

Mediterran leicht kochen für jeden Tag

100+ frische Rezepte mit Gemüse, Fisch, Joghurt & Kräutern – inkl. 14-Tage-Plan, Einkaufsliste und Nährwertangaben

Anika Seefeldt

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Anika Seefeldt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller 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 zu Zutaten, Mengen, Garzeiten, Temperaturen und Nährwerten dienen als Orientierung und können je nach verwendeten Produkten, Küchengeräten, Portionsgröße und persönlicher Zubereitung abweichen.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische, ernährungswissenschaftliche oder allergologische Beratung. Bei Allergien, Unverträglichkeiten, Schwangerschaft, Vorerkrankungen oder besonderen Ernährungsbedürfnissen 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 -
Frische Gemüseteller	- 7 -
Mediterrane Pasta mit Bohnen mit gerösteter Paprika	- 7 -
Paprika-Reisgericht mit Olivenöl und Chili	- 8 -
Gurke-Couscous-Teller mit Tomaten und Oliven	- 9 -
Tomaten-Pfanne mit Paprika und Petersilie	- 10 -
Zucchini vom Blech mit Rosmarinkartoffeln	- 11 -
Fischfilet vom Blech mit gerösteter Paprika	- 12 -
Joghurt-Schüssel mit Olivenöl und Chili	- 13 -
Kräuter-Topf mit Tomaten und Oliven	- 14 -
Zitrone-Grillpfanne mit Paprika und Petersilie	- 15 -
Spinat-Rosmarinkartoffeln-Salat	- 16 -

Bohnen-Bowl mit gerösteter Paprika	- 17 -
Paprika-Eintopf mit Olivenöl und Chili	- 18 -
Mediterrane Pasta mit Gurke mit Tomaten und Oliven	- 19 -
Tomaten-Reisgericht mit Paprika und Petersilie	- 20 -
Leichte Suppen und Eintöpfe	- 21 -
Zucchini-Rosmarinkartoffeln-Salat	- 21 -
Fischfilet-Bowl mit gerösteter Paprika	- 22 -
Joghurt-Eintopf mit Olivenöl und Chili	- 23 -
Mediterrane Pasta mit Kräuter mit Tomaten und Oliven	- 24 -
Zitrone-Reisgericht mit Paprika und Petersilie	- 25 -
Spinat-Couscous-Teller mit Rosmarinkartoffeln	- 26 -
Bohnen-Pfanne mit gerösteter Paprika	- 27 -
Paprika vom Blech mit Olivenöl und Chili	- 28 -
Gurke vom Blech mit Tomaten und Oliven	- 29 -
Tomaten-Schüssel mit Paprika und Petersilie	- 30 -
Zucchini-Topf mit Rosmarinkartoffeln	- 31 -
Fischfilet-Grillpfanne mit gerösteter Paprika	- 32 -
Joghurt-Olivenöl und Chili-Salat	- 33 -
Kräuter-Bowl mit Tomaten und Oliven	- 34 -
Fisch und Geflügel	- 35 -
Zitrone mit Paprika und Petersilie aus der Couscous-Teller	- 35 -

Spinat mit Rosmarinkartoffeln aus der Pfanne	- 36 -
Bohnen mit gerösteter Paprika aus der Ofen	- 37 -
Paprika mit Olivenöl und Chili aus der Blech	- 38 -
Gurke mit Tomaten und Oliven aus der Schüssel	- 39 -
Tomaten mit Paprika und Petersilie aus der Topf	- 40 -
Zucchini mit Rosmarinkartoffeln aus der Grillpfanne	- 41 -
Fischfilet-gerösteter Paprika-Salat	- 42 -
Joghurt mit Olivenöl und Chili aus der Bowl	- 43 -
Kräuter mit Tomaten und Oliven aus der Eintopf	- 44 -
Mediterrane Pasta mit Zitrone mit Paprika und Petersilie	- 45 -
Spinat mit Rosmarinkartoffeln aus der Reisgericht	- 46 -
Bohnen mit gerösteter Paprika aus der Couscous-Teller	- 47 -
Joghurt, Kräuter und Zitrone	- 48 -
Paprika-Reisgericht mit Olivenöl und Chili mit Zitronenöl	- 48 -
Gurke-Couscous-Teller mit Tomaten und Oliven mit Kräuterjoghurt	- 49 -
Tomaten-Pfanne mit Paprika und Petersilie mit Feta	- 50 -
Zucchini vom Blech mit Rosmarinkartoffeln mit Oliven	- 51 -
Fischfilet vom Blech mit gerösteter Paprika mit Kapern	- 52 -
Joghurt-Schüssel mit Olivenöl und Chili mit Tomaten	- 53 -
Kräuter-Topf mit Tomaten und Oliven mit Minze	- 54 -
Zitrone-Grillpfanne mit Paprika und Petersilie mit Zitronenöl	- 55 -

