

# **Mediterran essen, einfach geplant**

*365 Tage einfache mediterrane Küchenideen für Alltag, Familie & Gäste  
– mit 30-Tage-Plan, Einkaufsliste und Nährwertangaben*

Helena Marbach



# Urheberrechtshinweis

© 2026 Helena Marbach. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller Inhalte, Texte, Rezepte, Zusammenstellungen, Strukturen und Gestaltungselemente ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Rechteinhaberin.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung, Mikroverfilmung, öffentliche Zugänglichmachung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie die Nutzung einzelner Inhalte oder größerer Textteile für kommerzielle Zwecke.

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch wurden mit Sorgfalt erstellt. Alle Angaben zu Zutaten, Mengen, Garzeiten und Nährwerten dienen der Orientierung und können je nach verwendeten Produkten, Küchengeräten und persönlicher Zubereitung abweichen. Eine Haftung für Abweichungen, Fehler oder individuelle Unverträglichkeiten wird nicht übernommen.

# Haftungsausschluss

Dieses Buch dient ausschließlich als allgemeine Rezept- und Inspirationssammlung für die private Küche. Die enthaltenen Rezepte, Portionsangaben, Zubereitungshinweise und Nährwertschätzungen ersetzen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, allergologische oder lebensmittelrechtliche Beratung.

Der Begriff mediterrane Ernährung wird in diesem Buch kulinarisch verwendet. Er beschreibt eine alltagsnahe Küche mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Olivenöl, Kräutern, Fisch, Milchprodukten und weiteren typischen Zutaten. Daraus ergeben sich keine Heilversprechen, Diätversprechen oder garantierten gesundheitlichen Wirkungen.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten, Schwangerschaft, Vorerkrankungen, besonderen Ernährungsformen oder Unsicherheiten im Umgang mit einzelnen Zutaten sollte fachlicher Rat eingeholt werden. Mögliche Allergene wie Gluten, Milchprodukte, Ei, Fisch, Schalentiere, Nüsse, Sesam, Soja oder Sulfite müssen anhand der tatsächlich verwendeten Produkte geprüft werden.

Alle Nährwerte sind Näherungswerte. Sie können je nach Marke, Reifegrad, Fettgehalt, Portionsgröße und Zubereitung deutlich abweichen. Auch Garzeiten sind Richtwerte, weil Herd, Ofen, Pfanne, Topfgröße und Schnittgröße der Zutaten das Ergebnis beeinflussen.

Lebensmittelsicherheit bleibt wichtig: Frische Zutaten sollten sauber verarbeitet, richtig gekühlt und zeitnah verbraucht werden. Rohes Fleisch, Geflügel, Ei, Meeresfrüchte und vorgekochte Reste benötigen besondere Hygiene. Vor einer Veröffentlichung, einem Verkauf oder einer Weitergabe an Dritte sollten alle Rezepte praktisch getestet und rechtlich geprüft werden.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	- 1 -
Einleitung .....	- 1 -
In der Alltagsküche mediterran genießen .....	- 2 -
Grundlagen der mediterranen Ernährung .....	- 3 -
Aufbewahrung mediterraner Lebensmittel .....	- 3 -
Kräuter, Gewürze und einfache Würztechniken .....	- 4 -
Einkauf, Vorbereitung und Mahlzeitenplanung .....	- 5 -
Hinweise zu Nährwerten, Portionen und Zutaten .....	- 5 -
Inhaltsbereich Rezepte .....	- 6 -
Mediterrane Grundlagen .....	- 7 -
Reis-Couscous-Teller mit Olivenöl und Chili .....	- 7 -
Hähnchen-Pfanne mit Tomaten und Oliven .....	- 8 -
Paprika vom Blech mit Paprika und Petersilie .....	- 9 -
Tomaten vom Blech mit Rosmarinkartoffeln .....	- 10 -
Joghurt-Schüssel mit gerösteter Paprika .....	- 11 -
Feta-Topf mit Olivenöl und Chili .....	- 12 -
Kartoffeln-Grillpfanne mit Tomaten und Oliven .....	- 13 -
Karotten-Paprika und Petersilie-Salat .....	- 14 -
Gurke-Bowl mit Rosmarinkartoffeln .....	- 15 -
Pasta-Eintopf mit gerösteter Paprika .....	- 16 -

