pilzen</a> <a href="#">Rosa Grapefruit-Creme</a>
März 2017:	<a href="#">Kartoffelsuppe mit Knusperspeck</a> <a href="#">Putengulasch mit buntem Gemüse</a> <a href="#">Schwarzwälder Kirsch-Crêpes</a>
April 2017:	<a href="#">Frühlingssalat mit Radieschen und Ei</a> <a href="#">Scaloppine al Limone mit Spargel</a> <a href="#">Rhabarber-Dessert</a>
Mai 2017:	<a href="#">Mozzarella auf Basilikum-Tomaten</a> <a href="#">Hähnchenbrust mit Champignons</a> <a href="#">Feine Limettenmousse</a>
Juni 2017:	<a href="#">Grüner Spargelsalat mit Pilzen</a> <a href="#">Fischfilet mit Tomaten-Paprika-Gemüse</a> <a href="#">Chili-Schoko-Mousse</a>
Juli 2017:	<a href="#">Ciabatta mit Schinken &amp; Oliven</a> <a href="#">Basilikum-Nudeln mit Schweinefilet</a> <a href="#">Aprikosen-Joghurt mit Nüssen</a>
August 2017:	<a href="#">Feine Steinpilzsuppe</a> <a href="#">Rieslingtopf</a> <a href="#">Vanilleeis mit Beerensoße</a>
September 2017:	<a href="#">Champignon-Feldsalat</a> <a href="#">Schweinefilets mit Apfel-Calvados-Soße</a> <a href="#">Apfel-Schichtcreme mit Nuss-Krokant</a>
Oktober 2017:	<a href="#">Kohlrabisuppe mit Maroni</a> <a href="#">Alaska-Seelachsfilet mit Tomaten</a> <a href="#">Ricotta-Kirsch-Becher</a>
November 2017:	<a href="#">Maronensuppe</a> <a href="#">Zweierlei Filet mit Pilzen</a> <a href="#">Apfel-Amarettini-Becher</a>
Dezember 2017:	<a href="#">Kürbissuppe mit Orangen</a> <a href="#">Lachs in Weißweinsauce zu Broccoli</a> <a href="#">Thymian-Parfait mit Himbeersoße</a>



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Tomaten-Kokos-Suppe

#### 4 Personen

2 rote Chilischoten  
400 g Tomaten (Dose)  
600 ml Kokosmilch  
Salz  
Thai-Basilikum

#### Dazu passt:

4 küchenfertige Garnelen  
1 EL geh. Koriandergrün  
1 EL Thai-Basilikum  
1 TL Sesamöl  
1 EL Sojasoße  
4 Scheib. Toast  
1 EL Öl

Chilischoten abbrausen, putzen, entkernen, alle weißen Innenhäute entfernen. Chilischoten in feine Würfel schneiden. Tomaten, Chilis und Kokosmilch in einem Topf aufkochen. Alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit etwas Salz abschmecken. Die Suppe pürieren. In Schälchen anrichten. Evtl. etwas Kokosmilch spiralförmig eingießen, mit Thai-Basilikum garnieren.

Garnelen waschen, trockentupfen, hacken. Mit Koriandergrün und Thai-Basilikum vermischen. Mit Sesamöl und Sojasoße würzen. Aus Toast kleine runde Taler ausstechen. Mit der Garnelenmasse bestreichen. Croûtons in heißem Öl goldgelb braten. Croûtons zur Suppe servieren.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Filet-Auflauf mit Champignons

6 Personen

1 kg Schweinefilet  
2 EL Öl  
500 ml Weißwein  
400 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer  
1/2 TL getr. Oregano  
heller Soßenbinder  
10 Scheiben gekochter Schinken  
500 g Champignons (frisch oder Dosenware in Scheiben)  
200 g geriebener Gouda



Das Schweinefilet abbrausen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch portionsweise rundherum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Bratensatz mit dem Weißwein ablöschen. Crème fraîche hinzufügen, etwas einköcheln lassen. Soße mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, mit Soßenbinder nach Packungsanweisung binden.

Den gekochten Schinken in kleine Stücke schneiden. Die Pilze putzen und kleinschneiden. Bei Verwendung von Dosenware die Flüssigkeit abschütten.

Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Das Fleisch in eine Auflaufform einschichten, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Etwas Soße darübergießen, Pilze darüber schichten, mit Soße begießen. Als nächste Schicht kommt Schinken, dann wiederum Soße. Zum Schluss Auflauf mit dem Käse bestreuen und die restliche Soße darübergießen. Im Backofen ca. 30 Min. backen.

Der Auflauf schmeckt auch mit Schnitzfleisch. Am besten beim Metzger gleich kleine Schnitzel zuschneiden lassen, die kann man im Ganzen anbraten und in den Auflauf schichten. Zum saftigen Filet-Auflaufpassen frisches Baguette oder feiner Langkornreis sowie ein knackig-bunter Blattsalat.

Backen: ca. 30 Minuten  
pro Person ca. 590 kcal; E 59 g, F 30 g, KH 5 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Pikanter Blattsalat mit Ziegenkäse

4 Personen

3-4 Stiele Thymian

1 klein. Zwiebel

4 EL Weißwein-Essig

Salz

Pfeffer

Zucker

4 EL Olivenöl

2 EL Walnusskerne

100 g Feldsalat

1 Radicchio (ca. 250 g)

2 reife Birnen

8 Ziegenkäse-Taler (à ca. 40 g)

Thymian waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Essig, Zwiebel und Thymian verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Öl kräftig darunterschlagen.

Walnüsse grob hacken. Feldsalat und Radicchio putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Radicchio in Stücke zupfen.

Birnen waschen, evtl. schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnen in Spalten schneiden. Mit Feldsalat und Radicchio auf 4 Teller verteilen. Vinaigrette darüberträufeln. Käse darauf anrichten und Nüsse darüberstreuen.

