

Mediterrane Fischküche für jeden Tag

*139 leichte Rezepte mit Lachs, Garnelen, Gemüse & Kräutern – inkl. 14-
Tage-Plan und Nährwertangaben*

Kathrin Seewald

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Kathrin Seewald. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Inhalte, Texte, Rezepte, Rezeptstrukturen, Zusammenstellungen, Anleitungen 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, 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, Zeiten, Temperaturen, Garstufen und Nährwerte, dienen als Orientierung und können je nach verwendeten Zutaten, Küchengeräten, Portionsgrößen und persönlicher Zubereitung abweichen.

Die Rezepte und Hinweise ersetzen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche oder allergologische Beratung. Bei Allergien, Unverträglichkeiten, Schwangerschaft, Vorerkrankungen oder besonderen Ernährungsformen sollte fachlicher Rat eingeholt werden. Besonders bei Fisch und Meeresfrüchten ist auf Frische, richtige Kühlung und sorgfältige Küchenhygiene zu achten.

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	9
Einleitung	9
In der Alltagsküche mediterran genießen	10
Grundlagen der mediterranen Ernährung	11
Aufbewahrung mediterraner Lebensmittel	11
Kräuter, Gewürze und einfache Würztechniken	12
Einkauf, Vorbereitung und Mahlzeitenplanung	13
Hinweise zu Nährwerten, Portionen und Zutaten	13
Inhaltsbereich Rezepte	14
Fischfilets aus Pfanne und Ofen	15
Kapern mit Minze und Gurke aus der Eintopf	15
Mediterrane Pasta mit Petersilie mit Fenchel und Zitrone	16
Tomaten mit Joghurtsauce aus der Reisgericht	17
Fenchel mit Knoblauchjoghurt aus der Couscous-Teller	18
Lachs mit Kapern und Zitrone aus der Pfanne	19
Kabeljau mit Minze und Gurke aus der Ofen	20
Garnelen mit Fenchel und Zitrone aus der Blech	21
Sardinen mit Joghurtsauce aus der Schüssel	22
Thunfisch mit Knoblauchjoghurt aus der Topf	23
Zitrone mit Kapern und Zitrone aus der Grillpfanne	24

Kapern-Minze und Gurke-Salat	25
Petersilie mit Fenchel und Zitrone aus der Bowl	26
Tomaten mit Joghurtsauce aus der Eintopf	27
Mediterrane Pasta mit Fenchel mit Knoblauchjoghurt	28
Lachs, Kabeljau und Dorade	29
Lachs-Grillpfanne mit Kapern und Zitrone	29
Kabeljau-Minze und Gurke-Salat	30
Garnelen-Bowl mit Fenchel und Zitrone	31
Sardinen-Eintopf mit Joghurtsauce	32
Mediterrane Pasta mit Thunfisch mit Knoblauchjoghurt	33
Zitrone-Reisgericht mit Kapern und Zitrone	34
Kapern-Couscous-Teller mit Minze und Gurke	35
Petersilie-Pfanne mit Fenchel und Zitrone	36
Tomaten vom Blech mit Joghurtsauce	37
Fenchel vom Blech mit Knoblauchjoghurt	38
Lachs-Schüssel mit Kapern und Zitrone	39
Kabeljau-Topf mit Minze und Gurke	40
Garnelen-Grillpfanne mit Fenchel und Zitrone	41
Sardinen-Joghurtsauce-Salat	42
Garnelen und Meeresfrüchte	43
Thunfisch-Bowl mit Knoblauchjoghurt	43

