



Gesunde  
**Ernährung**  
auf mediterrane Art

AUS ITALIEN, SPANIEN, GRIECHENLAND UND ...  
**128**  
REZEPTE



# Inhalt

## 8 Die gesunde Mittelmeerküche

- 10 Die mediterrane Ernährung
- 12 Die wichtigsten Zutaten
- 13 Mediterrane Essgewohnheiten

## 14 Vorspeisen und leichte Gerichte

- 16 Italienische Pizzacracker
- 18 Pizzakuchen mit Kirschtomaten
- 20 Pizza auf griechische Art
- 22 Pizza Margherita
- 24 Bruschetta mit Spargel und Prosciutto
- 26 Bruschetta orientale
- 28 Rosmarin-Focaccia
- 30 Falafel im Pitabrot
- 32 Hummus mit knusprigen Fladenbrotsticks
- 34 Orientalischer Auberginensalat
- 36 Tomaten-Paprika-Suppe mit Chorizo
- 38 Möhren-Orangen-Suppe mit Feta
- 40 Minestrone

- 42 Gazpacho
- 44 Hühnerleberpastete
- 46 Mozzarella-Reis-Kroketten
- 48 Dolmades
- 50 Pitabrot mit Roastbeef und Tabbouleh
- 52 Herzhafte Gemüsepfanne mit Eiern
- 54 Fischfrikadellen
- 56 Omeletts mit Liebstöckel und Fenchelgrün
- 58 Kartoffel-Tortilla mit Schafskäse
- 60 Mediterrane Blätterteig-Schnitten
- 62 Mediterrane Kräutermuffins

## 64 Fleisch und Geflügel

- 66 Mediterraner Lammtopf
- 68 Lammfleisch-Bifteki
- 70 Gegrillte Lammkoteletts mit Rosmaringlasur
- 72 Auberginenschiffchen mit Lamm und Reis
- 74 Marokkanischer Couscous-Salat mit Lamm
- 76 Geschmortes Lamm auf griechische Art

- 78 Griechische Moussaka
- 80 Lamm-Kartoffel-Eintopf
- 82 Mediterraner Geflügelsalat
- 84 Pollo mediterráneo
- 86 Bulgur-Salat mit Huhn und Minze-Dressing
- 88 Hähnchen Marengo
- 90 Hühnerfrikassee mit Pilzen und Kräuterpolenta
- 92 Hähnchen Cacciatore
- 94 Estragon-Huhn in Aprikosensauce
- 96 Grill-Pizza mit Huhn und Paprika
- 98 Marokkanisches Schmorhuhn
- 100 Gebratene Wachteln mit Couscous
- 102 Wildpilz-Risotto mit Entenbrust
- 104 Spaghetti mit Fleischklößchen
- 106 Gefüllte Paprikaschoten
- 108 Fleischbällchen in Kapernsauce
- 110 Orientalischer Rindfleischeintopf
- 112 Rumpsteak Puttanesca
- 114 Stifado
- 116 Lasagne
- 118 Fettarmes Pastitsio

## 130 Fisch und Meeresfrüchte

- 120 Kalbsschnitzel mit Kartoffeln und Spinat
- 122 Toskanische Kalbskoteletts
- 124 Kaninchentopf mit Kichererbsen
- 126 Cassoulet
- 128 Souvlaki
- 132 Sardinien-Paprika-Toasts
- 134 Gegrillte Sardinien
- 136 Meeresfrüchtesalat alla Nonna
- 138 Paella del Mar
- 140 Pasta mit Meeresfrüchten und Knoblauch
- 142 Seeteufel-Garnelen-Spieße mit Tomatensalsa
- 144 Ganzer Fisch im Weinblattmantel
- 146 Gebackener Fisch mit Chermoula-Marinade
- 148 Spaghetti mit Paprika und Jakobsmuscheln
- 150 Jakobsmuscheln mit Chorizo
- 152 Miesmuscheln in Weißwein

