

Mediterrane-Diät Kochbuch

**300 einfache, gesunde und schmackhafte mediterrane
Rezepte für die mediterrane Ernährung**

Stephanie Oster

Alle Rechte vorbehalten.

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

Hinweis zum Haftungsausschluss:

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

INHALT

<i>INHALT</i>	3
<i>Kapitel 1: Einleitung</i>	8
Fakten zur mediterranen Nährwerte:	9
Zu vermeidende Lebensmittel	10
Was sollte Ihre Lebensmittelauswahl sein?	10
Pflanzliche Öle:	11
Frisches Gemüse:	12
Obst:	12
<i>Kapitel 3: Frühstück Rezepte</i>	13
French Toast Mit Apfelmus	14
Griechische Quinoa-frühstücksschale	14
Frühstück Taco Rührei	15
Mediterrane Eiermuffins Mit Schinken	15
Omelett Mit Pilzen Und Spinat	16
Mango-birnen-smoothie	17
Gebackene Eier Mit Avocado Und Feta-käse	17
Griechische Joghurt-pfannkuchen	17
Avocado-, Bananen- Und Cashew-toast	18
Lebkuchen-bananen-auflauf Mit Quinoa	18
Mediterranes Spiegelei	19
Spaghettiomelett	19
Karotten-kleie-mini-muffins	20
Italienisches Frühstück	21
Fruchtiger Tofu-smoothie	21
Mittelmeer-toast	21
Hähnchen-omelett	22
Beeriger Matcha-joghurt	23
Frühstücksei Auf Avocado	23
Mediterrane Frittata	24
Frucht-smoothie	24
Jolene's Grüner Saft	24
Mediterrane Eierbecher	25
Erdbeer-rhabarber-smoothie	25
Mikrowellenomelette Mit Knusprigen Kartoffeln	26
Joghurt Mit Blaubeeren	26
Mediterraner Eiersalat	27
Süßkartoffeln Mit Kokosnussflocken	27
Leinsamen Und Banane Smoothie	28
Cremiger Hafer, Grünzeug Und Blaubeer-smoothie	28
Der Klassische French Toast	29
Mediterraner Fenchelsalat	29
Mediterrane Käsebrötchen	30

Erdbeeren Haferflocken	31
Dattel Und Walnuss Porridge	31

Kapitel 4: Mittags & Abends Rezepte **32**

Grüne Bohnen Mit Curry Und Limette	33
Ein-pfannen-hähnchen & Gebratenes Gemüse	33
Mediterraner Salat	34
Kurkuma-reis	34
Gebratene Zucchini	35
Minestrone Kichererbsen Und Makkaroni-auflauf	36
Garnelen Mit Ananas-reis	36
Caprese Nudelsalat	37
Cajun Meeresfrüchte Pasta	38
Gewürztes Schweinefilet	38
Fisch Tacos	39
Gebratene Forelle Gefüllt Mit Gemüse	40
Vegetarisches Quinoa-chili Mit Grünkohl Und Roten Bohnen	40
Kalorien- Und Fettarmer Thunfisch-wrap	41
Goldmilch-weißbohnsuppe	41
Cremiger Mais	42
Schüssel Mit Rindfleisch Und Schalotten	42
Frühlingsrolle In Einer Schale	43
Grünkohl-pasta Mit Feta-käse	43
Hähnchen-pesto-polenta	44
Würziger Garnelen-frittierreis	45
Weizen-vollkorn-couscous Mit Parmesan Und Erbsen	45
Pilz-käse-salat	46
Mediterran Gebackene Zucchini-boote	46
Adobo Steak Fajitas	47
Quinoa Und Tomatillos Auflauf	48
Gebratene Paprika	48
Griechische Garnelen- Und Reis - Schale	49
Hummus-hühnersalat-wrap	49
Gesunde Tacos Mit Gebackenem Lachs	50
Salat Aus Makrele Und Grünen Bohnen	50
Fisch-chaufa	51
Ganzer Gebratener Fisch Mit Zitrone Und Oregano	52
Köstliche Fischfilets	52
Zimt Und Ingwer Karotten Mix	53
Knackiger Entgiftungssalat	54
Klassisches Rindfleisch Jerky	54
Wolfsbarsch Mit Haselnusskruste	55
Spinat-risotto	55
Leicht Gebackener Lachs Mit Petersilien-butter	56
Koriander-rindfleisch	56
Scharfe Paprika Grüne Bohnen Mix	57
Klassisches Hähnchen Parmesan	57
Glasiertes Schweinefilet	58
Rote Bete & Karottensalat	59

