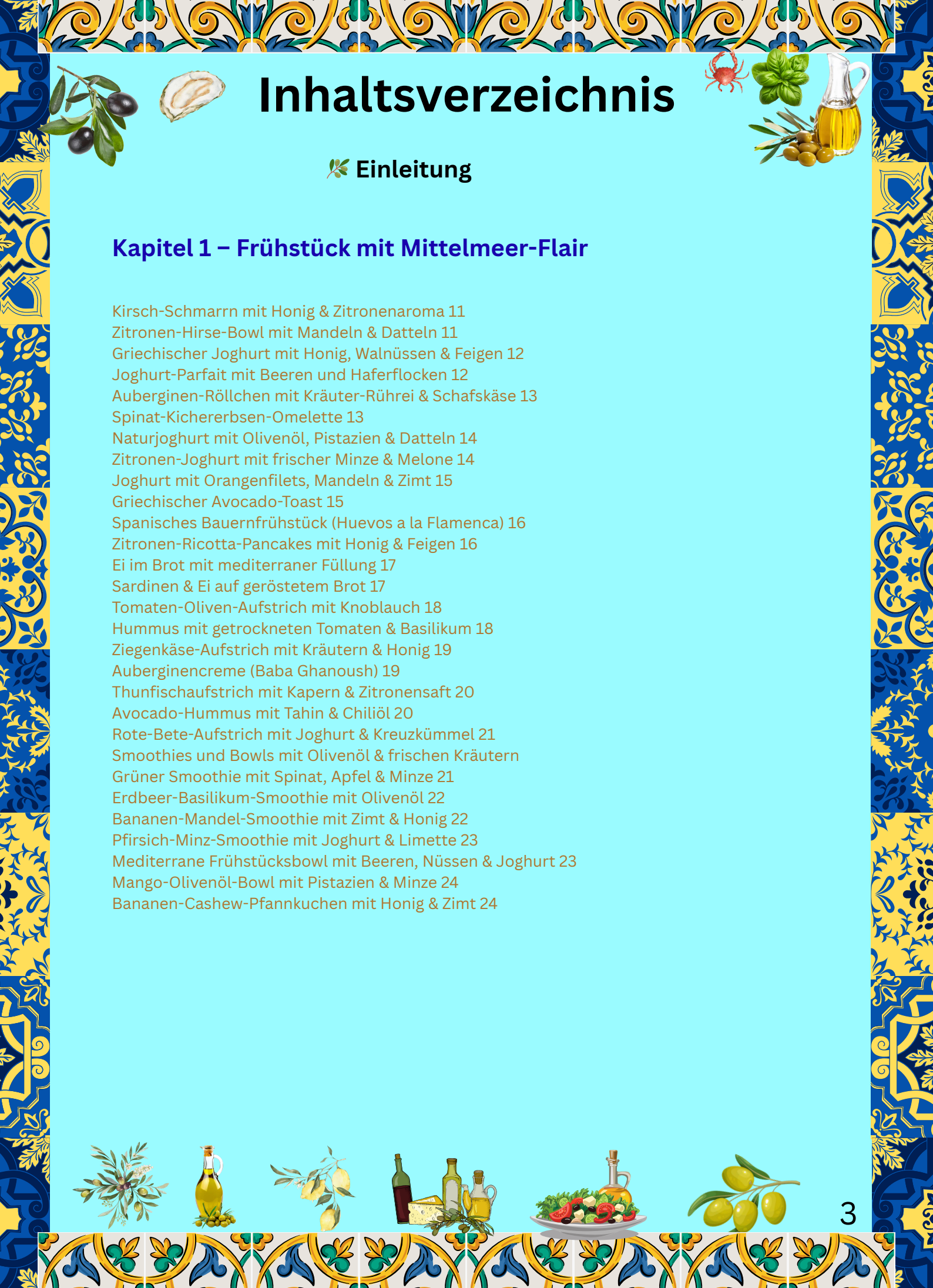


Mediterran & gesund durchs Leben

Das einfache Kochbuch für Einsteiger mit 170
leckeren Rezepten, Ernährungsplan und
Einkaufsliste – inspiriert von der Mittelmeerküche





