

# **Mediterran einladen ohne Küchenstress**

*Viele Ideen für Gäste, Buffet & besondere Abende – mit Platten,  
Ofengerichten, 28-Tage-Plan und Nährwerten*

Romy Seebacher



# Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Romy Seebacher. Alle Rechte vorbehalten.

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

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung, Speicherung, elektronische Verarbeitung, öffentliche Zugänglichmachung sowie die Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form.

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch kann keine Gewähr für Vollständigkeit, Aktualität oder Fehlerfreiheit übernommen werden. Alle Angaben, insbesondere Mengen, Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Nährwerte, dienen als Orientierung und können je nach verwendeten Zutaten, Küchengerät, Zubereitungsweise und persönlichem Geschmack abweichen.

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch ersetzen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche oder allergologische Beratung. Bei Allergien, Unverträglichkeiten, besonderen Ernährungsformen, Schwangerschaft, Vorerkrankungen oder Unsicherheiten im Umgang mit einzelnen Zutaten sollte fachlicher Rat eingeholt werden.

# 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 -
Vorspeisen und Mezze .....	- 7 -
Mediterrane Pasta mit Gurke mit Fenchel und Zitrone .....	- 7 -
Pasta-Reisgericht mit Joghurtsauce .....	- 8 -
Reis-Couscous-Teller mit Knoblauchjoghurt .....	- 9 -
Hähnchen-Pfanne mit Kapern und Zitrone .....	- 10 -
Paprika vom Blech mit Minze und Gurke .....	- 11 -
Tomaten vom Blech mit Fenchel und Zitrone .....	- 12 -
Joghurt-Schüssel mit Joghurtsauce .....	- 13 -
Feta-Topf mit Knoblauchjoghurt .....	- 14 -
Kartoffeln-Grillpfanne mit Kapern und Zitrone .....	- 15 -
Karotten-Minze und Gurke-Salat .....	- 16 -

Gurke-Bowl mit Fenchel und Zitrone .....	- 17 -
Pasta-Eintopf mit Joghurtsauce .....	- 18 -
Mediterrane Pasta mit Reis mit Knoblauchjoghurt .....	- 19 -
Hähnchen-Reisgericht mit Kapern und Zitrone .....	- 20 -
Große Salate für Gäste .....	- 21 -
Paprika-Minze und Gurke-Salat .....	- 21 -
Tomaten-Fenchel und Zitrone-Salat .....	- 22 -
Joghurt-Joghurtsauce-Salat .....	- 23 -
Feta-Knoblauchjoghurt-Salat .....	- 24 -
Kartoffeln-Kapern und Zitrone-Salat .....	- 25 -
Karotten-Minze und Gurke-Salat mit Minze .....	- 26 -
Gurke-Fenchel und Zitrone-Salat .....	- 27 -
Pasta-Joghurtsauce-Salat .....	- 28 -
Reis-Knoblauchjoghurt-Salat .....	- 29 -
Hähnchen-Kapern und Zitrone-Salat .....	- 30 -
Paprika-Minze und Gurke-Salat mit Kapern .....	- 31 -
Tomaten-Fenchel und Zitrone-Salat mit Tomaten .....	- 32 -
Joghurt-Joghurtsauce-Salat mit Minze .....	- 33 -
Feta-Knoblauchjoghurt-Salat mit Zitronenöl .....	- 34 -
Fisch und Meeresfrüchte .....	- 35 -
Kartoffeln mit Kapern und Zitrone aus der Topf .....	- 35 -

Karotten mit Minze und Gurke aus der Grillpfanne .....	- 36 -
Gurke-Fenchel und Zitrone-Salat mit Oliven .....	- 37 -
Pasta mit Joghurtsauce aus der Bowl .....	- 38 -
Reis mit Knoblauchjoghurt aus der Eintopf .....	- 39 -
Mediterrane Pasta mit Hähnchen mit Kapern und Zitrone .....	- 40 -
Paprika mit Minze und Gurke aus der Reisgericht .....	- 41 -
Tomaten mit Fenchel und Zitrone aus der Couscous-Teller .....	- 42 -
Joghurt mit Joghurtsauce aus der Pfanne .....	- 43 -
Feta mit Knoblauchjoghurt aus der Ofen .....	- 44 -
Kartoffeln mit Kapern und Zitrone aus der Blech .....	- 45 -
Karotten mit Minze und Gurke aus der Schüssel .....	- 46 -
Gurke mit Fenchel und Zitrone aus der Topf .....	- 47 -
Pasta mit Joghurtsauce aus der Grillpfanne .....	- 48 -
Hähnchen, Lamm und Hack .....	- 49 -
Reis-Knoblauchjoghurt-Salat mit Kräuterjoghurt .....	- 49 -
Hähnchen-Bowl mit Kapern und Zitrone .....	- 50 -
Paprika-Eintopf mit Minze und Gurke .....	- 51 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Fenchel und Zitrone .....	- 52 -
Joghurt-Reisgericht mit Joghurtsauce .....	- 53 -
Feta-Couscous-Teller mit Knoblauchjoghurt .....	- 54 -
Kartoffeln-Pfanne mit Kapern und Zitrone .....	- 55 -