# Inhalt

- 154 Miesmuscheln mit Risoni und Tomatensauce
- 156 Bulgur-Salat mit Fisch und Zitronendressing
- 158 Fischsticks mit Sauce tartare
- 160 Bunter Fischsalat mit Gemüse
- 162 Lachs im Päckchen
- 164 Schwertfischspieße mit gegrillter Zucchini
- 166 Mediterrane Fischpfanne
- 168 Spaghetti alla puttanesca
- 170 Farfalle mit Brokkoli und Sardellen
- 172 Garnelen auf portugiesische Art
- 174 Hummersuppe
- 176 Schwarze Nudeln mit gebratenem Tintenfisch
- 178 Tintenfisch mit Salz und Pfeffer
- 180 Tintenfischringe mit Tomaten-Vinaigrette

## 182 Salate und Gemüse

- 184 Gebratenes Gemüse mit Halloumi
- 186 Couscous-Pilaw
- 188 Tabbouleh
- 190 Orientalisches Möhrenmus
- 192 Kichererbsen-Couscous-Salat
- 194 Fruchtiger Linsensalat
- 196 Gebackene Tomaten mit Couscous-Füllung
- 198 Fatousch mit Kichererbsen
- 200 Auberginen-Spinat-Salat mit Kichererbsen
- 202 Überbackene Auberginen
- 204 Gegrillte Knoblauchchampignons mit Polenta
- 206 Spanische Tortilla
- 208 Gnocchi verde
- 210 Kürbis-Gnocchi mit Paprikasauce
- 212 Pasta primavera
- 214 Insalata caprese
- 216 Panzanella con pollo
- 218 Griechischer Salat mit Tahini-Dressing
- 220 Vegetarische Moussaka

- 222 Reissalat mit Ofengemüse und Feta
- 224 Orientalischer Gemüsesalat mit Thunfisch
- 226 Thunfischsalat mit Bohnen
- 228 Aromatischer Salat mit dreierlei Bohnen
- 230 Ratatouille
- 232 Warmer Gemüsesalat
- 234 Caponata
- 236 Blattsalat mit frischen Feigen
- 238 Feigensalat mit Schinken
- 240 Bulgur-Salat mit Lammfleisch und Kräutern
- 242 Caesar-Salat

## 244 Desserts und Backwaren

- 246 Kirsch-Clafoutis
- 248 Panna cotta mit Lorbeerduft
- 250 Tiramisu light
- 252 Baklava mit Früchten
- 254 Crème caramel
- 256 Frisches Beerenobst mit Sabayon

- 258 Passionsfrucht-Honig-Zabaglione
- 260 Pfannkuchen mit Birnen und Feigen
- 262 Birnentörtchen
- 264 Französische Mandelküchlein
- 266 Gebackene Feigen
- 268 Frische Feigen auf einem Blätterteigbett
- 270 Cantuccini mit Cranberrys
- 272 Spanischer Orangen-Mandel-Kuchen
- 274 Tarte tatin – umgedrehte Apfeltarte
- 276 Panforte
- 278 Italienischer Reiskuchen mit Früchten
  
- 280 Gesunde Ernährung für ein gesundes Leben
- 282 Register
- 288 Impressum und Bildnachweis



# Die mediterrane Ernährung

Woran liegt es, dass einige der Zivilisationskrankheiten, die in den Industrienationen so verbreitet sind, in der Mittelmeerregion eher selten vorkommen? Schon seit Jahrzehnten erforschen Wissenschaftler die Rolle, die die Ernährung für die Gesundheit der Menschen in diesen Ländern spielt.

Die Mittelmeerränder – Südspanien, Südfrankreich, Italien, Griechenland, die Türkei, der Nahe Osten und Nordafrika – sind schon lange für ihre gesunde Küche und Lebensweise bekannt. Hauptbestandteile der mediterranen Ernährung sind frisches Obst und Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Fisch. Fleisch und andere tierische Lebensmittel stehen eher selten auf dem Speiseplan. Das am häufigsten verwendete Fett ist Olivenöl.