Mediterrane Pasta mit Reis mit Olivenöl und Chili .....	- 17 -
Hähnchen-Reisgericht mit Tomaten und Oliven .....	- 18 -
Paprika-Couscous-Teller mit Paprika und Petersilie .....	- 19 -
Tomaten-Pfanne mit Rosmarinkartoffeln .....	- 20 -
Schnelle Alltagsküche .....	- 21 -
Joghurt-Pfanne mit gerösteter Paprika .....	- 21 -
Feta vom Blech mit Olivenöl und Chili .....	- 22 -
Kartoffeln vom Blech mit Tomaten und Oliven .....	- 23 -
Karotten-Schüssel mit Paprika und Petersilie .....	- 24 -
Gurke-Topf mit Rosmarinkartoffeln .....	- 25 -
Pasta-Grillpfanne mit gerösteter Paprika .....	- 26 -
Reis-Olivenöl und Chili-Salat .....	- 27 -
Hähnchen-Bowl mit Tomaten und Oliven .....	- 28 -
Paprika-Eintopf mit Paprika und Petersilie .....	- 29 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Rosmarinkartoffeln .....	- 30 -
Joghurt-Reisgericht mit gerösteter Paprika .....	- 31 -
Feta-Couscous-Teller mit Olivenöl und Chili .....	- 32 -
Kartoffeln-Pfanne mit Tomaten und Oliven .....	- 33 -
Karotten vom Blech mit Paprika und Petersilie .....	- 34 -
Gemüse und Ofengerichte .....	- 35 -
Gurke vom Blech mit Rosmarinkartoffeln .....	- 35 -

Pasta vom Blech mit gerösteter Paprika .....	- 36 -
Reis-Olivenöl und Chili-Salat mit Oliven .....	- 37 -
Hähnchen-Bowl mit Tomaten und Oliven mit Kapern .....	- 38 -
Paprika vom Blech mit Paprika und Petersilie mit Tomaten .....	- 39 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Rosmarinkartoffeln mit Minze .....	- 40 -
Joghurt vom Blech mit gerösteter Paprika .....	- 41 -
Feta vom Blech mit Olivenöl und Chili mit Kräuterjoghurt .....	- 42 -
Kartoffeln vom Blech mit Tomaten und Oliven mit Feta .....	- 43 -
Karotten vom Blech mit Paprika und Petersilie mit Oliven .....	- 44 -
Gurke vom Blech mit Rosmarinkartoffeln mit Kapern .....	- 45 -
Pasta vom Blech mit gerösteter Paprika mit Tomaten .....	- 46 -
Reis vom Blech mit Olivenöl und Chili .....	- 47 -
Hähnchen vom Blech mit Tomaten und Oliven .....	- 48 -
Pasta, Reis und Getreide .....	- 49 -
Mediterrane Pasta mit Paprika mit Paprika und Petersilie .....	- 49 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Rosmarinkartoffeln mit Feta .....	- 50 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit gerösteter Paprika .....	- 51 -
Mediterrane Pasta mit Feta mit Olivenöl und Chili .....	- 52 -
Mediterrane Pasta mit Kartoffeln mit Tomaten und Oliven .....	- 53 -
Mediterrane Pasta mit Karotten mit Paprika und Petersilie .....	- 54 -
Mediterrane Pasta mit Gurke mit Rosmarinkartoffeln .....	- 55 -

Mediterrane Pasta mit Pasta mit gerösteter Paprika .....	- 56 -
Mediterrane Pasta mit Reis mit Olivenöl und Chili mit Feta .....	- 57 -
Mediterrane Pasta mit Hähnchen mit Tomaten und Oliven .....	- 58 -
Mediterrane Pasta mit Paprika mit Paprika und Petersilie mit Kapern .	- 59 -
Tomaten-Rosmarinkartoffeln-Salat .....	- 60 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit gerösteter Paprika mit Minze .....	- 61 -
Mediterrane Pasta mit Feta mit Olivenöl und Chili mit Zitronenöl .....	- 62 -
Hülsenfrüchte .....	- 63 -
Kartoffeln-Reisgericht mit Tomaten und Oliven .....	- 63 -
Karotten-Couscous-Teller mit Paprika und Petersilie .....	- 64 -
Gurke-Pfanne mit Rosmarinkartoffeln .....	- 65 -
Pasta vom Blech mit gerösteter Paprika mit Kapern .....	- 66 -
Reis vom Blech mit Olivenöl und Chili mit Tomaten .....	- 67 -
Hähnchen-Schüssel mit Tomaten und Oliven .....	- 68 -
Paprika-Topf mit Paprika und Petersilie .....	- 69 -
Tomaten-Grillpfanne mit Rosmarinkartoffeln .....	- 70 -
Joghurt-gerösteter Paprika-Salat .....	- 71 -
Feta-Bowl mit Olivenöl und Chili .....	- 72 -
Kartoffeln-Eintopf mit Tomaten und Oliven .....	- 73 -
Mediterrane Pasta mit Karotten mit Paprika und Petersilie mit Tomaten-	- 74 -
Gurke-Reisgericht mit Rosmarinkartoffeln .....	- 75 -