Kapitel 5: Fischgerichte Rezepte 60

Garnelenpfanne Mit Zuckerschoten, Erbsen Und Tomaten	61
Mittelmeer-fischfilet	61
Mediterrane Garnelenspieße	62
Mediterraner Wolfsbarsch	63
Muschelnudeln In Tomatensauce Mit Sardellen	63
Fischfilet Mit Mediterranem Gemüse	64
Mediterrane Fischsuppe	64
Gegrillte Tintenfischtuben Mit Kräuterfüllung	65
Steinbutt Auf Gemüse	66
Mediterrane Schollenröllchen	66
Gegrillte Sardinen Mit Spinat	67
Lachsfilet Auf Gemüse-couscous	68
Tintenfisch In Pikanter Tomatensauce	68
Makrelen Vom Grill Mit Orangen Und Frühlingszwiebeln	69
Glasiertes Lachsfilet Vom Grill	70

Kapitel 6: Fleischgerichte Rezepte 72

Mediterrane Minutensteaks	73
Mediterrane Kalbshaxen	73
Mediterraner Auflauf Mit Hack	74
Carpaccio Mit Parmesan, Rucola Und Champignons	75
Mediterranes Schweinegeschnetzeltes	75
Gegrillte Hähnchenbrust Mit Artischocken-zucchini-gemüse	76
Schwein Mediterraner Art	77
überbackene Ciabattabrötchen Mit Serrano-schinken	77
Mediterran überbackene Schnitzel	78
Schnelle Mediterraner Burger	78
Mediterraner Gulasch	79
Steak Vom Kalb Mit Salbei-zitronen-soße	79

Kapitel 7: Salate Rezepte 81

Gebratener Champignon Salat	82
Orzo Oliven Salat	82
Mediterraner Kichererbsensalat	83
Mediterraner Tintenfischsalat	83
Mediterraner Salat Mit Pastinaken Und Paprika	84
Mediterraner Salat Mit Paprika Und Tomaten	84
Mediterraner Kartoffelsalat Mit Bohnen	85
Grapefruit-orangen-salat Mit Rosmarinquark	86
Ratatouille-salat	86
Mediterraner Salat Mit Feta	87
Römersalat Mit Parmesan, Oliven Und Tomaten	88
Nudelsalat Mit Grünem Gemüse Und Schwarzen Oliven	88

Kapitel 8: Vegetarische Gerichte Rezepte 90

Mediterrane Ebly Pfanne	91
Mediterrane Gemüsepfanne Mit Schafskäse Und Pilzen	91

Vegetarische Hackbällchen	92
Bratkartoffeln Nach Mediterraner Art	92
Mediterraner Gnocchiauflauf	93
Sandwich Mit Schafskäse Und Gebratener Aubergine	93
Mediterrane Polenta Mit Gegrillter Paprika	94
Mediterraner Veganer Couscous Salat	94
Mediterranes Ofengemüse	95
Pfannbrot Mediterran	96
Brokkoli Suppe Mit Pinienkerne	96
überbackene Kürbisspalten	97
Kleine Paprika-pizzen Mit Ziegenkäse	97
Mediterraner Kartoffelpuffer Mit Mozzarella	98
Pilze In Balsamicoessig Mit Knoblauch	99
Vegetarisch Gefüllter Burrito	99
Mediterrane Farinata	100
Kartoffel-schafskäse-puffer Mit Geschmortem Paprikagemüse	100
Mediterrane Spargelpfanne Mit Parmesan	101
Gebackener Bulgur	102
Veganes Risotto	102
Gnocchi Alla Romana	103
Zucchini-reis-auflauf	104
Veganer Kartoffelpfanne	104
Scharfe Paprikasuppe	105

