

# **Einmal vorbereiten, mediterran genießen**

*123 einfache Meal-Prep-Rezepte für Bowls, Salate, Lunchboxen & Vorräte – mit 21-Tage-Plan, Einkaufsliste und Nährwertangaben*

Lea Sonnleitner



# Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Lea Sonnleitner. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptstrukturen, Zusammenstellungen, Anleitungen, Tabellen, Einkaufslisten, 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 Rezepte und Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch kann keine Gewähr für Vollständigkeit, Aktualität, Fehlerfreiheit oder individuelle Ergebnisse übernommen werden. Alle Angaben zu Mengen, Zeiten, Temperaturen, Aufbewahrung, Portionsgrößen und Nährwerten dienen als Orientierung und können je nach verwendeten Zutaten, Küchengeräten, Lagerung und persönlicher Zubereitung abweichen.

Die Inhalte dieses Buches ersetzen 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 -
Vorbereitete Grundzutaten .....	- 7 -
Feta vom Blech mit Bohnen und Kräutern .....	- 7 -
Gurke-Schüssel mit Thymian und Gemüse .....	- 8 -
Tomaten-Topf mit Zitronenkräutern .....	- 9 -
Couscous-Grillpfanne mit Oregano und Feta .....	- 10 -
Bulgur-Basilikum und Tomaten-Salat .....	- 11 -
Reis-Bowl mit Bohnen und Kräutern .....	- 12 -
Kichererbsen-Eintopf mit Thymian und Gemüse .....	- 13 -
Mediterrane Pasta mit Linsen mit Zitronenkräutern .....	- 14 -
Ofengemüse-Reisgericht mit Oregano und Feta .....	- 15 -
Joghurt-Couscous-Teller mit Basilikum und Tomaten .....	- 16 -

Feta-Pfanne mit Bohnen und Kräutern .....	- 17 -
Gurke vom Blech mit Thymian und Gemüse .....	- 18 -
Tomaten vom Blech mit Zitronenkräutern .....	- 19 -
Couscous-Schüssel mit Oregano und Feta .....	- 20 -
Bowls für mehrere Tage .....	- 21 -
Bulgur-Bowl mit Basilikum und Tomaten .....	- 21 -
Reis-Bowl mit Bohnen und Kräutern mit Feta .....	- 22 -
Kichererbsen-Bowl mit Thymian und Gemüse .....	- 23 -
Linsen-Bowl mit Zitronenkräutern .....	- 24 -
Ofengemüse-Bowl mit Oregano und Feta .....	- 25 -
Joghurt-Basilikum und Tomaten-Salat .....	- 26 -
Feta-Bowl mit Bohnen und Kräutern .....	- 27 -
Gurke-Bowl mit Thymian und Gemüse .....	- 28 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Zitronenkräutern .....	- 29 -
Couscous-Bowl mit Oregano und Feta .....	- 30 -
Bulgur-Bowl mit Basilikum und Tomaten mit Kapern .....	- 31 -
Reis-Bowl mit Bohnen und Kräutern mit Tomaten .....	- 32 -
Kichererbsen-Bowl mit Thymian und Gemüse mit Minze .....	- 33 -
Linsen-Bowl mit Zitronenkräutern mit Zitronenöl .....	- 34 -
Sättigende Salate .....	- 35 -
Ofengemüse-Oregano und Feta-Salat .....	- 35 -