Inhaltsverzeichnis



Einleitung

Kapitel 1 – Frühstück mit Mittelmeer-Flair

Kirsch-Schmarrn mit Honig & Zitronenaroma	11
Zitronen-Hirse-Bowl mit Mandeln & Datteln	11
Griechischer Joghurt mit Honig, Walnüssen & Feigen	12
Joghurt-Parfait mit Beeren und Haferflocken	12
Auberginen-Röllchen mit Kräuter-Rührei & Schafskäse	13
Spinat-Kichererbsen-Omelette	13
Naturjoghurt mit Olivenöl, Pistazien & Datteln	14
Zitronen-Joghurt mit frischer Minze & Melone	14
Joghurt mit Orangenfilets, Mandeln & Zimt	15
Griechischer Avocado-Toast	15
Spanisches Bauernfrühstück (Huevos a la Flamenca)	16
Zitronen-Ricotta-Pancakes mit Honig & Feigen	16
Ei im Brot mit mediterraner Füllung	17
Sardinen & Ei auf geröstetem Brot	17
Tomaten-Oliven-Aufstrich mit Knoblauch	18
Hummus mit getrockneten Tomaten & Basilikum	18
Ziegenkäse-Aufstrich mit Kräutern & Honig	19
Auberginencreme (Baba Ghanoush)	19
Thunfischaufstrich mit Kapern & Zitronensaft	20
Avocado-Hummus mit Tahin & Chiliöl	20
Rote-Bete-Aufstrich mit Joghurt & Kreuzkümmel	21
Smoothies und Bowls mit Olivenöl & frischen Kräutern	
Grüner Smoothie mit Spinat, Apfel & Minze	21
Erdbeer-Basilikum-Smoothie mit Olivenöl	22
Bananen-Mandel-Smoothie mit Zimt & Honig	22
Pfirsich-Minz-Smoothie mit Joghurt & Limette	23
Mediterrane Frühstücksbowl mit Beeren, Nüssen & Joghurt	23
Mango-Olivenöl-Bowl mit Pistazien & Minze	24
Bananen-Cashew-Pfannkuchen mit Honig & Zimt	24



Kapitel 2 – Leichte & gesunde Mittagessen

Safranreis mit mediterranem Gemüse & Schnecken 26
Mediterranes Fischragout mit Okra in Tomatensauce 26
Gefüllte Tintenfische auf mediterranem Couscous 27
Kalbshaxe mit Cranberry-Sauce & Arganöl-Couscous 28
Marokkanische Wachtel-Tajine nach Atlas-Art 29
Hähnchen-Pilaw im goldenen Teigmantel 30
Oktopus auf ägyptischem Pilaw mit Safran & Kräutern 31
Mediterraner Fischeintopf mit weißen Bohnen & Spinat 32
Zitronen-Hähnchen mit mediterranem Gemüse aus dem Ofen 32
Lachsfilet mit Kräuterkruste & Grillgemüse 33
Gefüllte Paprika mit Hähnchen, Couscous & Spinat 33
Thunfisch-Steak mit gebratenem Fenchel & Orangenfilets 34
Vollkorn-Spaghetti mit Tomaten, Oliven & Rucola 34
Pasta al Limone mit Zitrone, Joghurt & Kräutern 35
Bulgurpfanne mit Gemüse & Feta 35
Quinoasalat mit gegrillter Paprika & Minz-Dressing 36
Dinkel-Risotto mit Spinat & Schafskäse 36
Gersten-Salat mit getrockneten Tomaten & Basilikumöl 37
Orzo-Pasta mit Zucchini, Erbsen & Parmesan 37
Gebrannte Entenbrust mit Sauerkirschen & Balsamico 38
 Griechische Kalb-Hacksteaks mit Schafskäse & Oregano 38
Mediterrane Wraps mit Hummus & Gemüse 39
Thunfisch-Salat im Glas mit weißen Bohnen & Zitrone 39
Lauwarmer Quinoa-Salat mit Spinat & Avocado 40
Ofenkartoffel mit Joghurt-Dip & Kräutern 40
 Marokkanischer scharfer Blumenkohl-Salat 41
Gebackener Ziegenkäse mit Speck trifft Löwenzahnsalat 41
Mediterraner Nudelsalat mit Feta & Oliven 42
Rinderfilet auf Kürbis-Püree mit Tomatenjus & Kräuterseitlingen 42
Spaghetti mit Venusmuscheln in Tomatensugo 43
Spinosini trifft schwarzen Trüffel 43
Lammleber-Reis-Pilaw mit Kräutern & Zitrone 44
Okra-Pilaw mit Zitronen-Kräutern & Granatapfel 44
Marokkanischer Hähnchen-Couscous mit Gemüse & Kichererbsen 45
Zitronen-Rosmarin-Hähnchen mit Ofenkartoffeln & Kirschtomaten 45