Pasta-Couscous-Teller mit gerösteter Paprika .....	- 76 -
Fisch und Meeresfrüchte .....	- 77 -
Reis mit Olivenöl und Chili aus der Reisgericht .....	- 77 -
Hähnchen mit Tomaten und Oliven aus der Couscous-Teller .....	- 78 -
Paprika mit Paprika und Petersilie aus der Pfanne .....	- 79 -
Tomaten mit Rosmarinkartoffeln aus der Ofen .....	- 80 -
Joghurt mit gerösteter Paprika aus der Blech .....	- 81 -
Feta mit Olivenöl und Chili aus der Schüssel .....	- 82 -
Kartoffeln mit Tomaten und Oliven aus der Topf .....	- 83 -
Karotten mit Paprika und Petersilie aus der Grillpfanne .....	- 84 -
Gurke-Rosmarinkartoffeln-Salat .....	- 85 -
Pasta mit gerösteter Paprika aus der Bowl .....	- 86 -
Reis mit Olivenöl und Chili aus der Eintopf .....	- 87 -
Mediterrane Pasta mit Hähnchen mit Tomaten und Oliven mit Tomaten-	88 -
Paprika mit Paprika und Petersilie aus der Reisgericht .....	- 89 -
Tomaten mit Rosmarinkartoffeln aus der Couscous-Teller .....	- 90 -
Hähnchen und Fleisch .....	- 91 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit gerösteter Paprika mit Kräuterjoghurt-	91 -
Feta-Reisgericht mit Olivenöl und Chili .....	- 92 -
Kartoffeln-Couscous-Teller mit Tomaten und Oliven .....	- 93 -
Karotten-Pfanne mit Paprika und Petersilie .....	- 94 -

Gurke vom Blech mit Rosmarinkartoffeln mit Tomaten .....	- 95 -
Pasta vom Blech mit gerösteter Paprika mit Minze .....	- 96 -
Reis-Schüssel mit Olivenöl und Chili .....	- 97 -
Hähnchen-Topf mit Tomaten und Oliven .....	- 98 -
Paprika-Grillpfanne mit Paprika und Petersilie .....	- 99 -
Tomaten-Rosmarinkartoffeln-Salat mit Oliven .....	- 100 -
Joghurt-Bowl mit gerösteter Paprika .....	- 101 -
Feta-Eintopf mit Olivenöl und Chili .....	- 102 -
Mediterrane Pasta mit Kartoffeln mit Tomaten und Oliven mit Minze	- 103 -
Vegetarische Lieblingsgerichte .....	- 104 -
Karotten-Eintopf mit Paprika und Petersilie .....	- 104 -
Mediterrane Pasta mit Gurke mit Rosmarinkartoffeln mit Kräuterjoghurt-	105 -
Pasta-Reisgericht mit gerösteter Paprika .....	- 106 -
Reis-Couscous-Teller mit Olivenöl und Chili mit Oliven .....	- 107 -
Hähnchen-Pfanne mit Tomaten und Oliven mit Kapern .....	- 108 -
Paprika vom Blech mit Paprika und Petersilie mit Tomaten .....	- 109 -
Tomaten vom Blech mit Rosmarinkartoffeln mit Minze .....	- 110 -
Joghurt-Schüssel mit gerösteter Paprika mit Zitronenöl .....	- 111 -
Feta-Topf mit Olivenöl und Chili mit Kräuterjoghurt .....	- 112 -
Kartoffeln-Grillpfanne mit Tomaten und Oliven mit Feta .....	- 113 -
Karotten-Paprika und Petersilie-Salat mit Oliven .....	- 114 -