Dazu schmeckt Baguette.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca. 460 kcal; E 20 g, F 35 g, KH 12 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Birnen-Quark-Becher

#### 4 Personen

5 reife Birnen  
1-2 EL Zucker  
5 EL Apfelsaft  
2 EL Zitronensaft  
200 g Pumpernickel oder Schwarzbrot  
2 EL Butter/Margarine  
250 g Sahnequark (40 % Fett i. Tr.)  
1 Pkg. Vanillin-Zucker  
4 EL Himbeer-Konfitüre

Birnen schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Mit Zucker, Apfel- und Zitronensaft aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Ab und zu umrühren. Kompott auskühlen lassen.

Brot fein zerbröseln. Fett in einer Pfanne erhitzen. Brot darin ca. 5 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Quark und Vanillin-Zucker glatt rühren. Brotbrösel, Kompott, Konfitüre und Quark abwechselnd in 4 Gläser (à ca. 300 ml Inhalt) schichten. Ca. 1 Stunde kalt stellen und gut gekühlt servieren.

Auskühl-/Kühlzeit Ca. 1 1/2 Std.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 400 kcal; E 11 g, F 12 g, KH 59 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Selleriecreme-Süppchen

**4 Personen**

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1/2 Knollensellerie (ca. 400 g)

40 g + 30 g kalte Butter

100 ml trockener Weißwein

1/2 l Gemüsebrühe

250 g Schlagsahne

Salz

Pfeffer

2 Scheib. Toastbrot

1-2 EL Olivenöl

2 EL geschlagene Sahne

evtl. Trüffelöl und Selleriegrün

Schalotten, Knoblauch und Sellerie schälen. Sellerie waschen. Alles würfeln. In 40 g Butter andünsten. Wein und Brühe angießen, aufkochen. Sahne zugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln. Pürieren und abschmecken.

Toast entrinden und klein würfeln. Im heißen Öl goldgelb rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen.

Suppe durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen. 30 g Butter würfeln, zufügen und alles schaumig aufmixen. Geschlagene Sahne unterziehen. Mit den Croûtons und Trüffelöl anrichten. Mit Selleriegrün garnieren.

Zubereitungszeit Ca. 1 Std.

Portion ca. 440 kcal; E 4 g, F 39 g, KH 11 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Rinderrouladen mit Pilzen

4 Personen

20-30 g getr. Steinpilze  
300 g Champignons  
3 EL Öl  
Salz  
Pfeffer  
4 Zwiebeln  
1 Bd. Petersilie  
4 Rinderrouladen (à ca. 175 g)  
4 TL Senf (z. B. grober)  
4 dünne Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)  
1 EL Tomatenmark  
1/8 l Rotwein  
750 g Rosenkohl  
1-2 gehäufte EL Mehl  
1-2 EL (20 g) Butter  
6 Spießchen oder Küchengarn



Steinpilze in 3/4-1 l warmem Wasser einweichen. Champignons putzen, waschen und grob hacken. In 1 EL heißem Öl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Zwiebeln schälen und, bis auf 1, würfeln. Hälfte Zwiebelwürfel zu den Champignons geben, kurz mitbraten. Petersilie waschen, hacken und untermischen. Etwas abkühlen lassen.

Fleisch trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Senf bestreichen und mit Speck belegen. Pilzmasse darauf verteilen. Aufrollen, feststecken.

2 EL Öl erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig anbraten. Herausnehmen. Rest Zwiebelwürfel und Tomatenmark im Bratfett anschwitzen. Mit Wein und Steinpilzen samt Flüssigkeit ablöschen, aufkochen. Rouladen wieder zugeben und zugedeckt ca. 1 1/2 Stunden schmoren.

Rosenkohl putzen, waschen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 15-20 Minuten garen. Inzwischen die übrige Zwiebel fein würfeln.

Rouladen herausnehmen und warm stellen. Mehl und etwas Wasser glatt rühren. Die Soße damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosenkohl abgießen. Butter erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten. Über den Rosenkohl geben. Alles anrichten.

Dazu schmecken Spätzle oder Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit Ca. 2 1/4 Std.

Portion ca. 590 kcal: E 70 g, F 25 g, KH 12 g

Rosenkohl alternative Zubereitung:

Rosenkohl putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin unter Wenden zunächst ca. 3 Minuten braten. 100 g Schinkenwürfel und Zwiebel zufügen und weitere ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Rosa Grapefruit-Creme

**4 Personen**

4 Blatt weiße Gelatine

2 rosa Grapefruits

4 frische Eier (Gr. M)

100 g Zucker

100 g Schlagsahne

evtl. Melisse zum Verzieren

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 1 Grapefruit halbieren, Saft auspressen und 100 ml abmessen.

Eier trennen. Eiweiß kalt stellen. Eigelb und Zucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes 3-5 Minuten hell-cremig schlagen.

Gelatine ausdrücken und bei schwacher Hitze auflösen. Grapefruitsaft unterrühren. Erst mit etwas Eicreme verrühren, dann unter die Eigelbcreme rühren. So lange kalt stellen (ca. 15 Minuten), bis die Masse zu gelieren beginnt.

Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen. Erst Sahne, dann Eischnee unter die gelierende Masse heben. In 4 Dessertgläser füllen und mind. 4 Stunden kalt stellen.

Die übrige Grapefruit einschließlich der weißen Haut dick schälen. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Creme mit Filets und Melisse verzieren.

Kühl-/Gelierzeit mind. 4 1/4 Std.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 310 kcal; E 10 g, F 15 g, KH 31 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Kartoffelsuppe mit Knusperspeck

4 Personen

100 g Frühstücksspeck  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 klein. Bund Suppengrün  
500 g mehlig kochende Kartoffeln  
1 EL Butterschmalz oder Öl  
1-2 EL Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 TL getrockneter Majoran  
3 Stiele Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
4 TL saure Sahne

Speck in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

Butterschmalz erhitzen. Speck darin knusprig braten und herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch, Suppengrün und Kartoffeln im heißen Speckfett ca. 5 Minuten andünsten. Mit ca. 1 l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren. Mit Lorbeer und Majoran würzen. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

Petersilie waschen und hacken. Topf vom Herd nehmen. Lorbeer entfernen. Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kartoffelsuppe mit Speck, Petersilie und jeweils 1 TL saurer Sahne anrichten.