Joghurt-Basilikum und Tomaten-Salat mit Feta .....	- 36 -
Feta-Bohnen und Kräutern-Salat .....	- 37 -
Gurke-Thymian und Gemüse-Salat .....	- 38 -
Tomaten-Zitronenkräutern-Salat .....	- 39 -
Couscous-Oregano und Feta-Salat .....	- 40 -
Bulgur-Basilikum und Tomaten-Salat mit Zitronenöl .....	- 41 -
Reis-Bohnen und Kräutern-Salat .....	- 42 -
Kichererbsen-Thymian und Gemüse-Salat .....	- 43 -
Linsen-Zitronenkräutern-Salat .....	- 44 -
Ofengemüse-Oregano und Feta-Salat mit Kapern .....	- 45 -
Joghurt-Basilikum und Tomaten-Salat mit Tomaten .....	- 46 -
Feta-Bohnen und Kräutern-Salat mit Minze .....	- 47 -
Gurke-Thymian und Gemüse-Salat mit Zitronenöl .....	- 48 -
Hülsenfrüchte im Vorrat .....	- 49 -
Tomaten-Zitronenkräutern-Salat mit Kräuterjoghurt .....	- 49 -
Couscous-Bowl mit Oregano und Feta mit Feta .....	- 50 -
Bulgur-Eintopf mit Basilikum und Tomaten .....	- 51 -
Mediterrane Pasta mit Reis mit Bohnen und Kräutern .....	- 52 -
Kichererbsen-Reisgericht mit Thymian und Gemüse .....	- 53 -
Linsen-Couscous-Teller mit Zitronenkräutern .....	- 54 -
Ofengemüse-Pfanne mit Oregano und Feta .....	- 55 -

Joghurt vom Blech mit Basilikum und Tomaten .....	- 56 -
Feta vom Blech mit Bohnen und Kräutern mit Feta .....	- 57 -
Gurke-Schüssel mit Thymian und Gemüse mit Oliven .....	- 58 -
Tomaten-Topf mit Zitronenkräutern mit Kapern .....	- 59 -
Couscous-Grillpfanne mit Oregano und Feta mit Tomaten .....	- 60 -
Bulgur-Basilikum und Tomaten-Salat mit Minze .....	- 61 -
Reis-Bowl mit Bohnen und Kräutern mit Zitronenöl .....	- 62 -
Ofengemüse und Bleche .....	- 63 -
Kichererbsen-Thymian und Gemüse-Salat mit Kräuterjoghurt .....	- 63 -
Linsen-Bowl mit Zitronenkräutern mit Feta .....	- 64 -
Ofengemüse vom Blech mit Oregano und Feta .....	- 65 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Basilikum und Tomaten .....	- 66 -
Feta vom Blech mit Bohnen und Kräutern mit Tomaten .....	- 67 -
Gurke vom Blech mit Thymian und Gemüse mit Minze .....	- 68 -
Tomaten vom Blech mit Zitronenkräutern mit Zitronenöl .....	- 69 -
Couscous vom Blech mit Oregano und Feta .....	- 70 -
Bulgur vom Blech mit Basilikum und Tomaten .....	- 71 -
Reis vom Blech mit Bohnen und Kräutern .....	- 72 -
Kichererbsen vom Blech mit Thymian und Gemüse .....	- 73 -
Linsen vom Blech mit Zitronenkräutern .....	- 74 -
Ofengemüse-Oregano und Feta-Salat mit Minze .....	- 75 -

Joghurt-Bowl mit Basilikum und Tomaten .....	- 76 -
Lunchboxen mit Pasta und Reis .....	- 77 -
Mediterrane Pasta mit Feta mit Bohnen und Kräutern .....	- 77 -
Mediterrane Pasta mit Gurke mit Thymian und Gemüse .....	- 78 -
Tomaten-Zitronenkräutern-Salat mit Oliven .....	- 79 -
Mediterrane Pasta mit Couscous mit Oregano und Feta .....	- 80 -
Mediterrane Pasta mit Bulgur mit Basilikum und Tomaten .....	- 81 -
Mediterrane Pasta mit Reis mit Bohnen und Kräutern mit Minze .....	- 82 -
Mediterrane Pasta mit Kichererbsen mit Thymian und Gemüse .....	- 83 -
Mediterrane Pasta mit Linsen mit Zitronenkräutern mit Kräuterjoghurt .....	- 84 -
Mediterrane Pasta mit Ofengemüse mit Oregano und Feta .....	- 85 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Basilikum und Tomaten mit Oliven .....	- 86 -
Mediterrane Pasta mit Feta mit Bohnen und Kräutern mit Kapern .....	- 87 -
Mediterrane Pasta mit Gurke mit Thymian und Gemüse mit Tomaten .....	- 88 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Zitronenkräutern mit Minze .....	- 89 -
Mediterrane Pasta mit Couscous mit Oregano und Feta mit Zitronenöl .....	- 90 -
Dips, Dressings und Saucen .....	- 91 -
Bulgur-Schüssel mit Basilikum und Tomaten .....	- 91 -
Reis-Topf mit Bohnen und Kräutern .....	- 92 -
Kichererbsen-Grillpfanne mit Thymian und Gemüse .....	- 93 -
Linsen-Zitronenkräutern-Salat mit Kapern .....	- 94 -