Gurke-Bowl mit Rosmarinkartoffeln mit Kapern .....	- 115 -
Pasta-Eintopf mit gerösteter Paprika mit Tomaten .....	- 116 -
Salate, Bowls und Lunch .....	- 117 -
Reis-Olivenöl und Chili-Salat mit Minze .....	- 117 -
Hähnchen-Tomaten und Oliven-Salat .....	- 118 -
Paprika-Paprika und Petersilie-Salat .....	- 119 -
Tomaten-Rosmarinkartoffeln-Salat mit Feta .....	- 120 -
Joghurt-gerösteter Paprika-Salat mit Oliven .....	- 121 -
Feta-Olivenöl und Chili-Salat .....	- 122 -
Kartoffeln-Tomaten und Oliven-Salat .....	- 123 -
Karotten-Paprika und Petersilie-Salat mit Minze .....	- 124 -
Gurke-Rosmarinkartoffeln-Salat mit Zitronenöl .....	- 125 -
Pasta-gerösteter Paprika-Salat .....	- 126 -
Reis-Olivenöl und Chili-Salat mit Feta .....	- 127 -
Hähnchen-Tomaten und Oliven-Salat mit Oliven .....	- 128 -
Paprika-Paprika und Petersilie-Salat mit Kapern .....	- 129 -
Dips, Saucen und Beilagen .....	- 130 -
Tomaten-Grillpfanne mit Rosmarinkartoffeln mit Tomaten .....	- 130 -
Joghurt-gerösteter Paprika-Salat mit Minze .....	- 131 -
Feta-Bowl mit Olivenöl und Chili mit Zitronenöl .....	- 132 -
Kartoffeln-Eintopf mit Tomaten und Oliven mit Kräuterjoghurt .....	- 133 -

Mediterrane Pasta mit Karotten mit Paprika und Petersilie mit Feta ..	- 134 -
Gurke-Reisgericht mit Rosmarinkartoffeln mit Oliven .....	- 135 -
Pasta-Couscous-Teller mit gerösteter Paprika mit Kapern .....	- 136 -
Reis-Pfanne mit Olivenöl und Chili .....	- 137 -
Hähnchen vom Blech mit Tomaten und Oliven mit Minze .....	- 138 -
Paprika vom Blech mit Paprika und Petersilie mit Zitronenöl .....	- 139 -
Tomaten-Schüssel mit Rosmarinkartoffeln .....	- 140 -
Joghurt-Topf mit gerösteter Paprika .....	- 141 -
Feta-Grillpfanne mit Olivenöl und Chili .....	- 142 -
Gäste und Wochenenden .....	- 143 -
Kartoffeln vom Blech mit Tomaten und Oliven mit Kapern .....	- 143 -
Karotten-Schüssel mit Paprika und Petersilie mit Tomaten .....	- 144 -
Gurke-Topf mit Rosmarinkartoffeln mit Minze .....	- 145 -
Pasta-Grillpfanne mit gerösteter Paprika mit Zitronenöl .....	- 146 -
Reis-Olivenöl und Chili-Salat mit Kräuterjoghurt .....	- 147 -
Hähnchen-Bowl mit Tomaten und Oliven mit Feta .....	- 148 -
Paprika-Eintopf mit Paprika und Petersilie mit Oliven .....	- 149 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Rosmarinkartoffeln mit Kapern ..	- 150 -
Joghurt-Reisgericht mit gerösteter Paprika mit Tomaten .....	- 151 -
Feta-Couscous-Teller mit Olivenöl und Chili mit Minze .....	- 152 -
Kartoffeln-Pfanne mit Tomaten und Oliven mit Zitronenöl .....	- 153 -

Karotten vom Blech mit Paprika und Petersilie mit Kräuterjoghurt .....	- 154 -
Gurke vom Blech mit Rosmarinkartoffeln mit Feta .....	- 155 -
Schlusswort .....	- 156 -
Danksagung .....	- 156 -
Reste clever verwenden .....	- 156 -
Schnelle mediterrane Kombinationen für den Alltag .....	- 157 -
Mediterrane Wochenplanung .....	- 158 -
Einkaufsliste für mediterrane Vorräte .....	- 160 -
Saisonale mediterrane Rezeptideen .....	- 161 -
Meine liebsten Rezepte .....	- 162 -
Persönliche Notizen .....	- 163 -

# Vorwort

Mediterrane Küche wirkt oft unkompliziert, weil sie mit klaren Zutaten, einfachen Techniken und ausgewogenen Kombinationen arbeitet. Dieses Buch wurde für Menschen geschrieben, die im Alltag besser planen, frischer kochen und abwechslungsreiche Gerichte auf den Tisch bringen möchten, ohne komplizierte Küchenabläufe aufzubauen.