Zubereitungszeit Ca. 1 Std.  
pro Portion ca. 260 kcal; E 10 g, F 13 g, KH 23 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Putengulasch mit buntem Gemüse

4 Personen

600 g Putenbrust  
200 g Zwiebeln  
200 g junge Möhren (ca. 1 Bund)  
200 g kleine weiße Champignons  
4 EL Rapsöl  
Salz, Pfeffer  
250 ml Fleischbrühe  
150 g Zuckerschoten  
100 g Creme fraîche  
2 EL Soßenbinder  
1 Bd. Kerbel



Putenbrust abrausen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und in Spalten teilen. Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden. Champignons putzen und halbieren.

Öl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch dazugeben und ringsum braun anbraten. Fleisch herausnehmen und die Zwiebelspalten im verbliebenen Bratfett glasig andünsten. Möhren zufügen und kurz mitdünsten. Champignons dazugeben. Fleisch wieder zufügen und alles mit Salz, Pfeffer würzen. Brühe angießen, aufkochen und ca. 15 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zuckerschoten waschen, putzen, dazugeben und etwa 2 Min. mitköcheln lassen.

Die Creme fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soßenbinder einrieseln lassen, gut unterrühren und alles nochmals aufkochen lassen.

Kerbel abrausen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Das Gulasch mit dem Kerbel garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
pro Person 450 kcal; E 44 g, F 24 g, KH 14 g

Tipp: Natürlich können auch andere Gemüsesorten wie Paprika, Erbsen hinzugefügt werden.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Schwarzwälder Kirsch-Crêpes

**6 Personen**

1 Glas (720 ml) Kirschen

1-2 EL Speisestärke

1 Pkg. Vanillinzucker

2 EL Kirschwasser, evtl.

75 g Mehl

1/8 l Milch

Salz

2 Eier (Gr. M)

100 g Schlagsahne

6 TL Butter

evtl. Schokoraspel, Puderzucker und Melisse zum Verzieren

Kirschen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. 4 EL Kirschsafte und Stärke glatt rühren. Rest Saft und Vanillinzucker aufkochen. Angerührte Stärke einrühren und ca. 3 Minuten köcheln. Kirschen und Kirschwasser zufügen. Auskühlen lassen.

Mehl, Milch, 5 EL Wasser, 1 Prise Salz und Eier glatt rühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Sahne steif schlagen und kalt stellen.

Butter portionsweise in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig darin nacheinander 6 dünne Crêpes backen und warm stellen.

Kirschen auf den Crêpes verteilen, Crêpes zur Hälfte umklappen. Mit Sahne, Schokoraspeln, Puderzucker und Melisse verzieren.

Auskühlzeit mind. 1 Std.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca. 290 kcal; E 6 g, F 13 g, KH 35 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Frühlingssalat mit Radieschen und Ei

4 Personen

2 Eier

1 klein. Zwiebel

1 Bd. Schnittlauch

1/2 Bd. Petersilie

1 Beet Kresse

1 Becher (150 g) stichfeste saure Sahne

1/2 TL mittelscharfer Senf

1 Zitrone, Saft von

Salz

Pfeffer

Zucker

1 Kopfsalat

1/2 Bd. Radieschen

Eier ca. 10 Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen lassen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Petersilie hacken. Kresse vom Beet schneiden. Saure Sahne, Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Zwiebel und 2/3 Kräuter unterrühren.

Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. Radieschen putzen, waschen und in Stifte schneiden. Eier hacken. Salat, Radieschen, Eier und Sahne-Dressing locker mischen. Mit restlichen Kräutern bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca. 120 kcal; E 7 g, F 8 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Scaloppine al Limone mit Spargel

4 Personen

800 g kleine Kartoffeln  
2 Knoblauchzehen  
einige Zweige Rosmarin  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
4 dünne Kalbsschnitzel  
2 EL Speisestärke  
20 g Butterschmalz  
100 ml trockener Weißwein  
20 g Butter  
1 Zitrone, Saft von  
einige Basilikum- und Rucolablätter  
1 unbeh. Zitrone

1 kg weißer Spargel  
Thymian  
Butter  
Zitronenschale



Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Kartoffeln abbürsten, waschen, halbieren. Knoblauch abziehen, feinhacken. Beides in eine feuerfeste Form geben. Rosmarin abrausen, trockenschütteln mit dem Öl zu den Kartoffeln geben. Salzen, pfeffern. Kartoffeln in der Ölmischung mehrmals wenden.

Spargel schälen, mit Thymian, Butter und Zitronenschale in Alufolie fest verschließen.

Kartoffeln und Spargel im Ofen 40 Min. garen, dabei die Kartoffeln ab und zu wenden.

Schnitzel halbieren, mit der glatten Seite eines Fleischklopfers behutsam flach klopfen. Salzen und pfeffern. Mit der Speisestärke bestäuben.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel darin auf jeder Seite 1-2 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen. Bratensatz mit Wein ablöschen. Butter sowie Zitronensaft einrühren, salzen und pfeffern.

Basilikum und Rucola abrausen, trockenschütteln. Zitrone abrausen, in Spalten teilen. Schnitzel und Kartoffeln mit der Soße auf Tellern anrichten. Mit Basilikum- und Rucolablättern bestreuen. Mit Zitronenspalten garniert servieren. Nach Belieben mit grobem Salz bestreuen.

Garen: ca. 40 Minuten  
pro Person ca. 460 kcal; E 32 g, F 22 g, KH 36 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Rhabarber-Dessert

**4 Personen**

6 Blatt Gelatine

500 g Magerquark

80 g Zucker

2 Pkg. Vanillezucker

100 ml ungesüßte Kokosmilch (Dose)

200 ml Sahne

1 kg Rhabarber

100 ml Himbeersirup

Zitronenmelisse

Gelatine einweichen. Quark, 50 g Zucker und Vanillezucker verrühren. 5 EL Kokosmilch erwärmen, Gelatine leicht ausdrücken, in der warmen Kokosmilch auflösen. Unter den Quark rühren. Kurz kühl stellen. Sobald die Masse zu gelieren beginnt, Sahne steif schlagen, mit der übrigen Kokosmilch unterrühren. Creme in eine kalt ausgespülte Schüssel streichen, ca. 3 Std. in den Kühlschrank stellen.