Das mediterrane Klima ist sehr mild und die Region sonnenverwöhnt – ideale Wachstumsbedingungen für die Hauptzutaten der Mittelmeerküche: Tomaten, Paprika, Auberginen, Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch, Oliven, Trauben und Zitrusfrüchte. Außerdem liefert das Meer reichlich frischen Fisch und Krustentiere.

Die klassische mediterrane Küche ist eine ländliche Küche ohne komplizierte Garmethoden und exotische Zutaten. Der Fokus liegt hier auf frischen, hochwertigen Produkten und einer persönlichen Note des Kochs.

Jede Mittelmeerregion hat ihre typischen Lieblingssalate und -gewürze, die der jeweiligen Landesküche ihren charakteristischen Geschmack verleihen. Petersilie, Lorbeerblätter, Basilikum, Majoran, Thymian, Rosmarin, Salbei, Koriander, Dill und Minze sind jedoch generell beliebt. Zu den populärsten Gewürzen zählen Safran, Zimt, Piment, Kreuzkümmel und Koriander. Sie werden nicht nur in Reinform verwendet, sondern insbesondere in Nordafrika auch zu Gewürzmischungen verarbeitet.

Schon lange beschäftigen sich Ernährungswissenschaftler mit der Frage, warum Herzkrankheiten, Übergewicht, Diabetes und Krebs im gesamten Mittelmeerraum vergleichsweise selten auftreten. Neben der gesunden Ernährung spielt vermutlich auch der langsamere Lebensrhythmus eine wichtige Rolle. Ganz gelüftet ist das Geheimnis noch nicht, unstrittig ist aber, dass die Menschen rund ums Mittelmeer von den vielfältigen frischen, saisonalen Produkten ihrer Heimat profitieren – die oft extrem verarbeiteten Lebensmittel der globalen Ernährungsindustrie sind hier noch die Ausnahme.

**Frisches Gemüse, frische Kräuter und Olivenöl zählen zu den Hauptzutaten der Mittelmeerküche.**





# Kartoffel-Tortilla mit Schafskäse

Die Tortilla gehört zu Spanien wie der Stierkampf und der Sherry. Das überaus beliebte und schnell zubereitete Omelett aus Kartoffeln, Eiern und anderen Zutaten – wie hier Gemüse und Käse – wird ganz einfach in der Pfanne gebraten.

## FÜR 4 PERSONEN

**Zubereitung:** 45 Minuten

200 g tiefgekühlte Erbsen  
500 g festkochende Kartoffeln  
2 Stangen junger Lauch  
200 g Schafskäse  
400 g feste Tomaten  
3 EL Sonnenblumenöl  
5 mittelgroße Eier  
1–2 EL Mineralwasser  
Salz und Pfeffer  
Cayennepfeffer  
1 EL fein gehackte Petersilie

- 1 Die Erbsen kurz antauen lassen. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Den Lauch putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Den Käse abtropfen lassen und würfeln. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.
- 2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Erbsen, Kartoffeln und Lauch darin etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Wenden braten. Dann die Hälfte des Käses zufügen und untermischen. Den restlichen Käse und die Tomaten auf der Masse verteilen.
- 3 Die Eier mit dem Mineralwasser, etwas Salz und Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer und der Petersilie verquirlen. Die Eimasse über die Kartoffel-Gemüse-Mischung gießen und bei geringer Hitze etwa 10 Minuten stocken lassen. Sobald die Unterseite fest ist, die Tortilla mithilfe eines Tellers wenden und weitere 5 Minuten braten. Die fertige Tortilla in Tortenstücke schneiden und heiß servieren.

Nährwerte pro Portion 1886 kJ, 451 kcal, 28 g Eiweiß, 27 g Fett (8 g gesättigte Fettsäuren), 23 g Kohlenhydrate (5 g Zucker), 5 g Ballaststoffe

---

## TIPP

Werden die Kartoffelscheiben mit Küchenpapier trocken getupft, bekommen sie beim Braten schneller eine braune Kruste und werden knuspriger.

