

Mediterran kochen ohne Alltagsstress

*100+ einfache Rezepte für schnelle Familiengerichte, Pasta,
Gemüse, Fisch & leichte Bowls – mit 30-Tage-Plan,
Einkaufsliste und Nährwertangaben*

Saskia Wintermeier

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Saskia Wintermeier. Alle Rechte vorbehalten.

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

Dieses Buch dient ausschließlich der allgemeinen kulinarischen Inspiration für die private Küche. Es ersetzt keine medizinische, ernährungswissenschaftliche, allergologische oder lebensmittelrechtliche 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	- 2 -
In der Alltagsküche mediterran genießen	- 2 -
Grundlagen der mediterranen Ernährung	- 3 -
Aufbewahrung mediterraner Lebensmittel	- 4 -
Kräuter, Gewürze und einfache Würztechniken	- 5 -
Einkauf, Vorbereitung und Mahlzeitenplanung	- 6 -
Hinweise zu Nährwerten, Portionen und Zutaten	- 6 -
Inhaltsbereich Rezepte	- 7 -
Schnelle Alltagsgerichte	- 8 -
Hähnchen vom Blech mit Paprika und Petersilie	- 8 -
Paprika vom Blech mit Rosmarinkartoffeln	- 9 -
Tomaten-Schüssel mit gerösteter Paprika	- 10 -
Joghurt-Topf mit Olivenöl und Chili	- 11 -
Feta-Grillpfanne mit Tomaten und Oliven	- 12 -
Kartoffeln-Paprika und Petersilie-Salat	- 13 -
Karotten-Bowl mit Rosmarinkartoffeln	- 14 -
Gurke-Eintopf mit gerösteter Paprika	- 15 -
Mediterrane Pasta mit Pasta mit Olivenöl und Chili	- 16 -
Reis-Reisgericht mit Tomaten und Oliven	- 17 -

Hähnchen-Couscous-Teller mit Paprika und Petersilie	- 18 -
Paprika-Pfanne mit Rosmarinkartoffeln	- 19 -
Tomaten vom Blech mit gerösteter Paprika	- 20 -
Pasta, Reis und Couscous	- 21 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Olivenöl und Chili	- 21 -
Mediterrane Pasta mit Feta mit Tomaten und Oliven	- 22 -
Mediterrane Pasta mit Kartoffeln mit Paprika und Petersilie	- 23 -
Mediterrane Pasta mit Karotten mit Rosmarinkartoffeln	- 24 -
Gurke-gerösteter Paprika-Salat	- 25 -
Mediterrane Pasta mit Pasta mit Olivenöl und Chili mit Tomaten	- 26 -
Mediterrane Pasta mit Reis mit Tomaten und Oliven	- 27 -
Mediterrane Pasta mit Hähnchen mit Paprika und Petersilie	- 28 -
Mediterrane Pasta mit Paprika mit Rosmarinkartoffeln	- 29 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit gerösteter Paprika	- 30 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Olivenöl und Chili mit Oliven	- 31 -
Mediterrane Pasta mit Feta mit Tomaten und Oliven mit Kapern	- 32 -
Mediterrane Pasta mit Kartoffeln mit Paprika und Petersilie mit Tomaten	- 33 -
Gemüse aus Pfanne und Ofen	- 34 -
Karotten vom Blech mit Rosmarinkartoffeln	- 34 -
Gurke-gerösteter Paprika-Salat mit Zitronenöl	- 35 -
Pasta-Bowl mit Olivenöl und Chili	- 36 -