Kapitel 3 – Genussvolle Abendgerichte

Mediterrane Tofu-Gemüse-Pfanne mit Kräuteröl 47
Safranreis mit getrockneten Früchten & Chili 47
Rinder-Gemüse-Spieße vom Grill 48
Auberginensalat mit Granatapfel & Zitrone 48
Spaghetti mit Venusmuscheln in Tomatensugo 49
Hähnchen mit Granatapfel & Kräutern 49
Rindersteak mit Kräuterkartoffeln & mediterranem Salat 50
Dorade auf mediterranem Gemüsebett 50
Gebackene Süßkartoffeln mit Feta, Granatapfel & Kräutern 51
Lammspieße mit Garnelen & Kräuteröl 51
Hähnchenfilet mit Sardellen-Zitronensoße 52
Rind & Meeresfrüchte in würzigem Tomatensugo 52
Lammkoteletts mit Knoblauch-Minz-Pesto 53
Mediterrane Putenrouladen mit Spinat & Feta 53
 Französisches Kräuter-Omelett mit wildem Spargel 54
 Algerische gebratene Ente mit Spinat & Rosinen 54
Rinderstreifen mit Auberginen & Tomatenragout 55
Kalbsragout mit Pistazien & Thymian 55
Portugiesische Pastetchen mit Lammhack 56
Gratinierte Austern auf Mangoldfarce 56
Lamm mit Zimt & Quitten – zart geschmort im aromatischen Sud 57
Geschmortes Kaninchen mit Erbsen & Traubensaft 57
Lammschulter mit Aprikosen, Erdnussöl & Safran 58
Gefüllte Wachteln mit Mandeln-Couscous & Orangenblütenaroma 58
Gefüllte Paprikaschoten mit Hackfleisch, Reis & Kräutern 59
Kalbsgeschnetzeltes mit Champignons & Thymian 59
Mediterrane Hähnchenpfanne mit Artischocken & Zucchini 60
Lachsfilet auf Spinat mit Safransauce 60
Thunfisch mit Tomaten-Caponata 61
Ratatouille mit frischem Basilikum & Polenta 61
Gefüllte Zucchini mit Bulgur & Feta 62
Mediterraner Gemüsekuchen mit Ricotta 62
Ofen-Tomaten mit Ziegenkäse & Kräutern 63
Quinoa-Bowl mit geröstetem Gemüse & Tahin-Dressing 63
Gemüse-Moussaka mit Linsen & Schafskäse 64
Kichererbsen-Eintopf mit Tomaten & Spinat 64
Toskanischer Bohneneintopf mit Rosmarin 65
Grillgemüse mit Pesto-Vinaigrette 65
Spanischer Hühnchenauflauf mit Paprika & Oliven 66
Blumenkohl-Steaks mit Knoblauch-Kräuteröl 66
Salade Niçoise – Französischer Thunfischsalat mit Ei & Oliven 67
Tunesisches Kalbsragout mit Kürbis, Linsen & Äpfeln 67