Rhabarber putzen, waschen, in Stücke schneiden. Sirup mit 100 ml Wasser und 30 g Zucker aufkochen, Rhabarber zufügen, 5 Min. dünsten. Rhabarber mit einer Lochkelle herausnehmen. Sud zu einem dünnflüssigen Sirup einkochen. Über den Rhabarber gießen, auskühlen lassen.

Schüssel kurz in heißes Wasser tauchen. Creme auf eine Platte stürzen, etwas Rhabarberkompott daraufgeben. Mit Melisse garnieren, mit übrigem Kompott servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

pro Person ca. 440 kcal; E 19 g, F 16 g, KH 53 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Mozzarella auf Basilikum-Tomaten

4 Personen

40 g Pinienkerne  
250 g Kirschtomaten  
3 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
1 groß. Bund Basilikum  
4 Büffel-Mozzarella (à 125 g; ersatzw. Kuhmilch-Mozzarella)



Pinienkerne in einer großen Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen. Tomaten waschen und trocken tupfen. Öl in der Pfanne erhitzen, Tomaten darin bei schwacher Hitze 8-10 Minuten schmoren. Würzen.

Basilikum waschen und Blättchen abzupfen. Hälfte in grobe Streifen schneiden und unter die Tomaten mischen. Abkühlen lassen. Mozzarella mit Pinienkernen und übrigem Basilikum darauf anrichten.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.  
pro Portion ca. 270 kcal; E 12 g, F 22 g, KH 3 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Hähnchenbrust mit Champignons

4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)

Salz, Pfeffer

2 EL Butterschmalz

400 g Champignons

2 Stangen Porree

4 EL Butter

2 EL gehackte glatte Petersilie



Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Hähnchenbrustfilets unter fließendem Wasser abbrausen und mit Küchentrepp gründlich trockentupfen. Mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Butterschmalz in einer backofenfesten Pfanne erhitzen und die Filets auf einer Seite hellbraun braten, danach wenden und im Ofen in ca. 10 Min. fertigbraten.

In der Zwischenzeit die Champignons putzen, feucht abreiben und danach in Scheiben schneiden. Den Porree putzen, waschen, trockentupfen und das Weiße sowie Hellgrüne feinschneiden.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin rasch und kräftig anbraten, den Porree zufügen und ca. 5 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch mit dem Champignon-Porree-Gemüse auf Tellern anrichten und mit der gehackten Petersilie garniert servieren.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder auch Reis.

pro Person ca. 305 kcal; E 40 g, F 15 g, KH 3 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Feine Limettenmousse

4-6 Personen

5 Blatt weiße Gelatine  
4 Bio-Limetten oder 3 Bio-Zitronen  
4 frische Eier  
150 g Zucker (z. B. brauner)  
300 g Schlagsahne  
evtl. Zitronenmelisse und 1 Bio-Limette zum Verzieren



Gelatine kalt einweichen. Limetten heiß waschen und abtrocknen. Schale dünn abreiben. Limetten auspressen, 150 ml Saft abmessen.

2 Eier trennen. 2 Eier, 2 Eigelb und Zucker ca. 7 Minuten weißschäumig aufschlagen. Limettenschale und -saft darunterschlagen. Gelatine gut ausdrücken und bei milder Hitze auflösen. Etwas von der Creme einrühren, dann unter die übrige Creme rühren. Kaltstellen, bis sie zu gelieren beginnt.

Sahne und Eiweiß nacheinander steif schlagen und unter die Creme heben. Alles in eine große Schüssel füllen und mind. 4 Stunden kalt stellen. Limettenmousse mit Zitronenmelisse und Limettenspalten verzieren.

Kühlzeit mind. 4 1/2 Std.  
Zubereitungszeit ca. 45 Min.

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Grüner Spargelsalat mit Pilzen

4 Personen

1 kg grüner Spargel  
Salz  
Zucker  
Pfeffer  
200 g Kirschtomaten  
100 g Champignons (z. B. braune)  
5-6 EL Essig (z. B. weißer Balsamico)  
4 EL Olivenöl  
50 g schwarze Oliven (kernlos)  
evtl. Kerbel zum Garnieren



Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden und in Stücke schneiden. Spargel in kochendem, leicht gesalzenem Wasser mit 1 TL Zucker zugedeckt ca. 8 Minuten garen.

Tomaten waschen und halbieren. Champignons putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. Kernlose Oliven halbieren.

Für die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl darunterschlagen.

Spargel aus dem Sud heben und gut abtropfen lassen. Mit Tomaten, Champignons und Oliven anrichten. Vinaigrette darüber verteilen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Mit Kerbelblättchen garnieren.

Für 2 Personen als leichtes Hauptgericht zu genießen.

Marinierzeit ca. 15 Min.  
Zubereitungszeit ca. 30 Min.  
pro Portion ca. 160 kcal; E 6 g, F 12 g, KH 7 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Fischfilet mit Tomaten-Paprika-Gemüse

4 Personen

600 g Fischfilet (z. B. Kabeljau)  
5 EL Apfelessig  
2 Zwiebeln  
4 Tomaten  
4 gelbe Paprikaschoten  
4 TL Öl  
Salz, Pfeffer  
2 TL Honig oder Agaven-Sirup



Das Fischfilet abbrausen, trockentupfen und mit dem Apfelessig beträufeln. Zwiebeln abziehen. Tomaten, Paprikaschoten abbrausen und putzen. Dann Tomaten in Scheiben, Zwiebeln und Paprikaschoten in Streifen schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Tomaten sowie Paprika darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Den Fisch salzen, pfeffern und auf das Gemüse legen. Zugedeckt ca. 8 Min. dünsten. Evtl. mit Kräutern garniert servieren. Dazu schmecken Nudeln.

