

Mediterrane Familienküche für jeden Tag

*111 einfache Rezepte für Kinder, Eltern & Gäste – mit 28-Tage-Plan,
Einkaufsliste, Vorratsideen und Nährwertangaben*

Luisa Abendroth

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Luisa Abendroth. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptstrukturen, Anleitungen, Zusammenstellungen, Tabellen, Pläne 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 zu Zutaten, Mengen, Garzeiten, Temperaturen, Portionsgrößen und Nährwerten dienen als Orientierung und können je nach verwendeten Produkten, Küchengeräten und persönlicher Zubereitung abweichen.

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen Inspiration für die private Küche und ersetzt keine medizinische, ernährungswissenschaftliche oder allergologische Beratung. Bei Allergien, Unverträglichkeiten, Schwangerschaft, Vorerkrankungen oder besonderen Ernährungsformen 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 -
Familienfreundliche Klassiker	- 7 -
Joghurt-Rosmarinkartoffeln-Salat	- 7 -
Feta-Bowl mit gerösteter Paprika	- 8 -
Kartoffeln-Eintopf mit Olivenöl und Chili	- 9 -
Mediterrane Pasta mit Karotten mit Tomaten und Oliven	- 10 -
Gurke-Reisgericht mit Paprika und Petersilie	- 11 -
Pasta-Couscous-Teller mit Rosmarinkartoffeln	- 12 -
Reis-Pfanne mit gerösteter Paprika	- 13 -
Hähnchen vom Blech mit Olivenöl und Chili	- 14 -
Paprika vom Blech mit Tomaten und Oliven	- 15 -
Tomaten-Schüssel mit Paprika und Petersilie	- 16 -

Joghurt-Topf mit Rosmarinkartoffeln	- 17 -
Feta-Grillpfanne mit gerösteter Paprika	- 18 -
Kartoffeln-Olivenöl und Chili-Salat	- 19 -
Karotten-Bowl mit Tomaten und Oliven	- 20 -
Milde Pasta und Reisgerichte	- 21 -
Mediterrane Pasta mit Gurke mit Paprika und Petersilie	- 21 -
Mediterrane Pasta mit Pasta mit Rosmarinkartoffeln	- 22 -
Mediterrane Pasta mit Reis mit gerösteter Paprika	- 23 -
Mediterrane Pasta mit Hähnchen mit Olivenöl und Chili	- 24 -
Mediterrane Pasta mit Paprika mit Tomaten und Oliven	- 25 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Paprika und Petersilie	- 26 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Rosmarinkartoffeln	- 27 -
Mediterrane Pasta mit Feta mit gerösteter Paprika	- 28 -
Mediterrane Pasta mit Kartoffeln mit Olivenöl und Chili	- 29 -
Mediterrane Pasta mit Karotten mit Tomaten und Oliven mit Oliven	- 30 -
Mediterrane Pasta mit Gurke mit Paprika und Petersilie mit Kapern ...	- 31 -
Pasta-Rosmarinkartoffeln-Salat	- 32 -
Mediterrane Pasta mit Reis mit gerösteter Paprika mit Minze	- 33 -
Mediterrane Pasta mit Hähnchen mit Olivenöl und Chili mit Zitronenöl-	- 34 -
Ofengemüse für alle	- 35 -
Paprika vom Blech mit Tomaten und Oliven mit Kräuterjoghurt	- 35 -

Tomaten vom Blech mit Paprika und Petersilie	- 36 -
Joghurt vom Blech mit Rosmarinkartoffeln	- 37 -
Feta vom Blech mit gerösteter Paprika	- 38 -
Kartoffeln vom Blech mit Olivenöl und Chili	- 39 -
Karotten vom Blech mit Tomaten und Oliven	- 40 -
Gurke-Paprika und Petersilie-Salat	- 41 -
Pasta-Bowl mit Rosmarinkartoffeln	- 42 -
Reis vom Blech mit gerösteter Paprika	- 43 -
Mediterrane Pasta mit Hähnchen mit Olivenöl und Chili mit Oliven	- 44 -
Paprika vom Blech mit Tomaten und Oliven mit Kapern	- 45 -
Tomaten vom Blech mit Paprika und Petersilie mit Tomaten	- 46 -
Joghurt vom Blech mit Rosmarinkartoffeln mit Minze	- 47 -
Feta vom Blech mit gerösteter Paprika mit Zitronenöl	- 48 -
Hähnchen, Fisch und kleine Bällchen	- 49 -
Kartoffeln-Olivenöl und Chili-Salat mit Kräuterjoghurt	- 49 -
Karotten mit Tomaten und Oliven aus der Bowl	- 50 -
Gurke mit Paprika und Petersilie aus der Eintopf	- 51 -
Mediterrane Pasta mit Pasta mit Rosmarinkartoffeln mit Kapern	- 52 -
Reis mit gerösteter Paprika aus der Reisgericht	- 53 -
Hähnchen mit Olivenöl und Chili aus der Couscous-Teller	- 54 -
Paprika mit Tomaten und Oliven aus der Pfanne	- 55 -

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

Tomaten-Schüssel mit Paprika und Petersilie mit Zitronenöl	- 76 -
Dips, Brote und Beilagen	- 77 -
Joghurt-Couscous-Teller mit Rosmarinkartoffeln	- 77 -
Feta-Pfanne mit gerösteter Paprika	- 78 -
Kartoffeln vom Blech mit Olivenöl und Chili mit Oliven	- 79 -
Karotten vom Blech mit Tomaten und Oliven mit Kapern	- 80 -
Gurke-Schüssel mit Paprika und Petersilie	- 81 -
Pasta-Topf mit Rosmarinkartoffeln	- 82 -
Reis-Grillpfanne mit gerösteter Paprika	- 83 -
Hähnchen-Olivenöl und Chili-Salat	- 84 -
Paprika-Bowl mit Tomaten und Oliven	- 85 -
Tomaten-Eintopf mit Paprika und Petersilie	- 86 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Rosmarinkartoffeln mit Kapern	- 87 -
Feta-Reisgericht mit gerösteter Paprika	- 88 -
Kartoffeln-Couscous-Teller mit Olivenöl und Chili	- 89 -
Karotten-Pfanne mit Tomaten und Oliven	- 90 -
Schnelle Schüsseln	- 91 -
Gurke-Bowl mit Paprika und Petersilie	- 91 -
Pasta-Eintopf mit Rosmarinkartoffeln	- 92 -
Mediterrane Pasta mit Reis mit gerösteter Paprika mit Oliven	- 93 -
Hähnchen-Reisgericht mit Olivenöl und Chili	- 94 -

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

Paprika-Tomaten und Oliven-Salat	- 115 -
Tomaten-Bowl mit Paprika und Petersilie	- 116 -
Joghurt-Eintopf mit Rosmarinkartoffeln	- 117 -
Schlusswort	- 118 -
Danksagung	- 118 -
Reste clever verwenden	- 119 -
Schnelle mediterrane Kombinationen für den Alltag	- 119 -
Mediterrane Wochenplanung	- 120 -
Einkaufsliste für mediterrane Vorräte	- 123 -
Saisonale mediterrane Rezeptideen	- 123 -
Meine liebsten Rezepte	- 124 -
Persönliche Notizen	- 125 -

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 Familienküche. 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 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.