Kapitel 4 – Mediterrane Snacks & Vorspeisen

Gebratene Artischockenherzen mit Zitronen-Aioli 69
Datteln im Speckmantel mit Mandeln 69
Mini-Zucchinirollchen mit Ricotta & Kräutern 70
Gefüllte Datteln mit Mandelmus & Pistazien 70
Feigen mit Rinderschinken & Rucola auf Ziegenkäsecreme 71
Mediterrane Porree-Tarte mit Feta 71
Knusprige Brotwürfel mit Trauben & Sucuk 72
Bunter Salat mit Eiern und Oliven 72
Zwiebel-Oliven-Salat mit Granatapfelsirup 73
Gefüllte Artischocken mit Mozzarella-Gemüsesalat 73
Mediterraner Hering-Gemüse-Salat 74
Spinat-Salat mit Arganöl & Oliven 74
Gebackene Tomaten mit Feta, Paprika & Oliven 75
Linsen-Creme mit Zitrone & Kreuzkümmel 75
Joghurt-Dip mit Karotten, Gurke & Knoblauch 76
Tomaten-Hummus mit geröstetem Sesam 76
Baba Ghanoush – orientalischer Auberginen-Dip 77
Ziegenkäse-Röllchen mit Rosmarin & Honig 77
Gebackene Auberginen mit Joghurt-Kräuter-Dip 78
Bruschetta-Trio – Tomate, Avocado & Ziegenkäse 78
Kartoffelbällchen mit Aioli & Petersilie 79
Kräuter-Kichererbsenbällchen mit Zitronen-Dip 79
Mini-Calzone mit Mozzarella & Basilikum 80
Brotchips mit Knoblauchöl & Oregano 80
Mini-Fladenbrote mit Oliven & Rosmarin 81
Focaccia mit getrockneten Tomaten & Meersalz 81

Kapitel 5 – Süßes aus dem Süden

Beeren-Parfait mit Olivenöl & Basilikum 83
Pfirsich-Honig-Trifle mit Mandeln 83
Joghurt-Mousse mit Pistazien & Rosenwasser 84
Mango-Lassi mit Kardamom & Limette 84
Joghurt-Dessert mit Granatapfel & Zimt 85
Joghurt-Eis mit Honig & Lavendel 85
Bourekakia – kleine mediterrane Teigtaschen 86
Parmesaneis mit Honig & Balsamico-Feigen 86
Zitronen-Ricotta-Kuchen mit Mandeln 87
Orangen-Olivenöl-Kuchen mit Rosmarin 87
Feigen-Tartelettes mit Ziegenfrischkäse & Honig 88
Pistazien-Halva mit Vanille & Sesam 88
Apfel-Olivenöl-Kuchen mit Walnüssen 89
Griechische Honigkekse (Melomakarona) 89
♦ Dattelgebäck mit Rosenwasser & Mandeln 90
Gefüllte Quitte mit Apfel & Honigsirup 90
Dattelhäppchen mit Mandelteig & Rosenwasser 91
Sesam-Kugeln auf Orangencreme 91
Frische Feigen trifft Thymianhonig & Ziegenkäse 92
Möhren-Mandel-Muffins mit Orangenaroma 92
Joghurt-Popsicles mit Feigen & Nüssen 93
Ofenäpfel mit Rosinen & Walnussfüllung 93
Grießpudding mit Zimt & Granatapfelkernen 94
Joghurt-Energy-Balls mit Datteln & Kokos 94
Trauben-Sorbet mit Rosmarin & Honig 95
Quarkcreme mit Erdbeeren & Minze 95
Limonen-Avocado-Mousse mit Olivenöl 96
Sesam-Mandel-Kekse (Ghriba mit Sesam) 96
Mediterraner Cake salé mit Feta & schwarzen Oliven 99
🇪🇸 Spanischer gebratener Pudding im Teigmantel (Leche Frita) 99
Französischer Kirschenaufguss (Clafoutis aux Cerises) 100
🇫🇷 Französische Galettes mit Schinken & Käse 100