Dünsten: ca. 8 Minuten  
pro Person ca. 215 kcal; E 28 g, F 6 g, KH 8 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Chili-Schoko-Mousse

**4 Personen**

150 g Zartbitterschokolade mit Chili (z. B. von Lindt)

50 g + 150 g Schlagsahne

2 frische Eier

1 EL Puderzucker

1 Pkg. Vanillin-Zucker

evtl. Chilis zum Verzieren

Schokolade hacken. Mit 50 g Sahne in eine Schüssel geben und im heißen Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen.

Eier trennen. Eigelb und Puderzucker mit den Schneebesens des Handrührgerätes hellcremig aufschlagen. Schokolade langsam unterrühren.

Eiweiß und 150 g Sahne getrennt steif schlagen. Vanillin-Zucker dabei in die Sahne rieseln lassen. Zuerst Sahne, dann Eischnee unter die Schokomasse heben.

Die Mousse in 4 Dessertgläser oder eine größere Schüssel füllen und mind. 2 Stunden kalt stellen. Evtl. mit Chilischoten verzieren.

Tipp: Zum Verzieren die Chilischoten einfach in etwas geschmolzene Schokolade tauchen und trocknen lassen. Oder Erdbeeren mit den Spitzen in flüssige Schokolade stecken. Die können Sie dann sogar mitessen.

Kühlzeit mind. 2 Std.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 410 kcal; E 5 g, F 31 g, KH 24 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Ciabatta mit Schinken & Oliven

4 Personen

150 g gekochter Schinken in dicken Scheiben  
2 EL Olivenöl  
1 EL Essig  
(z. B. weißer Balsamico)  
weißer Pfeffer, Salz  
80 g Oliven ohne Stein  
(z. B. grüne und schwarze)  
1 mittelgroße Tomate  
40 g Rucola (Rauke) oder einige Salatblätter  
1/2 Ciabatta- oder Baguettebrot  
1 EL (30 g) Doppelrahm-Frischkäse  
evtl. Thymian z. Garnieren



Evtl. vom Schinken den Fettrand abschneiden. Schinken in kleine Würfel schneiden. Im heißen Öl kurz anbraten. Mit Essig und 1-2 EL Wasser ablöschen. Aufkochen, mit Pfeffer und evtl. Salz würzen. Abkühlen.

Oliven in Ringe schneiden. Tomate waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Rucola putzen, waschen und kleiner schneiden. Alles mit dem Schinken mischen, abschmecken.

Brot in etwa 8 Scheiben schneiden. Mit Frischkäse bestreichen. Schinken-Oliven-Salat darauf verteilen. Mit Thymian garnieren.

Getränk: kühles Bier oder roter Landwein.

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Basilikum-Nudeln mit Schweinefilet

4 Personen

40 g Parmesan (Stück)  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
1 Bd. Basilikum  
400 g Bandnudeln  
Salz  
Pfeffer  
2 Zweige Rosmarin  
400 g Schweinefilet  
2-3 EL Öl  
2 EL Pinienkerne  
150-200 g Schlagsahne  
1-2 TL Gemüsebrühe  
4 EL Marsala (ital. Dessertwein)  
3 EL Zitronensaft



Vom Parmesan mit dem Sparschäler einige Späne abhobeln, Rest reiben. Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen.

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen.

Rosmarin waschen, abzupfen. Filet trocken tupfen und in 8 Scheiben schneiden. Beides in 1-2 EL heißem Öl ca. 6 Minuten braten. Ab und zu wenden.

Kerne ohne Fett rösten, herausnehmen. 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten. 1/8 l Wasser, Sahne und Brühe einrühren. Aufkochen und 5-6 Minuten einköcheln. Geriebenen Parmesan in der Soße schmelzen. Abschmecken, Basilikum einrühren.

Fleisch würzen, mit Marsala und Zitronensaft ablöschen, wenden und kurz ziehen lassen. Nudeln abtropfen lassen. Mit Basilikum-Sahne, Filet und Fond anrichten. Mit Pinienkernen und Parmesanspänen bestreuen.

Getränk: Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.  
pro Portion ca. 750 kcal; E 40 g, F 30 g, KH 73 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Aprikosen-Joghurt mit Nüssen

4 Personen

600 g Aprikosen  
1/2 unbeh. Zitrone, Schale und Saft von  
6 EL Zucker  
2 Pkg. Vanillezucker  
1/2 Zimtstange  
350 g Naturjoghurt  
8 EL gehackte gemischte Nüsse  
(z. B. Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien)



Von den Aprikosen den Stielansatz entfernen, dann die Haut kreuzweise einritzen und die Früchte für einige Sekunden mit kochend heißem Wasser überbrühen. Die Aprikosen herausnehmen, abschrecken und die Haut entfernen. Die Früchte halbieren, entsteinen und kleinwürfeln.

In einem Topf 125 ml Wasser mit Zitronenschale, -saft, Zucker, 1 Pck. Vanillezucker und der Zimtstange aufkochen. Die Aprikosenstücke zufügen und bei aufgelegtem Deckel leicht köcheln lassen. Die Aprikosenstücke sollten gar sein, jedoch nicht zerfallen. Danach die Zimtstange herausnehmen und das Kompott etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Naturjoghurt in eine Schüssel geben und mit 1 Pck. Vanillezucker glattrühren. Zum Servieren je 1 EL gehackte gemischte Nüsse in ein Dessertglas geben, das Aprikosenkompott darüber verteilen und den Joghurt daraufgeben. Zum Schluss nochmals je 1 EL Nüsse darüberstreuen. Den Aprikosen-Joghurt nach Wunsch mit Mandelblättchen garniert servieren.

pro Person ca. 340 kcal; E 11 g, F 16 g, KH 38 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Feine Steinpilzsuppe

4 Personen

2-3 Lauchzwiebeln  
250 g Champignons  
150 g Steinpilze  
3 EL Butter/Margarine  
Salz  
Pfeffer  
150 g Schlagsahne  
2 TL Gemüsebrühe  
1 EL Mehl  
2-3 EL trockener Sherry  
evtl. Kerbel oder Petersilie zum Garnieren



Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Champignons und Steinpilze putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

2 EL Fett in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln darin andünsten. Pilze zufügen und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3/4 l Wasser und Sahne zugießen. Aufkochen, Brühe einrühren und ca. 15 Minuten köcheln.