Karotten vom Blech mit Minze und Gurke .....	- 56 -
Gurke vom Blech mit Fenchel und Zitrone .....	- 57 -
Pasta-Schüssel mit Joghurtsauce .....	- 58 -
Reis-Topf mit Knoblauchjoghurt .....	- 59 -
Hähnchen-Grillpfanne mit Kapern und Zitrone .....	- 60 -
Paprika-Minze und Gurke-Salat mit Minze .....	- 61 -
Vegetarische Hauptgerichte .....	- 62 -
Tomaten-Reisgericht mit Fenchel und Zitrone .....	- 62 -
Joghurt-Couscous-Teller mit Joghurtsauce .....	- 63 -
Feta-Pfanne mit Knoblauchjoghurt .....	- 64 -
Kartoffeln vom Blech mit Kapern und Zitrone .....	- 65 -
Karotten vom Blech mit Minze und Gurke mit Kapern .....	- 66 -
Gurke-Schüssel mit Fenchel und Zitrone .....	- 67 -
Pasta-Topf mit Joghurtsauce .....	- 68 -
Reis-Grillpfanne mit Knoblauchjoghurt .....	- 69 -
Hähnchen-Kapern und Zitrone-Salat mit Kräuterjoghurt .....	- 70 -
Paprika-Bowl mit Minze und Gurke .....	- 71 -
Tomaten-Eintopf mit Fenchel und Zitrone .....	- 72 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Joghurtsauce .....	- 73 -
Feta-Reisgericht mit Knoblauchjoghurt .....	- 74 -
Ofengerichte zum Teilen .....	- 75 -

Kartoffeln vom Blech mit Kapern und Zitrone mit Minze .....	- 75 -
Mediterrane Pasta mit Karotten mit Minze und Gurke .....	- 76 -
Gurke vom Blech mit Fenchel und Zitrone mit Kräuterjoghurt .....	- 77 -
Pasta vom Blech mit Joghurtsauce .....	- 78 -
Reis vom Blech mit Knoblauchjoghurt .....	- 79 -
Hähnchen vom Blech mit Kapern und Zitrone .....	- 80 -
Paprika vom Blech mit Minze und Gurke mit Tomaten .....	- 81 -
Tomaten vom Blech mit Fenchel und Zitrone mit Minze .....	- 82 -
Joghurt vom Blech mit Joghurtsauce .....	- 83 -
Feta vom Blech mit Knoblauchjoghurt .....	- 84 -
Kartoffeln-Kapern und Zitrone-Salat mit Feta .....	- 85 -
Karotten-Bowl mit Minze und Gurke .....	- 86 -
Gurke vom Blech mit Fenchel und Zitrone mit Kapern .....	- 87 -
Brote, Dips und Saucen .....	- 88 -
Pasta-Eintopf mit Joghurtsauce mit Tomaten .....	- 88 -
Mediterrane Pasta mit Reis mit Knoblauchjoghurt mit Minze .....	- 89 -
Hähnchen-Reisgericht mit Kapern und Zitrone mit Zitronenöl .....	- 90 -
Paprika-Couscous-Teller mit Minze und Gurke .....	- 91 -
Tomaten-Pfanne mit Fenchel und Zitrone .....	- 92 -
Joghurt vom Blech mit Joghurtsauce mit Oliven .....	- 93 -
Feta vom Blech mit Knoblauchjoghurt mit Kapern .....	- 94 -

Kartoffeln-Schüssel mit Kapern und Zitrone .....	- 95 -
Karotten-Topf mit Minze und Gurke .....	- 96 -
Gurke-Grillpfanne mit Fenchel und Zitrone .....	- 97 -
Pasta-Joghurtsauce-Salat mit Kräuterjoghurt .....	- 98 -
Reis-Bowl mit Knoblauchjoghurt .....	- 99 -
Hähnchen-Eintopf mit Kapern und Zitrone .....	- 100 -
Festliche Beilagen .....	- 101 -
Paprika-Grillpfanne mit Minze und Gurke .....	- 101 -
Tomaten-Fenchel und Zitrone-Salat mit Tomaten .....	- 102 -
Joghurt-Bowl mit Joghurtsauce .....	- 103 -
Feta-Eintopf mit Knoblauchjoghurt .....	- 104 -
Mediterrane Pasta mit Kartoffeln mit Kapern und Zitrone .....	- 105 -
Karotten-Reisgericht mit Minze und Gurke .....	- 106 -
Gurke-Couscous-Teller mit Fenchel und Zitrone .....	- 107 -
Pasta-Pfanne mit Joghurtsauce .....	- 108 -
Reis vom Blech mit Knoblauchjoghurt mit Tomaten .....	- 109 -
Hähnchen vom Blech mit Kapern und Zitrone mit Minze .....	- 110 -
Paprika-Schüssel mit Minze und Gurke .....	- 111 -
Tomaten-Topf mit Fenchel und Zitrone .....	- 112 -
Joghurt-Grillpfanne mit Joghurtsauce .....	- 113 -
Buffetideen .....	- 114 -