Ofengemüse-Bowl mit Oregano und Feta mit Tomaten .....	- 95 -
Joghurt-Eintopf mit Basilikum und Tomaten .....	- 96 -
Mediterrane Pasta mit Feta mit Bohnen und Kräutern mit Zitronenöl ..	- 97 -
Gurke-Reisgericht mit Thymian und Gemüse .....	- 98 -
Tomaten-Couscous-Teller mit Zitronenkräutern .....	- 99 -
Couscous-Pfanne mit Oregano und Feta .....	- 100 -
Bulgur vom Blech mit Basilikum und Tomaten mit Kapern .....	- 101 -
Reis vom Blech mit Bohnen und Kräutern mit Tomaten .....	- 102 -
Kichererbsen-Schüssel mit Thymian und Gemüse .....	- 103 -
Reste clever planen .....	- 104 -
Mediterrane Pasta mit Linsen mit Zitronenkräutern mit Zitronenöl .....	- 104 -
Ofengemüse-Reisgericht mit Oregano und Feta mit Kräuterjoghurt ..	- 105 -
Joghurt-Couscous-Teller mit Basilikum und Tomaten mit Feta .....	- 106 -
Feta-Pfanne mit Bohnen und Kräutern mit Oliven .....	- 107 -
Gurke vom Blech mit Thymian und Gemüse mit Kapern .....	- 108 -
Tomaten vom Blech mit Zitronenkräutern mit Tomaten .....	- 109 -
Couscous-Schüssel mit Oregano und Feta mit Minze .....	- 110 -
Bulgur-Topf mit Basilikum und Tomaten .....	- 111 -
Reis-Grillpfanne mit Bohnen und Kräutern .....	- 112 -
Kichererbsen-Thymian und Gemüse-Salat mit Feta .....	- 113 -
Linsen-Bowl mit Zitronenkräutern mit Oliven .....	- 114 -

Ofengemüse-Eintopf mit Oregano und Feta .....	- 115 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Basilikum und Tomaten mit Tomaten-	116 -
Schnelle Abendessen aus Vorräten .....	- 117 -
Feta-Couscous-Teller mit Bohnen und Kräutern .....	- 117 -
Gurke-Pfanne mit Thymian und Gemüse .....	- 118 -
Tomaten vom Blech mit Zitronenkräutern mit Kräuterjoghurt .....	- 119 -
Couscous vom Blech mit Oregano und Feta mit Feta .....	- 120 -
Bulgur-Schüssel mit Basilikum und Tomaten mit Oliven .....	- 121 -
Reis-Topf mit Bohnen und Kräutern mit Kapern .....	- 122 -
Kichererbsen-Grillpfanne mit Thymian und Gemüse mit Tomaten .....	- 123 -
Linsen-Zitronenkräutern-Salat mit Minze .....	- 124 -
Ofengemüse-Bowl mit Oregano und Feta mit Zitronenöl .....	- 125 -
Joghurt-Eintopf mit Basilikum und Tomaten mit Kräuterjoghurt .....	- 126 -
Mediterrane Pasta mit Feta mit Bohnen und Kräutern mit Feta .....	- 127 -
Gurke-Reisgericht mit Thymian und Gemüse mit Oliven .....	- 128 -
Tomaten-Couscous-Teller mit Zitronenkräutern mit Kapern .....	- 129 -
Schlusswort .....	- 130 -
Danksagung .....	- 130 -
Reste clever verwenden .....	- 130 -
Schnelle mediterrane Kombinationen für den Alltag .....	- 131 -
Mediterrane Wochenplanung .....	- 132 -

Einkaufsliste für mediterrane Vorräte .....	- 134 -
Saisonale mediterrane Rezeptideen .....	- 135 -
Meine liebsten Rezepte .....	- 136 -
Persönliche Notizen .....	- 137 -

# 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 Meal Prep Küche. 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.