Inzwischen Mehl und 1 EL Butter verkneten, evtl. kurz kühlen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Sherry abschmecken. Mehlbutter zur Bindung in kleinen Stückchen in die Suppe rühren. Anrichten und mit Kerbel garnieren.

Statt frischer können Sie auch 15 g getrocknete Steinpilze nehmen. Diese vorher in 1/4 l warmem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Dann abgießen, Einweichwasser auffangen und mit für die Suppe verwenden.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.  
pro Portion ca. 240 kcal; E 5 g, F 19 g, KH 8 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Rieslingtopf

4 Personen

750 g Schweineschulter  
(Schwarte und Knochen vom Fleischer entfernen lassen)  
1 Schweinefilet (ca. 250 g)  
1 groß. Bund Suppengrün  
3 Stiele Petersilie  
3 Stiele Thymian  
3 Knoblauchzehen  
1/2 l Riesling  
Salz  
Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
gemahlener Koriander  
1 kg festkochende Kartoffeln  
2 Zwiebeln



#### Wichtig: muss 24 Stunden marinieren!

Fleisch waschen und trocken tupfen. Schweineschulter und -filet grob würfeln. Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden.

Petersilie und Thymian waschen, fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles mit Riesling, Salz, Pfeffer, Lorbeer und 1 Prise Koriander verrühren. Gesamtes Fleisch und Suppengrün damit mischen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 24 Stunden marinieren.

Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Fleisch abgießen, dabei die Marinade auffangen. Alles in einen großen Bräter schichten, dabei mit Kartoffeln abschließen. Marinade darübergießen.

Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 2 Stunden schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Getränk: kühler halbtrockener Riesling.

Marinierzeit ca. 24 Std.

Zubereitungszeit Ca. 2 1/2 Std.

pro Portion ca. 660 kcal; E 60 g, F 19 g, KH 38 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Vanilleeis mit Beerensoße

4 Personen

#### Für das Eis

250 ml Milch  
250 g Sahne  
70 g Zucker  
4 Eigelb (Gr. M)  
1 Vanilleschote, Mark von

#### Für die Beerensoße

350 g frische Beeren der Saison  
(Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeere, Blaubeeren)  
2 EL Puderzucker  
1 EL Zitronensaft



Für das Eis Milch mit Sahne aufkochen, etwas abkühlen lassen (auf ca. 80 Grad). Zucker und Eigelbe in etwa 3 Minuten cremig rühren. Die Milch-Sahne-Mischung in dünnem Strahl mit dem Schneebesen in die Zucker-Eigelb-Mischung einarbeiten. Vanillemark zufügen. Die Eismasse auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und in der Eismaschine gefrieren.  
Ohne Eismaschine: Die Masse in eine Metallschüssel geben und ca. 4 Stunden frosten. Dabei alle 30 Minuten mit einem Mixstab durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden.

Beeren verlesen, evtl. abbrausen, abtropfen lassen und - bis auf einige zum Dekorieren - mit Puderzucker und Zitronensaft pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.

Zum Servieren je 2 Kugeln Eis abstechen, auf Tellern anrichten und die Beerensoße zufügen. Mit übrigen frischen Beeren garniert servieren.



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Champignon-Feldsalat

4 Personen

250 g Feldsalat  
250 g Champignons  
40 g Kerne-Mix  
3 EL Öl  
1/2 Zwiebel  
3 EL Essig  
Salz  
Pfeffer  
Zucker



Feldsalat putzen, gründlich waschen und trocken schleudern. Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. Kerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 2 EL Öl erhitzen und Pilze goldbraun braten.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Mit Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und 4 EL Öl kräftig verschlagen. Pilze zufügen. Kurz vorm Servieren Feldsalat und Kerne darunterheben.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.  
pro Portion ca. 120 kcal; E 5 g, F 10 g, KH 2 g

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.  
pro Portion ca. 310 kcal; E 8 g, F 18 g, KH 27 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Schweinefilets mit Apfel-Calvados-Soße

4 Personen

800 g Schweinefilet  
Salz, Pfeffer  
1 EL scharfer Senf  
2 EL Öl  
2 Äpfel  
30 g Butter  
2 EL Thymianblättchen  
2 TL brauner Zucker  
100 ml Calvados  
4 EL Creme fraîche  
2 TL körniger Senf



Schweinefilets abrausen, trockentupfen und gegebenenfalls von Fett und Sehnen befreien. Filets in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden. Rundum mit Salz sowie Pfeffer würzen und mit dem scharfen Senf bestreichen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten unter Wenden ca. 6 Min. braten. Die Äpfel waschen, trockentupfen und halbieren. Die Kerngehäuse herausschneiden und anschließend das Fruchtfleisch in ca. 0,5 cm dicke Spalten teilen.

Medaillons aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Butter in die Pfanne geben und aufschäumen lassen. Apfelscheiben, Thymian sowie braunen Zucker hineingeben und 3-5 Min. köcheln, bis die Äpfel goldgelb sind. Calvados zufügen und rühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Creme fraîche und körnigen Senf einrühren. Medaillons zurück in die Pfanne geben und die Soße 1-mal aufkochen lassen. Nach Belieben mit Nudeln servieren.

Garen ca. 11 Minuten  
pro Person ca. 490 kcal; E 45 g, F 21 g, KH 10 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Apfel-Schichtcreme mit Nuss-Krokant

6 Personen

#### **Für den Nuss-Krokant**

40 g Zucker

1 EL gehackte Haselnüsse

#### **Für die Apfel-Schichtcreme**

150 ml Apfelsaft

50 g brauner Zucker

1/2 TL Zimt

1/2 Zitrone, Saft von

25 g Butter

250 ml Sahne

Für den Nuss-Krokant Zucker mit 2 EL Wasser in eine beschichtete Pfanne geben und zu hellbraunem Karamell kochen. Sobald der Zucker die gewünschte Farbe hat, Haselnüsse unterrühren. Den Haselnuss-Karamell auf ein geöltes Stück Alufolie gießen und erstarren lassen.