Feta-Couscous-Teller mit Knoblauchjoghurt mit Oliven .....	- 114 -
Kartoffeln-Pfanne mit Kapern und Zitrone mit Kapern .....	- 115 -
Karotten vom Blech mit Minze und Gurke mit Tomaten .....	- 116 -
Gurke vom Blech mit Fenchel und Zitrone mit Minze .....	- 117 -
Pasta-Schüssel mit Joghurtsauce mit Zitronenöl .....	- 118 -
Reis-Topf mit Knoblauchjoghurt mit Kräuterjoghurt .....	- 119 -
Hähnchen-Grillpfanne mit Kapern und Zitrone mit Feta .....	- 120 -
Paprika-Minze und Gurke-Salat mit Oliven .....	- 121 -
Tomaten-Bowl mit Fenchel und Zitrone .....	- 122 -
Joghurt-Eintopf mit Joghurtsauce .....	- 123 -
Mediterrane Pasta mit Feta mit Knoblauchjoghurt .....	- 124 -
Kartoffeln-Reisgericht mit Kapern und Zitrone .....	- 125 -
Karotten-Couscous-Teller mit Minze und Gurke .....	- 126 -
Sommerliche Einladungen .....	- 127 -
Gurke-Pfanne mit Fenchel und Zitrone .....	- 127 -
Pasta vom Blech mit Joghurtsauce mit Oliven .....	- 128 -
Reis vom Blech mit Knoblauchjoghurt mit Kapern .....	- 129 -
Hähnchen-Schüssel mit Kapern und Zitrone .....	- 130 -
Paprika-Topf mit Minze und Gurke .....	- 131 -
Tomaten-Grillpfanne mit Fenchel und Zitrone .....	- 132 -
Joghurt-Joghurtsauce-Salat mit Kräuterjoghurt .....	- 133 -

Feta-Bowl mit Knoblauchjoghurt .....	- 134 -
Kartoffeln-Eintopf mit Kapern und Zitrone .....	- 135 -
Mediterrane Pasta mit Karotten mit Minze und Gurke mit Kapern .....	- 136 -
Gurke-Reisgericht mit Fenchel und Zitrone .....	- 137 -
Pasta-Couscous-Teller mit Joghurtsauce .....	- 138 -
Reis-Pfanne mit Knoblauchjoghurt .....	- 139 -
Kleine süße Abschlüsse .....	- 140 -
Hähnchen-Pfanne mit Kapern und Zitrone mit Kräuterjoghurt .....	- 140 -
Paprika vom Blech mit Minze und Gurke mit Feta .....	- 141 -
Tomaten vom Blech mit Fenchel und Zitrone mit Oliven .....	- 142 -
Joghurt-Schüssel mit Joghurtsauce mit Kapern .....	- 143 -
Feta-Topf mit Knoblauchjoghurt mit Tomaten .....	- 144 -
Kartoffeln-Grillpfanne mit Kapern und Zitrone mit Minze .....	- 145 -
Karotten-Minze und Gurke-Salat mit Zitronenöl .....	- 146 -
Gurke-Bowl mit Fenchel und Zitrone mit Kräuterjoghurt .....	- 147 -
Pasta-Eintopf mit Joghurtsauce mit Feta .....	- 148 -
Mediterrane Pasta mit Reis mit Knoblauchjoghurt mit Oliven .....	- 149 -
Hähnchen-Reisgericht mit Kapern und Zitrone mit Kapern .....	- 150 -
Paprika-Couscous-Teller mit Minze und Gurke mit Tomaten .....	- 151 -
Tomaten-Pfanne mit Fenchel und Zitrone mit Minze .....	- 152 -
Schlusswort .....	- 153 -

Danksagung .....	- 153 -
Reste clever verwenden .....	- 153 -
Schnelle mediterrane Kombinationen für den Alltag .....	- 154 -
Mediterrane Wochenplanung .....	- 155 -
Einkaufsliste für mediterrane Vorräte .....	- 157 -
Saisonale mediterrane Rezeptideen .....	- 158 -
Meine liebsten Rezepte .....	- 158 -
Persönliche Notizen .....	- 160 -

# 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 Mediterrane Gäste- und Festküche. 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.