Kapitel 9: Vorspeisen Rezepte **106**

Schinkensäckchen	107
Tomaten überbacken	107
Paprika Gazpacho	107
Bruschetta	108
Rucolasalat Mit Rosinen	109
Vegane Mediterrane Tarte	109
Spanische Tortilla	110
Olivenkrokant Mit Bunten Tomaten	111
Gefüllte Paprika Gegrillt	111
Gefüllte Weinblätter	112
Sandwich Mit Schafskäse	113
Feldsalat Griechischer Art	114
Bauernsalat Griechischer Art	114
Reissalat Italienischer Art	115
Croque Madame	116

Kapitel 10: Dessert Rezepte **117**

Schokoladenfondue	118
Quinoa-auflauf Mit Banane	118
Schoko-tiramisu	119
Banane-zimt-cupcakes	119
Einfache Hühner-scampi	120
Vollmilchschokolade-erdnussbutter-tassen	120
Feigentarte	121

Zitrusfrüchte Mit Schokoladenüberzug.....	121
Weinfeigen.....	122
Zimtschnecken.....	122
Orangen Mandarinen Salat.....	123
Vermicelli-pudding.....	123
Süße Pfirsichmarmelade.....	124
Pochierte Birnen Mit Zabaione.....	124
Eiweißhaltiger Hühner-bohnen-reis.....	125
Loukoumades (frittierte Honigbällchen).....	125
Griechische Feige.....	126
Mandeln Und Haferflocken Pudding.....	127
Brownie-muffins.....	127
Rosmarinsorbet.....	128

INDEX..... 129



Kapitel 1: Einleitung

Die mediterrane Küche ist dafür bekannt, dass sie nicht nur wohlschmeckend und beliebt ist, sie ist auch besonders gesund. Weitere Vorzüge der mediterranen Ernährungsweise sind die weite Verbreitung ihrer Zutaten im europäischen Raum und damit auch die vergleichsweise geringen Kosten. Darüber hinaus ist die mediterrane Küche, da sie Gerichte aus vielen unterschiedlichen Ländern umfasst, besonders abwechslungsreich. Die Vorteile der Mittelmeerküche sind in der Tat derart bedeutend, dass es seit 2010 die einzige Ernährungsform der Welt ist, die sich zum Weltkulturerbe der UNESCO zählen darf.

Nicht zuletzt sind viele Rezepte der Mittelmeerküche aber auch einfach zu erlernen und es ist leicht, angesichts ihrer Vielfalt, für jeden Menschen die passenden Gerichte zu finden. Für Diabetiker und Diabetikerinnen ist eine mediterrane Ernährung zum Beispiel besonders geeignet, da sie wenig einfache Zucker und gesättigte Fettsäuren enthält. Vegetarier und Vegetarierinnen können sich über viele fleischfreie Rezepte freuen. Auch für Menschen mit Risiko für Herzkrankungen ist die mediterrane Küche von besonderer Bedeutung, da viele der Bestandteile dieser Ernährungsweise besonders vor Herzweigerkrankungen schützen.



Im Gegensatz zu den meisten Diäten und anderen Gesundheits- und Ernährungsplänen ist die mediterrane Ernährungsweise nicht umsonst und kommt ohne Zusatzstoffe oder Pillen aus. Darüber hinaus schränkt sie nicht unnötig ein: Auch Fleisch, Süßes und besondere Genussmittel wie Alkohol

haben in der mediterranen Küche in Maßen ihren Platz, man muss also auf nichts vollständig verzichten – im Gegenteil, man kann mit ihrer Hilfe auch lernen, das Besondere eher zu genießen.

Die Mittelmeerdiät ist effektiv in Bezug auf eine gesunde Ernährung und Gewichtsabnahme. Die Ernährung verhindert auch viele Krankheiten wie Herzinfarkte, Schlaganfälle, vorzeitigen Tod und Diabetes. Wenn jemand eine Mittelmeer-Diät macht, dann ist es wichtig, die zugrunde liegenden Philosophien und Rudimente dieser Diät zu befolgen. Einige der Diätprinzipien sind wie folgt:

Fakten zur mediterranen Nährwerte:

- Verwenden Sie viele Kräuter und weniger Salz, um den Geschmack zu erhalten.
- Konzentrieren Sie sich auf Gemüse, Früchte, Nüsse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte usw.
- Verzehren Sie mindestens zweimal pro Woche Fisch oder Meeresfrüchte.
- Gemüse wie Brokkoli, Tomaten, Spinat, Rosenkohl, Zwiebeln, Blumenkohl und Brüssel müssen täglich in den Speiseplan aufgenommen werden.
- Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Kürbiskerne und Cashewkerne sollten auch verzehrt werden, wenn Sie eine mediterrane Ernährung einhalten.
- Fisch und Meeresfrüchte wie Thunfisch, Sardinen, Forellen, Makrelen, Garnelen, Muscheln, Venusmuscheln, Austern, Krabben usw. müssen in die Ernährung einbezogen werden.
- Milchprodukte, Geflügel und Eier sind eine Notwendigkeit für eine mediterrane Ernährung und sollten daher ebenfalls hinzugefügt werden.



- Vermeiden oder beschränken Sie die Verwendung von rotem Fleisch auf ein Minimum.
- Natives Olivenöl extra und Avocadoöl zusammen mit Oliven und Avocados müssen ebenfalls in die Ernährung aufgenommen werden, um sie gesund und nahrhaft zu machen.
- Wenn wir zu den Getränken übergehen, ist Wasser ein integraler Bestandteil der mediterranen Ernährung. Wasser sollte immer dann getrunken werden, wenn Sie Lust haben, etwas anderes zu trinken.
- Etwas Rotwein ist bei dieser Diät ebenfalls akzeptabel.

- Ein begrenzter Konsum von Tee und Kaffee ist akzeptabel, aber vermeiden Sie zuckergesüßte und kohlenensäurehaltige Getränke.

Zu vermeidende Lebensmittel

Die Liste der Prinzipien enthält auch einige ungesunde Lebensmittel, die Sie während der Mittelmeerdiät vermeiden sollten.

- Verarbeitetes Fleisch wie Hot Dogs und verarbeitete Wurstwaren sollten bei dieser Diät vermieden werden.
- Zuckerhaltige Getränke und Desserts wie Eis, Süßigkeiten, Limonade und vieles mehr sollten ebenfalls vermieden werden.
- Raffinierte Öle wie Sojabohnenöl, Baumwollsamensöl und Rapsöl sollten vermieden werden.
- Weißbrot und Vollkornnudeln (Nudeln aus raffiniertem Weizen) sollten während des gesamten Diätplans vermieden werden.

Die Mittelmeer-Diät ist eine Kombination aus dem Verzehr gesunder Lebensmittel und dem Vermeiden großer Mengen an Lebensmitteln. Obst, Reis, Gemüse und Nudeln sind in der mediterranen Diät von Bedeutung. Vollkornbrot ist ein wesentlicher Bestandteil der Mittelmeerdiät. Nüsse sind ein weiteres Element, das in der Mittelmeerdiät häufig verwendet wird. Obwohl Nüsse einen hohen Fettgehalt haben, enthalten sie keine gesättigten Fettsäuren; wir empfehlen jedoch, den Verzehr von Nüssen am Tag auf nicht mehr als eine Handvoll zu beschränken.