Die Rezepte sind als praktische Arbeitsgrundlage formuliert. Sie sollen beim Kochen helfen, aber auch genug Raum lassen, um Zutaten an Saison, Einkauf, Geschmack und vorhandene Vorräte anzupassen. Eine Tomatensauce kann mit Bohnen sättigender werden, Ofengemüse lässt sich in eine Bowl verwandeln, und aus Resten entstehen am nächsten Tag schnelle Pfannengerichte.

Alle Mengen, Zeiten und Nährwerte bleiben Richtwerte. Gerade mediterrane Küche lebt davon, Zutaten bewusst zu wählen, zu probieren und kleine Anpassungen vorzunehmen. Das Ziel ist nicht starre Perfektion, sondern eine verlässliche, genussvolle und gut wiederholbare Alltagsküche.

Dieses Buch ist außerdem bewusst als Produktionsvorlage aufgebaut. Die Abschnitte vor den Rezepten erklären Grundgedanken, Vorräte, Würztechniken und Planung, damit Leserinnen und Leser nicht nur einzelne Rezepte nachkochen, sondern ein eigenes System für mediterrane Mahlzeiten entwickeln können.

Wer regelmäßig mediterran kochen möchte, braucht keine überfüllte Küche. Wichtiger sind einige verlässliche Vorräte, frische Zutaten nach Saison und die Fähigkeit, einfache Bausteine sinnvoll zu kombinieren. Genau diese Haltung begleitet den gesamten Rezeptteil.

## Einleitung

Dieses Buch sammelt klare Eisrezepte für Das große mediterrane Kochbuch. Alle Rezepte sind als editierbare Arbeitsgrundlage für eine 17 x 22 cm Word-Ausgabe angelegt.

Die Gerichte in diesem Buch verbinden vertraute Grundzutaten wie Gemüse, Kräuter, Olivenöl, Zitronensaft, Hülsenfrüchte, Reis, Pasta, Fisch, Joghurt und Käse mit einfachen Zubereitungsarten. Viele Rezepte können warm serviert, lauwarm vorbereitet oder als Reste für den nächsten Tag genutzt werden.

Damit die Rezepte für eine 19.3 x 26 cm Word-Ausgabe gut handhabbar bleiben, sind die Texte bewusst klar aufgebaut: kurze Einführung, Zeitangaben, übersichtliche Zutatenliste, wenige Arbeitsschritte, Tipp, Nährwerte und typische Fehler. Vor dem endgültigen Druck sollten die Rezepte trotzdem getestet, korrigiert und an die gewünschte Zielgruppe angepasst werden.

Im Alltag geht es nicht darum, jeden Tag ein großes Menü zu kochen. Oft reicht ein Teller mit Gemüse, Getreide, Kräutern, etwas Eiweiß und einer guten Sauce. Wenn diese Grundstruktur verstanden ist, lassen sich Rezepte austauschen, vereinfachen oder saisonal verändern.

Die mediterrane Küche eignet sich besonders gut für diese Art des Kochens, weil viele Zutaten mehrfach einsetzbar sind. Tomaten, Gurken, Paprika, Zucchini, Linsen, Bohnen, Reis, Pasta, Joghurt, Feta und Kräuter können in warmen Gerichten, Salaten, Bowls und Restegerichten wieder auftauchen.

## **In der Alltagsküche mediterran genießen**

Mediterrane Küche muss nicht festlich oder aufwendig sein. Im Alltag reicht oft eine einfache Struktur: eine Gemüsekomponente, eine sättigende Basis, etwas Eiweiß, eine aromatische Sauce und frische Kräuter. Aus diesen Bausteinen entstehen Bowls, Pfannengerichte, Ofengerichte, Salate, Suppen und schnelle Tellergerichte.

Besonders hilfreich ist es, mehrere Grundzutaten vorzubereiten. Gekochter Reis, Couscous, Linsen, geröstetes Gemüse, gewaschene Kräuter oder ein Glas einfache Zitronen-Joghurt-Sauce können an mehreren Tagen neu kombiniert werden. So entsteht Abwechslung, ohne jeden Tag von vorn zu beginnen.