Reis vom Blech mit Tomaten und Oliven	- 37 -
Mediterrane Pasta mit Hähnchen mit Paprika und Petersilie mit Oliven-	38 -
Paprika vom Blech mit Rosmarinkartoffeln mit Kapern	- 39 -
Tomaten vom Blech mit gerösteter Paprika mit Tomaten	- 40 -
Joghurt vom Blech mit Olivenöl und Chili	- 41 -
Feta vom Blech mit Tomaten und Oliven	- 42 -
Kartoffeln vom Blech mit Paprika und Petersilie	- 43 -
Karotten vom Blech mit Rosmarinkartoffeln mit Feta	- 44 -
Gurke vom Blech mit gerösteter Paprika	- 45 -
Pasta vom Blech mit Olivenöl und Chili	- 46 -
Hülsenfrüchte und Sattmacher	- 47 -
Reis-Eintopf mit Tomaten und Oliven	- 47 -
Mediterrane Pasta mit Hähnchen mit Paprika und Petersilie mit Minze-	48 -
Paprika-Reisgericht mit Rosmarinkartoffeln	- 49 -
Tomaten-Couscous-Teller mit gerösteter Paprika	- 50 -
Joghurt-Pfanne mit Olivenöl und Chili	- 51 -
Feta vom Blech mit Tomaten und Oliven mit Oliven	- 52 -
Kartoffeln vom Blech mit Paprika und Petersilie mit Kapern	- 53 -
Karotten-Schüssel mit Rosmarinkartoffeln	- 54 -
Gurke-Topf mit gerösteter Paprika	- 55 -
Pasta-Grillpfanne mit Olivenöl und Chili	- 56 -

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

Pasta-Olivenöl und Chili-Salat	- 76 -
Reis-Tomaten und Oliven-Salat mit Zitronenöl	- 77 -
Hähnchen-Paprika und Petersilie-Salat	- 78 -
Paprika-Rosmarinkartoffeln-Salat	- 79 -
Tomaten-gerösteter Paprika-Salat	- 80 -
Joghurt-Olivenöl und Chili-Salat	- 81 -
Feta-Tomaten und Oliven-Salat	- 82 -
Kartoffeln-Paprika und Petersilie-Salat mit Minze	- 83 -
Karotten-Rosmarinkartoffeln-Salat mit Zitronenöl	- 84 -
Gurke-gerösteter Paprika-Salat mit Kräuterjoghurt	- 85 -
Joghurt, Feta und Dips	- 86 -
Pasta-Grillpfanne mit Olivenöl und Chili mit Feta	- 86 -
Reis-Tomaten und Oliven-Salat mit Oliven	- 87 -
Hähnchen-Bowl mit Paprika und Petersilie mit Kapern	- 88 -
Paprika-Eintopf mit Rosmarinkartoffeln mit Tomaten	- 89 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit gerösteter Paprika mit Minze	- 90 -
Joghurt-Reisgericht mit Olivenöl und Chili	- 91 -
Feta-Couscous-Teller mit Tomaten und Oliven	- 92 -
Kartoffeln-Pfanne mit Paprika und Petersilie	- 93 -
Karotten vom Blech mit Rosmarinkartoffeln mit Oliven	- 94 -
Gurke vom Blech mit gerösteter Paprika mit Kapern	- 95 -

Pasta-Schüssel mit Olivenöl und Chili	- 96 -
Reis-Topf mit Tomaten und Oliven	- 97 -
Hähnchen-Grillpfanne mit Paprika und Petersilie	- 98 -
Einfache Gästeideen	- 99 -
Paprika-Schüssel mit Rosmarinkartoffeln	- 99 -
Tomaten-Topf mit gerösteter Paprika	- 100 -
Joghurt-Grillpfanne mit Olivenöl und Chili	- 101 -
Feta-Tomaten und Oliven-Salat mit Kapern	- 102 -
Kartoffeln-Bowl mit Paprika und Petersilie	- 103 -
Karotten-Eintopf mit Rosmarinkartoffeln	- 104 -
Mediterrane Pasta mit Gurke mit gerösteter Paprika	- 105 -
Pasta-Reisgericht mit Olivenöl und Chili	- 106 -
Reis-Couscous-Teller mit Tomaten und Oliven	- 107 -
Hähnchen-Pfanne mit Paprika und Petersilie	- 108 -
Paprika vom Blech mit Rosmarinkartoffeln mit Kapern	- 109 -
Tomaten vom Blech mit gerösteter Paprika mit Tomaten	- 110 -
Joghurt-Schüssel mit Olivenöl und Chili	- 111 -
Schlusswort	- 112 -
Danksagung	- 112 -
Reste clever verwenden	- 113 -
Schnelle mediterrane Kombinationen für den Alltag	- 113 -

Mediterrane Wochenplanung	- 114 -
Einkaufsliste für mediterrane Vorräte	- 117 -
Saisonale mediterrane Rezeptideen	- 117 -
Meine liebsten Rezepte	- 118 -
Persönliche Notizen	- 119 -

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 Küche für jeden Tag. 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.