---





# Hähnchen Cacciatore

Falls Sie von diesem Hähnchengericht etwas übrig behalten, sollten Sie die Reste innerhalb von zwei Tagen verzehren. Wenn Sie sie luftdicht verpacken und tiefgekühlt lagern, sind sie bis zu zwei Monate haltbar. Nach dem Aufwärmen eignen sich Reis oder Pasta ideal als Beilage.

## FÜR 2 PERSONEN

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Garzeit:** 45 Minuten

1 EL Natives Olivenöl Extra  
4 Hähnchenschenkel ohne Haut  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 kleine Zwiebel, gehackt  
1 Selleriestange, in dünnen Scheiben  
1 Möhre, gehackt  
125 g kleine Champignons, geviertelt  
1 Scheibe Speck, Schwarte entfernt und fein gewürfelt  
60 ml trockener Rotwein oder Hühnerbrühe  
400 g gehackte Tomaten aus der Dose  
2 Lorbeerblätter  
1 frischer Rosmarinstängel  
3 Stängel frische glatte Petersilie  
1 Prise Paprikapulver  
frisch gehackte glatte Petersilie, zum Garnieren  
Stangenbrot, als Beilage

- 1 Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Hähnchenschenkel pfeffern, in den Topf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten, bis sie rundum gebräunt sind. Dann auf einem Teller beiseitestellen.
- 2 Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Zwiebel, Sellerie, Möhre, Champignons und Speck in den Topf geben und 5 Minuten dünsten, bis die Champignons weich sind.
- 3 Wein oder Brühe zugießen, die Hitze noch einmal leicht reduzieren und alles 1 Minute köcheln lassen. Dann Tomaten, Lorbeerblätter, Rosmarin- und Petersilienstängel und Paprikapulver zufügen.
- 4 Die Hähnchenteile in den Topf zurückgeben. Alles abdecken und 30 Minuten köcheln lassen, bis die Hähnchenteile gar sind und beim Einstechen klarer Bratensaft aus dem Fleisch rinnt. Lorbeerblätter, Rosmarin- und Petersilienstängel entfernen. Das fertige Gericht mit gehackter glatter Petersilie bestreuen und sofort mit etwas Stangenbrot servieren.

Nährwerte pro Portion 1394 kJ, 333 kcal, 29 g Eiweiß, 17 g Fett (4 g gesättigte Fettsäuren), 11 g Kohlenhydrate (9 g Zucker), 6 g Ballaststoffe





# Kalbsschnitzel mit Kartoffeln und Spinat

Die Kräuter verleihen diesem Gericht eine Extraportion Nährstoffe. Stellen Sie sich dazu Ihre Lieblingsmischung zusammen. Wichtig ist, die Kräuter immer erst kurz vor dem Servieren zu hacken und zum Gericht zu geben, damit so viele Nährstoffe wie möglich erhalten bleiben.

## FÜR 4 PERSONEN

**Vorbereitung:** 25 Minuten

**Garzeit:** 20 Minuten

1 kg neue Kartoffeln, abgebürstet

4 Kalbsschnitzel à ca. 140 g

2 EL Mehl

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 TL Natives Olivenöl Extra

40 g Butter

400 g junger Spinat

abgeriebene Schale und Saft von

1 unbehandelten Zitrone

80 ml trockener Weißwein

## Für die Garnitur

20 g gemischte frisch gehackte Kräuter,  
z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel und  
Estragon