Für das Kompott den Apfelsaft mit Zucker, 1 Prise Zimt und dem Zitronensaft mischen. Bis zur weiteren Verwendung zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und die Apfelviertel in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Apfelscheiben dazugeben, mit übrigem Zimt bestreuen und ca. 2 Min. dünsten. Abkühlen lassen.

Sahne mit 100 ml gewürztem Apfelsaft cremig schlagen. Kompott auf 6 Dessertgläser verteilen, übrigen Saft darübergießen und die Creme daraufgeben. Den Krokant in Stücke brechen und das Dessert mit Krokantstücken sowie evtl. etwas Zimt garniert servieren.

pro Person ca. 305 kcal; E 2 g, F 19 g, KH 30 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Kohlrabisuppe mit Maroni

4 Personen

500 g Kohlrabi

80 g Zwiebel

40 g Butter

800 ml Gemüsebrühe

100 g Maroni

200 ml Sahne

1 EL feingeschnittene Kräuter

(z.B. Petersilie, Thymian)

Salz, Pfeffer

Kohlrabigrün entfernen, 1 Blatt kleinschneiden. Knolle schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls feinwürfeln. In einem großen Topf die Butter zerlassen und 400 g Kohlrabiwürfel mit den Zwiebelwürfeln darin anschwitzen.

Gemüsebrühe angießen und das Gemüse zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit Maroni über Kreuz einschneiden und ca. 20 Min. in kochendem Salzwasser garen. Die Früchte aus den Schalen lösen. Kohlrabigemüse mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren.

Restliche Kohlrabiwürfel noch kleiner schneiden. Sahne an das Gemüsepüree gießen und die Kohlrabiwürfel hinzufügen. Das Ganze weitere 10 Min. köcheln lassen. Die gegarten und geschälten Maroni in kleine Stücke schneiden. Mit den Kräutern und dem kleingeschnittenem Kohlrabiblatt zur Suppe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu schmeckt am besten knuspriges Baguette.

Garen ca. 35 Min.

Vorbereiten ca. 15 Min.

pro Person ca. 310 kcal; E 5 g, F 25 g, KH 16 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Alaska-Seelachsfilet mit Tomaten

4 Personen

600 g Tomaten  
Salz, Pfeffer  
1 Knolle frischer, junger Knoblauch  
600 g Alaska-Seelachsfilet  
1 EL Limettensaft  
1 Bd. Petersilie  
1 Bd. Basilikum  
3 EL Olivenöl



Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Tomaten waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform fetten. Die Tomatenscheiben dachziegelartig in die Form legen und kräftig mit Salz, Pfeffer würzen. Knoblauch in einzelne Zehen teilen, auf den Tomaten verteilen. Auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 5 Min, garen.

Inzwischen die Fischfilets abbrausen, trockentupfen, mit Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Filets auf die Tomaten in der Form legen, mit etwas Sud von den Tomaten bepinseln und ca. 15 Min. im Backofen fertig garen.

Petersilie sowie Basilikum abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. In einem Mixer (oder Mörser) mit dem Olivenöl zu einer feinen Paste mixen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfilets mit Tomaten anrichten. Mit der Kräuterpaste garniert servieren. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

Garen ca. 20 Min.  
Vorbereiten ca. 20 Min.  
pro Person ca. 220 kcal; E 29 g, F 8 g, KH 3 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Ricotta-Kirsch-Becher

*Für 12 Stücke*

1 Glas (370 ml) Kirschen

1 EL Speisestärke

4 EL Zucker

3-4 Tropfen Rum- oder Bittermandel-Aroma

250 g Ricotta (ital. Frischkäse)

150 g Schmand

1 Pkg. Vanillin-Zucker

1-2 EL Zitronensaft

4 EL Schokoladenraspel

Kirschen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Stärke und 3 EL Saft glatt rühren. Restlichen Saft mit 1 EL Zucker und Aroma aufkochen. Mit angerührter Stärke binden. Kirschen unterrühren. Auskühlen lassen.

Ricotta mit Schmand, 3 EL Zucker, Vanillin-Zucker und Zitronensaft glatt verrühren. Ricottacreme, Kirschen und Schokoraspel abwechselnd in 4 hohe Gläser (ca. 200 ml Inhalt) füllen.

Auskühlzeit ca. 1 Std.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

pro Portion ca. 320 kcal; E 14 g, F 12 g, KH 37 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Maronensuppe

4 Personen

1/2 Baguette  
1 Zwiebel  
4 Nelken  
500 g gegarte Maronen  
400 ml Fleischbrühe  
200 ml Weißwein  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
200 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
100 g Gänseleberpastete  
1/2 Bd. glatte Petersilie, gehackt



Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Das Brot schräg in lange, dünne Scheiben schneiden und im Ofen rösten. Die Zwiebel abziehen, mit Nelken spicken. Maronen, Brühe, Wein, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf aufkochen lassen. Dann 15 Min. bei niedriger Hitze leicht köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.

Die Zwiebel und einige Maronen herausnehmen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Sahne einrühren und mit Salz sowie Pfeffer pikant abschmecken. Herausgenommene Maronen in Stückescheiden. Die Suppe in Schalen füllen und die Maronistücke daraufgeben. Die Baguettescheiben mit der Gänseleberpastete bestreichen und auf der Suppe anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

pro Person ca. 500 kcal; E 23 g, F 14 g, KH 60 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Zweierlei Filet mit Pilzen

4 Personen

500 g Rinderfilet  
300 g Schweinefilet  
3-4 EL Butterschmalz  
Salz  
Pfeffer  
2 Schalotten oder 1 Zwiebel  
400 g Champignons  
200 g Pfifferlinge  
1 EL Mehl  
1-2 TL Brühe  
200 g Creme fraiche  
evtl. 3-4 EL Noilly Prat  
(franz. Weinaperitif)  
1/2 Bd. Petersilie



Fleisch trocken tupfen. In 1-2 EL heißem Butterschmalz rundherum kräftig anbraten, würzen. Auf der Fettpfanne im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 80 °C/Umluft und Gas: nicht geeignet) ca. 4 Stunden braten.