Zitrone-Eintopf mit Kapern und Zitrone	44
Mediterrane Pasta mit Kapern mit Minze und Gurke	45
Petersilie-Reisgericht mit Fenchel und Zitrone	46
Tomaten-Couscous-Teller mit Joghurtsauce	47
Fenchel-Pfanne mit Knoblauchjoghurt	48
Lachs vom Blech mit Kapern und Zitrone	49
Kabeljau vom Blech mit Minze und Gurke	50
Garnelen-Schüssel mit Fenchel und Zitrone	51
Sardinen-Topf mit Joghurtsauce	52
Thunfisch-Grillpfanne mit Knoblauchjoghurt	53
Zitrone-Kapern und Zitrone-Salat	54
Kapern-Bowl mit Minze und Gurke	55
Petersilie-Eintopf mit Fenchel und Zitrone	56
Thunfisch und Sardinen	57
Tomaten-Grillpfanne mit Joghurtsauce	57
Fenchel-Knoblauchjoghurt-Salat	58
Lachs-Bowl mit Kapern und Zitrone	59
Kabeljau-Eintopf mit Minze und Gurke	60
Mediterrane Pasta mit Garnelen mit Fenchel und Zitrone	61
Sardinen-Reisgericht mit Joghurtsauce	62
Thunfisch-Couscous-Teller mit Knoblauchjoghurt	63

Zitrone-Pfanne mit Kapern und Zitrone	64
Kapern vom Blech mit Minze und Gurke	65
Petersilie vom Blech mit Fenchel und Zitrone	66
Tomaten-Schüssel mit Joghurtsauce	67
Fenchel-Topf mit Knoblauchjoghurt	68
Lachs-Grillpfanne mit Kapern und Zitrone mit Minze	69
Kabeljau-Minze und Gurke-Salat mit Zitronenöl	70
Zitrone, Kapern und Kräuter	71
Garnelen-Pfanne mit Fenchel und Zitrone	71
Sardinen vom Blech mit Joghurtsauce	72
Thunfisch vom Blech mit Knoblauchjoghurt	73
Zitrone-Schüssel mit Kapern und Zitrone	74
Kapern-Topf mit Minze und Gurke	75
Petersilie-Grillpfanne mit Fenchel und Zitrone	76
Tomaten-Joghurtsauce-Salat	77
Fenchel-Bowl mit Knoblauchjoghurt	78
Lachs-Eintopf mit Kapern und Zitrone	79
Mediterrane Pasta mit Kabeljau mit Minze und Gurke	80
Garnelen-Reisgericht mit Fenchel und Zitrone	81
Sardinen-Couscous-Teller mit Joghurtsauce	82
Thunfisch-Pfanne mit Knoblauchjoghurt	83

Zitrone vom Blech mit Kapern und Zitrone	84
Fisch mit Gemüse	85
Kapern mit Minze und Gurke aus der Schüssel	85
Petersilie mit Fenchel und Zitrone aus der Topf	86
Tomaten mit Joghurtsauce aus der Grillpfanne	87
Fenchel-Knoblauchjoghurt-Salat mit Kapern	88
Lachs mit Kapern und Zitrone aus der Bowl	89
Kabeljau mit Minze und Gurke aus der Eintopf	90
Mediterrane Pasta mit Garnelen mit Fenchel und Zitrone mit Zitronenöl .	91
Sardinen mit Joghurtsauce aus der Reisgericht	92
Thunfisch mit Knoblauchjoghurt aus der Couscous-Teller	93
Zitrone mit Kapern und Zitrone aus der Pfanne	94
Kapern mit Minze und Gurke aus der Ofen	95
Petersilie mit Fenchel und Zitrone aus der Blech	96
Tomaten mit Joghurtsauce aus der Schüssel	97
Fenchel mit Knoblauchjoghurt aus der Topf	98
Reis, Kartoffeln und Couscous	99
Lachs-Kapern und Zitrone-Salat	99
Kabeljau-Bowl mit Minze und Gurke	100
Garnelen-Eintopf mit Fenchel und Zitrone	101
Mediterrane Pasta mit Sardinen mit Joghurtsauce	102