Suppen bzw Eintöpfen

-  Türkische Tomaten-Hühnersuppe 102
-  Griechischer Ziegen Eintopf mit Tomaten & Kräutern 103
-  Maltesische Krebssuppe 103
-  Griechische Kakavia – Traditionelle Fischsuppe der Ägäis 104
- Garnelen-Polenta-Suppe 104
- Kalte Mandeln-Trauben-Suppe (Ajo Blanco con Uvas) 105
- Kalte Erdbeer-Paprika-Suppe 105
- Mediterrane Pilzsuppe 106
-  Slowenischer Sauerkraut-Bohnen-Eintopf (Jota) 106
- Harira mit Reis und Feigen (Marokkanische Reis-Feigen-Suppe) 107
- Marokkanische Wolfsbarsch-Fenchelsuppe 108
- Marokkanische Ramadansuppe – Harira 109
- Tunesische Artischocken-Nudelsuppe 110

Kapitel 6 – 4-Wochen-Mediterraner Ernährungsplan

Einleitung

Willkommen in der mediterranen Welt

Die mediterrane Küche ist mehr als nur eine Art zu essen – sie ist ein Lebensgefühl. Der Duft von frischen Kräutern, Olivenöl, sonnengereiftem Gemüse und reifen Früchten erinnert an Urlaub, Entspannung und Genuss. Doch das Schönste ist: Diese Ernährungsweise schmeckt nicht nur hervorragend, sie ist auch nachweislich eine der gesündesten der Welt.

Mit diesem Buch möchte ich dich auf eine kulinarische Reise rund ums Mittelmeer mitnehmen – einfach, alltagstauglich und voller Geschmack. Du brauchst keine außergewöhnlichen Zutaten oder komplizierten Kochtechniken, um mediterran zu genießen. Schon wenige kleine Veränderungen in deiner Küche können dein Wohlbefinden nachhaltig verbessern.

Warum die Mittelmeerküche so gesund ist

Zahlreiche Studien belegen: Die mediterrane Ernährung schützt Herz und Kreislauf, senkt das Risiko für Diabetes und Entzündungen und kann sogar die Lebenserwartung verlängern. Das Geheimnis liegt in der Kombination natürlicher, frischer Lebensmittel:

Gesunde Fette aus Olivenöl, Nüssen und Fisch

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse

Antioxidantien aus Obst, Kräutern und Gewürzen

Wenig Zucker und rotes Fleisch, dafür mehr pflanzliche Vielfalt

Diese Ernährung ist kein Verzicht, sondern eine Einladung, bewusster zu genießen – mit jedem Bissen ein Stück Lebensfreude.

Die Grundlagen der mediterranen Ernährung

Im Mittelpunkt steht die Vielfalt. Mediterran zu essen bedeutet, saisonal und frisch zu kochen – mit Zutaten, die die Natur gerade schenkt.

Hier sind einige Grundprinzipien:

Olivenöl als Hauptfettquelle

Täglich frisches Gemüse und Obst

Fisch, Geflügel und Hülsenfrüchte als Proteinlieferanten

Vollkornprodukte statt Weißmehl

Milchprodukte in Maßen, bevorzugt Joghurt und Käse

Kräuter statt Salz für Aroma und Gesundheit

Diese Balance sorgt für Energie, Vitalität und ein starkes Immunsystem – ideal für den modernen Alltag.