Spinat-Rosmarinkartoffeln-Salat mit Kräuterjoghurt	- 56 -
Bohnen-Bowl mit gerösteter Paprika mit Feta	- 57 -
Paprika-Eintopf mit Olivenöl und Chili mit Oliven	- 58 -
Mediterrane Pasta mit Gurke mit Tomaten und Oliven mit Kapern	- 59 -
Tomaten-Reisgericht mit Paprika und Petersilie mit Tomaten	- 60 -
Salate mit Proteinen	- 61 -
Zucchini-Rosmarinkartoffeln-Salat mit Minze	- 61 -
Fischfilet-gerösteter Paprika-Salat mit Zitronenöl	- 62 -
Joghurt-Olivenöl und Chili-Salat mit Kräuterjoghurt	- 63 -
Kräuter-Tomaten und Oliven-Salat	- 64 -
Zitrone-Paprika und Petersilie-Salat	- 65 -
Spinat-Rosmarinkartoffeln-Salat mit Kapern	- 66 -
Bohnen-gerösteter Paprika-Salat	- 67 -
Paprika-Olivenöl und Chili-Salat	- 68 -
Gurke-Tomaten und Oliven-Salat	- 69 -
Tomaten-Paprika und Petersilie-Salat	- 70 -
Zucchini-Rosmarinkartoffeln-Salat mit Feta	- 71 -
Fischfilet-gerösteter Paprika-Salat mit Oliven	- 72 -
Joghurt-Olivenöl und Chili-Salat mit Kapern	- 73 -
Kleine Pastagerichte	- 74 -
Mediterrane Pasta mit Kräuter mit Tomaten und Oliven mit Tomaten .	- 74 -

Mediterrane Pasta mit Zitrone mit Paprika und Petersilie mit Minze	- 75 -
Spinat-Rosmarinkartoffeln-Salat mit Zitronenöl	- 76 -
Mediterrane Pasta mit Bohnen mit gerösteter Paprika mit Kräuterjoghurt-	77 -
Mediterrane Pasta mit Paprika mit Olivenöl und Chili	- 78 -
Mediterrane Pasta mit Gurke mit Tomaten und Oliven mit Oliven	- 79 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Paprika und Petersilie	- 80 -
Mediterrane Pasta mit Zucchini mit Rosmarinkartoffeln	- 81 -
Mediterrane Pasta mit Fischfilet mit gerösteter Paprika	- 82 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Olivenöl und Chili	- 83 -
Mediterrane Pasta mit Kräuter mit Tomaten und Oliven mit Kräuterjoghurt-	84 -
Mediterrane Pasta mit Zitrone mit Paprika und Petersilie mit Feta	- 85 -
Mediterrane Pasta mit Spinat mit Rosmarinkartoffeln	- 86 -
Bohnen und Linsen leicht kombiniert	- 87 -
Bohnen-Eintopf mit gerösteter Paprika	- 87 -
Mediterrane Pasta mit Paprika mit Olivenöl und Chili mit Tomaten	- 88 -
Gurke-Reisgericht mit Tomaten und Oliven	- 89 -
Tomaten-Couscous-Teller mit Paprika und Petersilie	- 90 -
Zucchini-Pfanne mit Rosmarinkartoffeln	- 91 -
Fischfilet vom Blech mit gerösteter Paprika mit Feta	- 92 -
Joghurt vom Blech mit Olivenöl und Chili	- 93 -
Kräuter-Schüssel mit Tomaten und Oliven	- 94 -

Zitrone-Topf mit Paprika und Petersilie	- 95 -
Spinat-Grillpfanne mit Rosmarinkartoffeln	- 96 -
Bohnen-gerösteter Paprika-Salat mit Zitronenöl	- 97 -
Paprika-Bowl mit Olivenöl und Chili	- 98 -
Gurke-Eintopf mit Tomaten und Oliven	- 99 -
Schnelle Abendideen	- 100 -
Tomaten-Grillpfanne mit Paprika und Petersilie	- 100 -
Zucchini-Rosmarinkartoffeln-Salat mit Kapern	- 101 -
Fischfilet-Bowl mit gerösteter Paprika mit Tomaten	- 102 -
Joghurt-Eintopf mit Olivenöl und Chili mit Minze	- 103 -
Mediterrane Pasta mit Kräuter mit Tomaten und Oliven mit Zitronenöl-	104 -
Zitrone-Reisgericht mit Paprika und Petersilie mit Kräuterjoghurt	- 105 -
Spinat-Couscous-Teller mit Rosmarinkartoffeln mit Feta	- 106 -
Bohnen-Pfanne mit gerösteter Paprika mit Oliven	- 107 -
Paprika vom Blech mit Olivenöl und Chili mit Kapern	- 108 -
Gurke vom Blech mit Tomaten und Oliven mit Tomaten	- 109 -
Tomaten-Schüssel mit Paprika und Petersilie mit Minze	- 110 -
Zucchini-Topf mit Rosmarinkartoffeln mit Zitronenöl	- 111 -
Fischfilet-Grillpfanne mit gerösteter Paprika mit Kräuterjoghurt	- 112 -
Schlusswort	- 113 -
Danksagung	- 113 -

Reste clever verwenden	- 114 -
Schnelle mediterrane Kombinationen für den Alltag	- 114 -
Mediterrane Wochenplanung	- 115 -
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 Leichte mediterrane Küche. 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