Thunfisch-Reisgericht mit Knoblauchjoghurt	103
Zitrone-Couscous-Teller mit Kapern und Zitrone	104
Kapern-Pfanne mit Minze und Gurke	105
Petersilie vom Blech mit Fenchel und Zitrone mit Kräuterjoghurt	106
Tomaten vom Blech mit Joghurtsauce mit Feta	107
Fenchel-Schüssel mit Knoblauchjoghurt	108
Lachs-Topf mit Kapern und Zitrone	109
Kabeljau-Grillpfanne mit Minze und Gurke	110
Garnelen-Fenchel und Zitrone-Salat	111
Sardinen-Bowl mit Joghurtsauce	112
Leichte Fischsalate	113
Thunfisch mit Knoblauchjoghurt aus der Reisgericht	113
Zitrone mit Kapern und Zitrone aus der Couscous-Teller	114
Kapern mit Minze und Gurke aus der Pfanne	115
Petersilie mit Fenchel und Zitrone aus der Ofen	116
Tomaten mit Joghurtsauce aus der Blech	117
Fenchel mit Knoblauchjoghurt aus der Schüssel	118
Lachs mit Kapern und Zitrone aus der Topf	119
Kabeljau mit Minze und Gurke aus der Grillpfanne	120
Garnelen-Fenchel und Zitrone-Salat mit Feta	121
Sardinen mit Joghurtsauce aus der Bowl	122

Thunfisch mit Knoblauchjoghurt aus der Eintopf	123
Mediterrane Pasta mit Zitrone mit Kapern und Zitrone	124
Kapern mit Minze und Gurke aus der Reisgericht	125
Petersilie mit Fenchel und Zitrone aus der Couscous-Teller	126
Gästeideen mit Fisch	127
Tomaten mit Joghurtsauce aus der Ofen	127
Fenchel mit Knoblauchjoghurt aus der Blech	128
Lachs mit Kapern und Zitrone aus der Schüssel	129
Kabeljau mit Minze und Gurke aus der Topf	130
Garnelen mit Fenchel und Zitrone aus der Grillpfanne	131
Sardinen-Joghurtsauce-Salat mit Minze	132
Thunfisch mit Knoblauchjoghurt aus der Bowl	133
Zitrone mit Kapern und Zitrone aus der Eintopf	134
Mediterrane Pasta mit Kapern mit Minze und Gurke mit Feta	135
Petersilie mit Fenchel und Zitrone aus der Reisgericht	136
Tomaten mit Joghurtsauce aus der Couscous-Teller	137
Fenchel mit Knoblauchjoghurt aus der Pfanne	138
Lachs mit Kapern und Zitrone aus der Ofen	139
Kabeljau mit Minze und Gurke aus der Blech	140
Schnelle Fischgerichte	141
Garnelen mit Fenchel und Zitrone aus der Grillpfanne mit Kräuterjoghurt	141

Sardinen-Joghurtsauce-Salat mit Feta	142
Thunfisch mit Knoblauchjoghurt aus der Bowl mit Oliven	143
Zitrone mit Kapern und Zitrone aus der Eintopf mit Kapern	144
Mediterrane Pasta mit Kapern mit Minze und Gurke mit Tomaten	145
Petersilie mit Fenchel und Zitrone aus der Reisgericht mit Minze	146
Tomaten mit Joghurtsauce aus der Couscous-Teller mit Zitronenöl	147
Fenchel mit Knoblauchjoghurt aus der Pfanne mit Kräuterjoghurt	148
Lachs mit Kapern und Zitrone aus der Ofen mit Feta	149
Kabeljau mit Minze und Gurke aus der Blech mit Oliven	150
Garnelen mit Fenchel und Zitrone aus der Schüssel	151
Sardinen mit Joghurtsauce aus der Topf	152
Thunfisch mit Knoblauchjoghurt aus der Grillpfanne	153
Schlusswort	154
Danksagung	154
Reste clever verwenden	155
Schnelle mediterrane Kombinationen für den Alltag	155
Mediterrane Wochenplanung	156
Einkaufsliste für mediterrane Vorräte	158
Saisonale mediterrane Rezeptideen	158
Meine liebsten Rezepte	159
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 Fischküche. Alle Rezepte sind als editierbare Arbeitsgrundlage für eine 19.3 x 26 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 17 x 22 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.