Schalotten schälen, fein würfeln. Pilze putzen, evtl. waschen. Champignons in Scheiben schneiden. 2 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze darin kräftig anbraten. Schalotten mit anbraten, würzen. Mehl darin anschwitzen. 3/8 l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln.

Soße mit Creme fraiche und Noilly Prat verfeinern, abschmecken und kurz weiterköcheln. Petersilie waschen, hacken. Alles anrichten, Petersilie überstreuen.

Dazu schmecken Broccoli und Bandnudeln.  
Getränk: Weißwein oder Rose.

Zubereitungszeit Ca. 4 1/4 Std.  
pro Portion ca. 540 kcal; E 54 g, F 31 g, KH 7 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Apfel-Amarettini-Becher

4 Personen

4 mittelgroße säuerliche Äpfel  
1 Pkg. Bourbon-Vanillezucker  
1-2 EL + 1 TL Zucker  
100 g Amarettini-Kekse  
100 g Schlagsahne  
150 g Vanille-Joghurt  
1 klein. Plastikbeutel

Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Äpfel in Würfel schneiden. Mit 5 EL Wasser, Vanillezucker und 1-2 EL Zucker aufkochen. Die Äpfel darin 3-5 Minuten dünsten.

Amarettini, bis auf 4 Stück, in einen Plastikbeutel füllen. Beutel verschließen und die Amarettini mit einer Teigrolle grob zerbröseln.

Sahne steif schlagen, dabei 1 TL Zucker einrieseln lassen. Joghurt glatt rühren und die Sahne darunterheben. Joghurtcreme, Äpfel und Amarettinibrösel in 4 Gläser schichten, dabei mit Creme abschließen. Mit restlichen Amarettini verzieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

pro Portion ca. 350 kcal; E 3 g, F 12 g, KH 51 g

© Lothar Schäfer

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



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Kürbissuppe mit Orangen

4 Personen

800 g Kürbisfruchtfleisch

30 g Butter

1 EL Zucker

1/2 gestr. TL Curry

150 ml frisch gepresster Orangensaft

800 ml Gemüsebrühe

20 g frischer Ingwer

2 EL Kürbiskerne

2 EL Mandelblättchen

Salz, Pfeffer

Cayennepfeffer

Das Kürbisfruchtfleisch würfeln. In heißer Butter andünsten, mit Zucker und Curry bestreuen. Unter Rühren ca. 3 Min. dünsten. Mit Orangensaft ablöschen. Brühe angießen. Ingwer schälen, im Ganzen zufügen. Ca. 20 Min. köcheln lassen.

Kürbiskerne und Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Sofort auf einen Teller geben (damit sie nicht nachbräunen). Ingwer entfernen, die Suppe pürieren. Pikant mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Kürbiskernen und Mandelblättchen bestreuen, nach Geschmack noch etwas Kürbiskernöl darüberträufeln.

Soll die Kürbissuppe etwas cremiger sein, zum Schluss einfach noch ca. 80 ml Sahne untermischen.

Garzeit: ca. 23 Minuten

pro Person ca. 290 kcal; E 8 g, F 18 g, KH 31 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Lachs in Weißweinsoße zu Broccoli

4 Personen

500 g Lachsfilet (frisch oder TK)

750 g Broccoli

1 Zwiebel

2 EL Butter/Margarine

2 EL Mehl

100 ml Weißwein

1 Glas (400 ml) Fischfond

2 EL Creme fraiche

Salz

Pfeffer

2 EL Zitronensaft

300-400 g Bandnudeln

evtl. unbehandelte Zitrone u.

rosa Beeren zum Garnieren



TK-Lachs auftauen lassen. Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Fett in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mehl darin kurz anschwitzen. Mit Wein und Fischfond ablöschen. Ca. 4 Minuten köcheln. Creme fraiche einrühren. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fisch waschen, trockentupfen und in vier Stücke schneiden. Mit Salz und Zitronensaft würzen. In die Soße legen. Zugedeckt ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Broccoli in wenig kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten dünsten. Nudeln und Broccoli abtropfen lassen. Mit Lachs und Soße anrichten. Mit Zitronenscheiben und rosa Beeren garnieren.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

pro Portion ca. 650 kcal; E 41 g, F 24 g, KH 63 g



## Kochfreunde an der Ruhr-Universität Bochum

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

[Kochfreunde](#) » [Rezepte](#) » [Menüs 2017](#) » [Menü](#)

### Thymian-Parfait mit Himbeersoße

8 Personen

#### Für das Parfait

6 Eigelb  
400 ml Milch  
200 ml Sahne  
3-4 EL Honig  
1/2 Bd. Thymian

#### Für Soße und Garnierung

400 g Himbeeren  
70 g Zucker  
3 EL Sahne  
50 g Schokoraspel

Eigelbe mit Milch, Sahne und Honig verrühren. In einem Topf langsam erhitzen, bis die Creme dickflüssig wird, dabei ständig rühren, jedoch nicht kochen. Thymianzweige abbrausen, trockenschütteln und dazugeben. Creme abkühlen lassen. Creme durch ein Sieb geben, Thymian herausnehmen. Die Creme entweder in eine Eismaschine oder für mindestens 4 Std. in den Gefrierschrank stellen, dabei alle 30 Min. umrühren.

Für die Soße Himbeeren mit Zucker pürieren, durch ein Sieb streichen, flüssige Sahne unterrühren. Das Parfait etwas antauen lassen, in Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten. Die Soße darum verteilen. Mit Schokoladenraspeln und evtl. Thymianblättchen garnieren.

Kühlzeit: ca. 4 Stunden  
pro Person ca. 310 kcal; E 7 g, F 20 g, KH 24 g

© Lothar Schäfer

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