Genuss entsteht dabei nicht durch große Mengen, sondern durch Balance: Säure von Zitrone oder Essig, Frische von Kräutern, Tiefe von geröstetem Gemüse, cremige Elemente wie Joghurt oder Feta und eine gute Prise Salz. Wer diese Balance versteht, kann Rezepte leichter abwandeln.

Ein praktischer Alltagssteller kann zum Beispiel aus Couscous, Ofengemüse, Kichererbsen und Joghurtsauce bestehen. Am nächsten Tag wird aus denselben Bausteinen ein Salat mit frischen Kräutern oder eine warme Pfanne mit Tomaten. So bleibt die Küche abwechslungsreich, ohne dass jedes Gericht komplett neu geplant werden muss.

Für Familien, Berufstätige und kleine Haushalte ist diese Flexibilität besonders nützlich. Wer nur für zwei Personen kocht, kann Reste bewusst einplanen. Wer

für mehrere Menschen kocht, kann milde Grundkomponenten vorbereiten und am Tisch mit Kräutern, Chili, Zitrone oder Feta variieren.

## **Grundlagen der mediterranen Ernährung**

Die mediterrane Küche ist keine einzelne starre Küche, sondern eine Sammlung vieler regionaler Essgewohnheiten rund um das Mittelmeer. Typisch sind Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, Samen, Kräuter, Olivenöl, Fisch, Joghurt, Käse und gelegentlich Fleisch oder Wurstwaren.

Für dieses Buch steht der kulinarische Alltag im Vordergrund. Die Rezepte setzen auf einfache Zutaten und nachvollziehbare Zubereitung. Gemüse spielt häufig eine Hauptrolle, Hülsenfrüchte und Getreide machen Gerichte sättigend, und Kräuter sowie Gewürze geben den Speisen Charakter.

Wichtig ist, keine medizinischen Versprechen daraus abzuleiten. Ob ein Gericht zu einer bestimmten Ernährungsweise passt, hängt von Portionsgröße, Zutaten, persönlichen Bedürfnissen und fachlicher Beratung ab. Dieses Buch liefert Rezepte, keine Therapieempfehlungen.

Eine hilfreiche Grundregel lautet: Je einfacher ein Gericht ist, desto wichtiger sind gute Grundzutaten. Reife Tomaten, frische Kräuter, ein gutes Olivenöl, richtig gegarte Hülsenfrüchte und passend dosierte Säure können mehr bewirken als eine lange Zutatenliste.

Auch Abwechslung gehört zu den Grundlagen. Nicht jedes Gericht muss Pasta enthalten, nicht jedes Gericht braucht Käse, und nicht jede Mahlzeit muss Fleisch oder Fisch enthalten. Hülsenfrüchte, Gemüse, Getreide und Joghurt können ebenfalls tragende Rollen übernehmen.

## **Aufbewahrung mediterraner Lebensmittel**

Viele mediterrane Zutaten lassen sich gut bevorraten. Trockene Vorräte wie Pasta, Reis, Couscous, Bulgur, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tomatenmark, Gewürze und Nüsse sollten trocken, kühl und lichtgeschützt gelagert werden. Angebrochene Packungen werden am besten fest verschlossen.

Frische Zutaten brauchen mehr Aufmerksamkeit. Kräuter bleiben länger frisch, wenn sie locker in feuchtes Küchenpapier eingeschlagen oder wie ein kleiner Strauß in Wasser gestellt werden. Tomaten verlieren im Kühlschrank oft Aroma, während Blattgemüse, Joghurt, Käse, Fisch und gegarte Reste zuverlässig gekühlt werden müssen.

Reste sollten rasch abkühlen, sauber verpackt und beschriftet werden. Besonders Reis, Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte und gekochte Hülsenfrüchte sollten nicht lange bei Raumtemperatur stehen. Wenn Geruch, Aussehen oder Konsistenz zweifelhaft sind, werden Reste nicht weiterverwendet.

Olivenöl sollte dunkel und nicht zu warm stehen. Nüsse und Samen bleiben länger frisch, wenn sie gut verschlossen und vor Licht geschützt werden. Angebrochene Gläser mit Oliven, Kapern oder eingelegtem Gemüse gehören nach dem Öffnen in den Kühlschrank und sollten nur mit sauberem Besteck entnommen werden.