Zitronenspalten

- 1 Die Kartoffeln in einem großen Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten kochen, bis sie gar sind.
- 2 Unterdessen die Kalbsschnitzel mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Fleisch flach klopfen, bis es nur noch ca. 5 mm dick ist. Das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen, dann die Schnitzel darin wenden, bis sie leicht und gleichmäßig von Mehl überzogen sind.
- 3 Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Butter darin bei mittlerer Hitze zerlassen, bis sie zu schäumen beginnt, die Schnitzel zufügen und von jeder Seite 2–3 Minuten braten, bis sie gar sind. Die Schnitzel aus der Pfanne heben und auf einem vorgewärmten Teller warm halten.
- 4 Die Kartoffeln abgießen. Das restliche Öl in den noch heißen Kartoffelkochtopf geben und diesen bei geringer Hitze auf den Herd stellen. Die Kartoffeln wieder in den Topf geben und rundum mit dem Öl überziehen. Nach und nach den Spinat zufügen und unter die Kartoffeln rühren, bis er zusammengefallen ist. Den Zitronensaft zugießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und behutsam verrühren. Den Topf abdecken und den Inhalt warm halten, während die Sauce zubereitet wird.
- 5 Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und den Wein zugießen. Die Hitze so sehr erhöhen, dass die Mischung Blasen wirft, dann rühren, um den Bratensatz vom Pfannenboden zu lösen. Die Sauce 1 Minute kochen, bis sie eingedickt ist, die Pfanne vom Herd nehmen, die restliche Butter zufügen und unter Rühren zerlassen.
- 6 Die Schnitzel auf Teller anrichten und die Sauce darübergießen. Mit den Kräutern bestreuen. Kartoffeln und Spinat dazu reichen und mit Zitronenschale bestreuen. Mit Zitronenspalten garniert servieren.

Nährwerte pro Portion 2232 kJ, 533 kcal, 41 g Eiweiß, 21 g Fett (8 g gesättigte Fettsäuren), 43 g Kohlenhydrate (2 g Zucker), 6 g Ballaststoffe





# Crème caramel

Die von goldbrauner Karamellsauce umhüllte gebackene Eiercreme ist ein Dessertklassiker. Diese fettarme Variante können Sie ohne Reue genießen. Statt Sahne wird fettarme Kondensmilch verwendet, und durch zwei zusätzliche Portionen Eiweiß entsteht eine luftig-leichte Konsistenz.

## FÜR 8 PERSONEN

**Vorbereitung:** 15 Minuten

**Zubereitung:** 50 Minuten

300 g Zucker  
500 ml fettarme Milch  
250 ml teilentrahmte Kondensmilch  
6 breite Streifen Schale von  
1 unbehandelten Orange  
4 Eier  
2 Eiweiß  
1/2 TL Vanilleextrakt, ersatzweise  
3 Tropfen Vanillearoma

- 1 In einem kleinen Topf 160 g Zucker mit 125 ml Wasser bei mittlerer Hitze aufkochen. Die Masse ca. 5 Minuten kochen lassen, bis der Zucker goldbraun karamellisiert. Den flüssigen Karamell in 8 kleine Ramequin-Förmchen (à 180 ml) füllen; dabei die Förmchen leicht drehen, damit der Karamell auch deren Wände überzieht. Dann beiseitestellen.
- 2 Milch, Kondensmilch, 70 g Zucker und die Orangenschale in einen mittelgroßen Topf geben und bei mittlerer Hitze leicht aufwallen lassen. Dann vom Herd nehmen, abdecken und 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Orangenschale entfernen.
- 3 Den Backofen auf 160°C vorheizen. Eier, Eiweiß, Vanilleextrakt oder -aroma sowie den restlichen Zucker in einer Schüssel verrühren. Die vorbereitete Orangenmilch durch ein Sieb seihen, zur Eimasse gießen und gut unterrühren.
- 4 Die fertige Eiercreme auf die vorbereiteten Ramequin-Förmchen verteilen. Die Förmchen in eine Auflaufform stellen und in diese so viel kochendes Wasser gießen, dass die Förmchen zur Hälfte im Wasser stehen. Die Crème ca. 45 Minuten im Backofen backen, bis sie vollständig gestockt ist.
- 5 Die Förmchen aus dem Wasserbad nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Anschließend bis zum Verzehr kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit einem Messer am Innenrand der Ramequin-Förmchen entlangfahren und die fertigen Crème-caramel-Portionen auf Dessertteller stürzen.

Nährwerte pro Portion 890 kJ, 213 kcal, 7 g Eiweiß, 3 g Fett (1 g gesättigte Fettsäuren), 41 g Kohlenhydrate (41 g Zucker), 0 g Ballaststoffe