Tipps für den Einstieg – einfach mediterran genießen

Der Einstieg in die mediterrane Küche ist unkompliziert. Hier ein paar einfache Tipps: Starte den Tag leicht: Ein Joghurt mit Obst, Nüssen und Honig ist schnell gemacht und sättigt lange.

Koche bunt: Je mehr Farben auf deinem Teller, desto mehr Vitamine.

Plane deine Mahlzeiten: Mit einem Wochenplan bleibt die Ernährung ausgewogen und stressfrei.

Iss bewusst: Genieße langsam und in Gesellschaft – auch das gehört zur mediterranen Lebensweise.

Trinke ausreichend Wasser und gönne dir gelegentlich ein Glas Rotwein – in Maßen.

Schon nach wenigen Tagen wirst du merken, wie gut dir diese Ernährung tut.

Mediterrane Vorratskammer: Diese Zutaten solltest du immer da haben
Eine gut gefüllte Vorratskammer ist das Herzstück jeder mediterranen Küche. Mit den richtigen Basics kannst du jederzeit spontan ein gesundes Gericht zaubern.

Hier eine kleine Grundausstattung:

Olivenöl extra vergine – das flüssige Gold des Mittelmeers

Getrocknete Kräuter: Oregano, Thymian, Basilikum, Rosmarin

Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen

Getreideprodukte: Vollkornnudeln, Bulgur, Couscous, Reis

Tomatenprodukte: Passata, Tomatenstücke, getrocknete Tomaten

Nüsse & Samen: Mandeln, Walnüsse, Pinienkerne, Chiasamen

Essigsorten: Rotwein-, Weißwein- und Balsamicoessig

Konserven: Oliven, Thunfisch, Artischockenherzen

Frische Zutaten: Knoblauch, Zwiebeln, Zitronen, frische Kräuter

Mit diesen Zutaten hast du immer eine solide Basis für schnelle, gesunde und mediterrane Gerichte.

Kapitel 1 – Frühstück mit Mittelmeer-Flair

Kirsch-Schmarrn mit Honig & Zitronenaroma

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
GARZEIT: 10 MINUTEN

Nährwerte pro Portion:
Ca. 290 kcal | 11 g Eiweiß | 9 g Fett | 38 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

1. Die Eier trennen. Eigelb mit Haferdrink, Mehl, Honig, Zitronenschale und Salz zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
2. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
3. Die Kirschen gleichmäßig darauf verteilen. Wenn die Unterseite goldbraun ist, den Schmarrn mit zwei Pfannenwendern grob zerreißen und weiterbraten, bis alles rundum leicht gebräunt ist.
4. Mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.

Tipp:

Für ein feineres Aroma kannst du ½ TL Vanilleextrakt oder einen Spritzer Orangensaft hinzufügen.



Zutaten (für 2 Portionen):

- 3 Eier
- 100 ml Haferdrink (oder Mandelmilch)
- 60 g Dinkelmehl
- 1 TL Honig
- 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
- 1 Prise Salz
- 150 g frische Kirschen, entsteint und halbiert
- Etwas Olivenöl zum Braten
- Puderzucker zum Bestäuben

Zitronen-Hirse-Bowl mit Mandeln & Datteln

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

Nährwerte pro Portion
Kalorien: 330 kcal Eiweiß: 9 g Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 50 g Zucker: 14 g Ballaststoffe: 5 g
Magnesium: 80 mg Kalzium: 100 mg

Zubereitung:

1. Die Hirse in Mandelmilch aufkochen und bei niedriger Hitze 10–12 Minuten garen, bis sie cremig ist.
2. Mit Honig und Zitronenabrieb verfeinern.
3. In eine Schale füllen, mit gehackten Datteln und Mandeln bestreuen und warm oder lauwarm servieren.