Für die Rezeptproduktion ist es sinnvoll, Lagerhinweise direkt mitzudenken. Ein Gericht mit Fisch oder Joghurt eignet sich anders für Meal Prep als ein Linsensalat oder Ofengemüse. Solche Unterschiede sollten in Tipps, Notizen oder Servierhinweisen sichtbar bleiben.

## **Kräuter, Gewürze und einfache Würztechniken**

Kräuter sind ein Kernstück mediterraner Küche. Petersilie, Basilikum, Oregano, Thymian, Rosmarin, Dill, Minze und Koriander können Gerichte frisch, kräftig oder warm wirken lassen. Getrocknete Kräuter eignen sich gut für Schmorgerichte, Ofengerichte und Marinaden, während frische Kräuter oft erst am Ende zugegeben werden.

Gewürze wie Paprika, Kreuzkümmel, Fenchel, schwarzer Pfeffer, Chili, Zimt oder Lorbeer sollten sparsam und bewusst eingesetzt werden. Eine kleine Menge kann reichen, um einem Gericht Richtung zu geben. Zu viele Gewürze gleichzeitig machen einfache Zutaten schnell undeutlich.

Eine praktische Würztechnik ist das Arbeiten mit Säure und Fett. Olivenöl verteilt Aromen, Zitronensaft oder Essig bringen Frische, Salz hebt den Geschmack, und eine kleine süße Note kann Tomaten oder Paprika abrunden. Vor dem Servieren sollte jedes Gericht noch einmal abgeschmeckt werden.

Getrocknete Kräuter werden oft früher mitgegart, damit sie ihr Aroma abgeben können. Frische Kräuter werden meist später ergänzt, damit sie Farbe und Duft behalten. Rosmarin und Thymian vertragen Hitze besser als Basilikum, Dill oder Minze.

Ein einfaches Würzschemata hilft beim Entwickeln eigener Rezepte: zuerst Salz und Grundgewürz, dann Fett, danach Säure und zuletzt frische Kräuter. Wenn ein Gericht flach schmeckt, fehlt oft nicht mehr Gewürz, sondern etwas Säure, Salz oder Textur.

## **Einkauf, Vorbereitung und Mahlzeitenplanung**

Ein guter Einkauf beginnt mit wenigen Grundgerichten. Wer weiß, dass in der Woche zwei Bowls, ein Pastagericht, eine Suppe und ein Ofengericht geplant sind, kann Gemüse, Kräuter, Getreide und Eiweißquellen gezielt einkaufen. Das reduziert Reste und macht die Küche übersichtlicher.

Hilfreich ist eine Vorratsliste mit Zutaten, die häufig verwendet werden: Olivenöl, Tomaten, Kichererbsen, Linsen, Reis, Pasta, Couscous, Kapern, Oliven, Zitronen, Joghurt, Feta, Knoblauch, Zwiebeln und mehrere getrocknete Kräuter. Daraus entstehen auch an spontanen Tagen schnelle Gerichte.

Bei der Vorbereitung lohnt es sich, Zutaten nach Garzeit zu sortieren. Hartes Gemüse wird früher gegart, zarte Kräuter später ergänzt, Fisch und Meeresfrüchte werden nicht unnötig lange erhitzt. Wer diese Reihenfolge beachtet, bekommt bessere Textur und weniger Stress.

Für eine Woche genügt oft ein einfacher Plan: zwei Gemüsegerichte, ein Gericht mit Hülsenfrüchten, ein Fisch- oder Geflügelgericht, ein Pastagericht, ein Salat oder eine Bowl und ein Restetag. Danach wird eingekauft, nicht umgekehrt.

Vorbereitete Bausteine sollten neutral genug bleiben, damit sie mehrmals genutzt werden können. Geröstete Paprika, gekochte Linsen, Reis, Joghurt-Dip oder Kräuteröl lassen sich mit unterschiedlichen Gewürzen und frischen Zutaten schnell in neue Richtungen bewegen.

## **Hinweise zu Nährwerten, Portionen und Zutaten**

Die Nährwerte in diesem Buch sind geschätzte Orientierungswerte pro Portion. Sie dienen der besseren Einordnung, ersetzen aber keine individuelle Berechnung. Besonders Olivenöl, Käse, Nüsse, Hülsenfrüchte, Pasta und Brot können die Werte je nach Menge deutlich verändern.