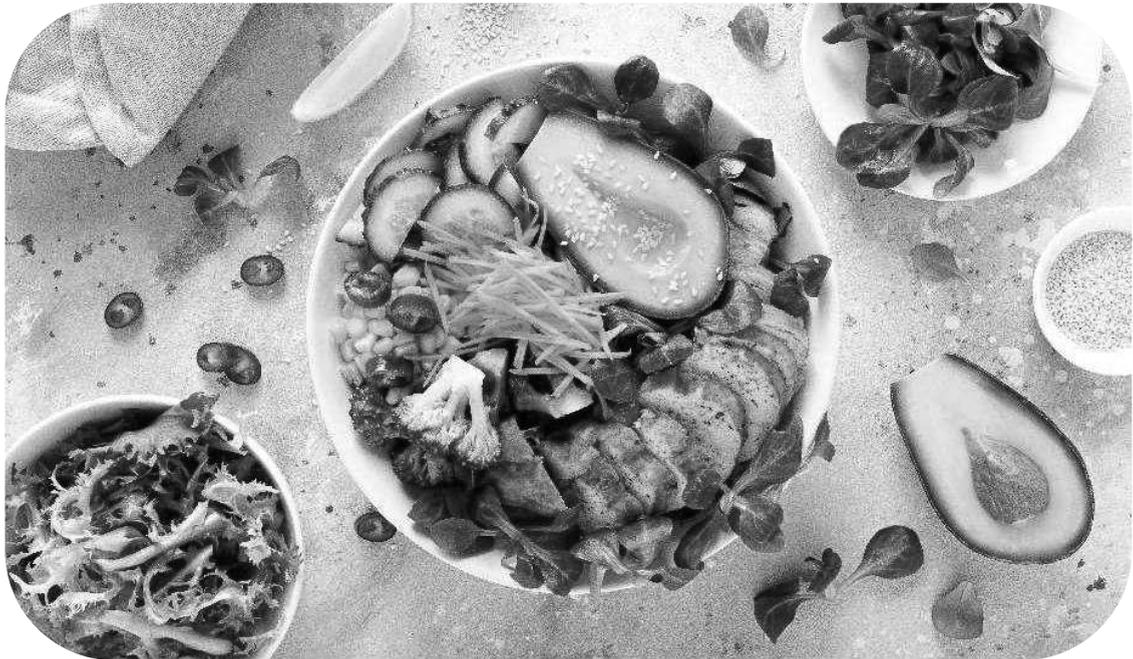
Der mediterrane Diätplan schränkt die Verwendung von hydriertem Öl und gesättigten Fetten ein, die der Grund für Herzkrankheiten sind. Sie können eine moderate Menge an nativem oder extra nativem Olivenöl in mediterranen Rezepten finden, weil diese die niedrigste Form von verarbeiteten Ölen sind und viele Antioxidantien enthalten.

Was sollte Ihre Lebensmittelauswahl sein?

- Essen Sie viel Obst und Gemüse.
- Verzehren Sie Vollkornbrot oder -getreide, Vollkornreis oder -nudeln.
- Genießen Sie Nüsse, aber vermeiden Sie geröstete und gesalzene.

- Ersetzen Sie Butter durch Raps- oder Olivenöl.
- Verzehren Sie zweimal pro Woche Fisch, insbesondere Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering, Forelle usw. Schränken Sie den Verzehr von gebratenem Fisch ein.
- Schränken Sie den Verzehr von rotem Fleisch ein. Es wäre besser, wenn Sie es durch Geflügel oder Meeresfrüchte ersetzen können. Sagen Sie nein zu rotem Fleisch, Wurst, Speck usw.
- Nehmen Sie mehr Kräuter und Gewürze zu sich. Es kann Ihren Stoffwechsel und Verdauungsprozess verbessern.
- Machen Sie es sich zur Gewohnheit, fettarme Milchprodukte zu konsumieren, wie z. B. entrahmte Milch, fettarmen Käse, fettfreien Joghurt usw.

Der mediterrane Diätplan befasst sich mit möglichen Problemen der Herzgesundheit und leitet sich von den Ernährungsgewohnheiten der Menschen ab, die im Mittelmeerraum leben. Die Menschen, die in diesen Gebieten leben, sind vergleichsweise gesünder als die Menschen, die in anderen Teilen der Welt leben. Es gibt viele Forschungsstudien zu diesem Thema, die die Vorteile der mediterranen Diät belegen. Sie hilft, Herzkrankheiten vorzubeugen, fördert die Gewichtsabnahme, verhindert Schlaganfälle, Typ-2-Diabetes usw.



Pflanzliche Öle:

Die traditionelle mediterrane Küche ist generell eher fettarm. Wird Fett verwendet, dann hauptsächlich hochwertige Pflanzenfette. Allen voran das Olivenöl. Das grüne Gold ist in der mediterranen Küche nicht wegzudenken. Die Mittelmeerküche kennt kaum ein Gericht, das auf die Zugabe von Olivenöl verzichten möchte. Es wird zum Braten verwendet, zum Verfeinern von kalten Gerichten und in Salaten. Gemüse, Käse oder Fisch werden in Olivenöl eingelegt und so haltbar gemacht. Olivenöl ist der Hauptfettlieferant der Mediterranen Küche.

Bratfette wie Schmalz oder Palmöl wird in der Mittelmeerküche kaum bis gar nicht verwendet, ebenso wenig wie Butter.

Doch warum sind pflanzliche Fette den tierischen vorzuziehen? Pflanzliche Öle enthalten im Gegensatz zu Fetten tierischen Ursprungs einen hohen Anteil an wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Es handelt sich dabei um sogenannte essentielle Fettsäuren, die also nicht vom Organismus selbst

synthetisiert werden können. Eine Zufuhr dieser Fettsäuren ist für einen gesunden Organismus demzufolge unerlässlich. Zudem enthalten die schonend hergestellten kaltgepressten Öle einen hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen.



Frisches Gemüse:

Vor allem Gemüsesorten sind der Joker in allen gesunden Ernährungsformen. Durch den hohen Wassergehalt und niedrige Energiedichte lassen sich die meisten Gemüsesorten wunderbar in Gerichten, egal ob Hauptgang oder Beilage einfügen, ohne diese zu beschweren. Die Mittelmeer-Diät beinhaltet besonders folgende Gemüsearten: Zucchini, Aubergine, Tomaten, verschiedene Zwiebelsorte, Salate, Oliven und Paprika. Doch nicht nur der geringe Energiegehalt von Gemüse macht es so gut geeignet, um Gewicht zu verlieren. Gemüse hat noch mehr zu bieten.

Obst und Gemüse enthalten Vitamine. Wir wissen das, doch nicht nur das: Es besticht durch einen hohen Gehalt an unerlässlichen Mineralstoffen und wertvollen sekundären Pflanzeninhaltsstoffen, die in unserem Körper als Antioxidantien wirken und bei der Zellerneuerung eine bedeutende Rolle spielen. Außerdem sollen sie antibakteriell und entzündungshemmend wirken.

Obst:

Obst ist im Mittelmeerraum allgegenwärtig und alljährlich zur Verfügung. Orangen, Zitronen, Melonen, Äpfel, Birnen, Trauben um nur einige zu nennen sind günstig und überall zu erhalten. Obst wird oft als Dessert in Form eines gemischten Obstellers gereicht und ersetzt so schmackhaft und leicht die oft kalorienhaltigen Nachtische des Nordens. Ein Apfelstrudel mit Vanillesauce liegt sicherlich schwerer im Magen als eine Handvoll Trauben mit Honig und Nüssen.

Kapitel 3: Frühstück Rezepte

French Toast Mit Apfelmus

Portion: 6

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Zutaten:

- 1/4 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- 1/2 Tasse Magermilch
- 2 Päckchen Stevia
- 2 Eier
- 6 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt

Zubereitung:

1. Apfelmus, Zucker, Zimt, Milch und Eier in einer Rührschüssel gut vermischen.
2. Das Brot in Scheiben schneiden und in die Apfelmus-Mischung einkochen, bis es feucht ist.
3. Erhitzen Sie auf mittlerer Flamme eine große Antihaf-Pfanne.
4. Geben Sie das eingeweichte Brot auf die eine Seite und die andere auf die andere Seite.
5. Servieren und genießen.

Griechische Quinoa-frühstücksschale

Portion: 6

Zubereitungszeit: X

Zutaten:

- 12 Eier
- ¼ Becher griechischer Joghurt
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel granulierter Knoblauch
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Pfeffer
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 140g Babyspinat
- 400g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Tasse Feta-Käse
- 2 Tassen gekochtes Quinoa

Zubereitung:

1. Verquirlen Sie in einer großen Schüssel Eier, griechischen Joghurt, Zwiebelpulver, granulierten Knoblauch, Salz und Pfeffer. Zur Seite stellen.
2. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Spinat hinzufügen. Spinat 3-4 Minuten kochen, bis er leicht verwelkt ist.
3. Kirschtomaten hinzugeben und kochen, bis die Tomaten weich sind, 3-4 Minuten
4. Die Eiermasse einrühren und kochen, bis die Eier gar sind, etwa 7-9 Minuten. Rühren Sie die Eier während des Kochens um, damit sie als Rührei enden.
5. Sobald die Eier fest geworden sind, den Feta und die Quinoa einrühren und kochen, bis alles gut durchgebraten ist.