✿ Tipp:

Für extra Frische etwas Zitronensaft oder Orangen zesten hinzufügen.
→ Natürlich süß, ohne Zuckerzusatz – reich an Ballaststoffen, Magnesium und pflanzlichem Eiweiß.



Zutaten (für 1 Portion)

- 50 g Hirse
- 200 ml Mandelmilch oder Milch
- 1 TL Honig
- 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
- 2 Datteln, fein gehackt
- 1 EL gehobelte Mandeln

Griechischer Joghurt mit Honig, Walnüssen & Feigen

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

Nährwerte pro Portion:
Ca. 310 kcal | 10 g Eiweiß | 18 g Fett | 25 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

1. Feigen waschen und in Scheiben schneiden.
2. Joghurt in eine Schüssel geben, mit Honig beträufeln.
3. Feigenscheiben darüberlegen und mit Walnüssen und Zimt bestreuen.

Tipp:

Ein paar Blätter frische Minze oder ein Spritzer Zitronensaft geben zusätzliche Frische.



Zutaten (für 1 Portion):

- 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 2 frische oder getrocknete Feigen
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 EL gehackte Walnüsse
- 1 Prise Zimt

Joghurt-Parfait mit Beeren und Haferflocken

ZUBEREITUNGSZEIT: 7 MINUTEN

Nährwerte pro Portion:
Ca. 280 kcal | 12 g Eiweiß | 9 g Fett | 33 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

1. Beeren waschen (oder leicht antauen lassen).
2. In einem Glas schichtweise Joghurt, Beeren und Haferflocken einfüllen.
3. Mit Honig beträufeln und Chiasamen darüberstreuen.
4. Kurz ziehen lassen oder direkt genießen.

Tipp:

Ideal als leichtes Frühstück zum Mitnehmen – einfach im Schraubglas vorbereiten.



Zutaten (für 1 Glas):

- 150 g Naturjoghurt
- 50 g gemischte Beeren (frisch oder TK)
- 2 EL zarte Haferflocken
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Chiasamen

Auberginen-Röllchen mit Kräuter-Rührei & Schafskäse

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

Nährwerte pro Portion:

Ca. 340 kcal | 21 g Eiweiß | 24 g Fett | 8 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

1. Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Grillpfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten, salzen und beiseitelegen.
3. Eier mit Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer verquirlen.
4. In einer Pfanne als Rührei zubereiten, dann Schafskäse unterheben.
5. Je 1–2 EL der Rühreimasse auf eine Auberginenscheibe geben und aufrollen.
6. Röllchen auf einem Teller anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und warm servieren.

Tipp: Die Röllchen schmecken auch kalt hervorragend – perfekt für ein mediterranes Brunch-Buffer oder Meal Prep.



Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 große Aubergine
- 3 Eier
- 50 g Schafskäse
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 TL gehackter Oregano
- 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Spinat-Kichererbsen-Omelette

ZUBEREITUNGSZEIT: 7 MINUTEN

Nährwerte pro Portion:

Ca. 310 kcal | 20 g Eiweiß | 18 g Fett | 15 g Kohlenhydrate

Zubereitung:

1. Kichererbsen mit 2 EL Wasser fein pürieren.
2. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit dem Kichererbsenpüree vermengen.
3. Spinat waschen, grob hacken.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Paprika kurz anbraten.
5. Spinat hinzufügen und kurz zusammenfallen lassen.
6. Ei-Kichererbsen-Mischung darübergeben, würzen und bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten stocken lassen.
7. Wenden oder kurz im Ofen bei 180 °C nachziehen lassen.

Tipp: Mit einem Klecks Naturjoghurt oder etwas Zitronensaft servieren – das hebt die Aromen wunderbar hervor.



Zutaten (für 2 Portionen):

- 4 Eier
- 100 g frischer Spinat
- 100 g gegarte Kichererbsen (oder aus der Dose, abgespült)
- 1 kleine rote Paprika, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel