

Mediterran vegetarisch kochen für jeden Tag

*118 einfache Rezepte mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Feta & Kräutern –
inkl. 7-Tage-Plan, Einkaufsliste und Nährwertangaben*

Clara Meeresfeld

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Clara Meeresfeld. Alle Rechte vorbehalten.

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

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch ersetzen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche oder allergologische Beratung. Bei Allergien, Unverträglichkeiten, besonderen Ernährungsformen oder gesundheitlichen Fragen 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	- 4 -
Kräuter, Gewürze und einfache Würztechniken	- 4 -
Einkauf, Vorbereitung und Mahlzeitenplanung	- 5 -
Hinweise zu Nährwerten, Portionen und Zutaten	- 6 -
Inhaltsbereich Rezepte	- 7 -
Gemüse als Hauptgericht	- 8 -
Tomaten-Pfanne mit Kapern und Zitrone	- 8 -
Kichererbsen vom Blech mit Minze und Gurke	- 9 -
Linsen vom Blech mit Fenchel und Zitrone	- 10 -
Feta-Schüssel mit Joghurtsauce	- 11 -
Halloumi-Topf mit Knoblauchjoghurt	- 12 -
Joghurt-Grillpfanne mit Kapern und Zitrone	- 13 -
Oliven-Minze und Gurke-Salat	- 14 -
Zucchini-Bowl mit Fenchel und Zitrone	- 15 -
Aubergine-Eintopf mit Joghurtsauce	- 16 -
Mediterrane Pasta mit Paprika mit Knoblauchjoghurt	- 17 -

Tomaten-Reisgericht mit Kapern und Zitrone	- 18 -
Kichererbsen-Couscous-Teller mit Minze und Gurke	- 19 -
Linsen-Pfanne mit Fenchel und Zitrone	- 20 -
Feta vom Blech mit Joghurtsauce	- 21 -
Bohnen, Linsen und Kichererbsen	- 22 -
Halloumi-Reisgericht mit Knoblauchjoghurt	- 22 -
Joghurt-Couscous-Teller mit Kapern und Zitrone	- 23 -
Oliven-Pfanne mit Minze und Gurke	- 24 -
Zucchini vom Blech mit Fenchel und Zitrone	- 25 -
Aubergine vom Blech mit Joghurtsauce	- 26 -
Paprika-Schüssel mit Knoblauchjoghurt	- 27 -
Tomaten-Topf mit Kapern und Zitrone	- 28 -
Kichererbsen-Grillpfanne mit Minze und Gurke	- 29 -
Linsen-Fenchel und Zitrone-Salat	- 30 -
Feta-Bowl mit Joghurtsauce	- 31 -
Halloumi-Eintopf mit Knoblauchjoghurt	- 32 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Kapern und Zitrone	- 33 -
Oliven-Reisgericht mit Minze und Gurke	- 34 -
Feta, Halloumi und Joghurt	- 35 -
Zucchini-Fenchel und Zitrone-Salat	- 35 -
Aubergine-Bowl mit Joghurtsauce	- 36 -

Paprika-Eintopf mit Knoblauchjoghurt	- 37 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Kapern und Zitrone	- 38 -
Kichererbsen-Reisgericht mit Minze und Gurke	- 39 -
Linsen-Couscous-Teller mit Fenchel und Zitrone	- 40 -
Feta-Pfanne mit Joghurtsauce	- 41 -
Halloumi vom Blech mit Knoblauchjoghurt	- 42 -
Joghurt vom Blech mit Kapern und Zitrone	- 43 -
Oliven-Schüssel mit Minze und Gurke	- 44 -
Zucchini-Topf mit Fenchel und Zitrone	- 45 -
Aubergine-Grillpfanne mit Joghurtsauce	- 46 -
Paprika-Knoblauchjoghurt-Salat	- 47 -
Pasta und Getreide	- 48 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Kapern und Zitrone mit Minze	- 48 -
Mediterrane Pasta mit Kichererbsen mit Minze und Gurke	- 49 -
Mediterrane Pasta mit Linsen mit Fenchel und Zitrone	- 50 -
Mediterrane Pasta mit Feta mit Joghurtsauce	- 51 -
Mediterrane Pasta mit Halloumi mit Knoblauchjoghurt	- 52 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Kapern und Zitrone mit Kapern	- 53 -
Mediterrane Pasta mit Oliven mit Minze und Gurke	- 54 -
Zucchini-Fenchel und Zitrone-Salat mit Minze	- 55 -
Mediterrane Pasta mit Aubergine mit Joghurtsauce	- 56 -

Mediterrane Pasta mit Paprika mit Knoblauchjoghurt mit Kräuterjoghurt-	57 -
Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Kapern und Zitrone mit Feta	58 -
Mediterrane Pasta mit Kichererbsen mit Minze und Gurke mit Oliven .	59 -
Mediterrane Pasta mit Linsen mit Fenchel und Zitrone mit Kapern	60 -
Gefülltes Gemüse	61 -
Feta-Reisgericht mit Joghurtsauce	61 -
Halloumi-Couscous-Teller mit Knoblauchjoghurt	62 -
Joghurt-Pfanne mit Kapern und Zitrone	63 -
Oliven vom Blech mit Minze und Gurke	64 -
Zucchini vom Blech mit Fenchel und Zitrone mit Feta	65 -
Aubergine-Schüssel mit Joghurtsauce	66 -
Paprika-Topf mit Knoblauchjoghurt	67 -
Tomaten-Grillpfanne mit Kapern und Zitrone	68 -
Kichererbsen-Minze und Gurke-Salat	69 -
Linsen-Bowl mit Fenchel und Zitrone	70 -
Feta-Eintopf mit Joghurtsauce	71 -
Mediterrane Pasta mit Halloumi mit Knoblauchjoghurt mit Feta	72 -
Joghurt-Reisgericht mit Kapern und Zitrone	73 -
Mediterrane Pfannen	74 -
Oliven vom Blech mit Minze und Gurke mit Kapern	74 -
Zucchini-Schüssel mit Fenchel und Zitrone	75 -

Aubergine-Topf mit Joghurtsauce	- 76 -
Paprika-Grillpfanne mit Knoblauchjoghurt	- 77 -
Tomaten-Kapern und Zitrone-Salat	- 78 -
Kichererbsen-Bowl mit Minze und Gurke	- 79 -
Linsen-Eintopf mit Fenchel und Zitrone	- 80 -
Mediterrane Pasta mit Feta mit Joghurtsauce mit Kapern	- 81 -
Halloumi-Reisgericht mit Knoblauchjoghurt mit Tomaten	- 82 -
Joghurt-Couscous-Teller mit Kapern und Zitrone mit Minze	- 83 -
Oliven-Pfanne mit Minze und Gurke mit Zitronenöl	- 84 -
Zucchini vom Blech mit Fenchel und Zitrone mit Kräuterjoghurt	- 85 -
Aubergine vom Blech mit Joghurtsauce mit Feta	- 86 -
Salate mit Substanz	- 87 -
Paprika-Knoblauchjoghurt-Salat mit Oliven	- 87 -
Tomaten-Kapern und Zitrone-Salat mit Kapern	- 88 -
Kichererbsen-Minze und Gurke-Salat mit Tomaten	- 89 -
Linsen-Fenchel und Zitrone-Salat mit Minze	- 90 -
Feta-Joghurtsauce-Salat	- 91 -
Halloumi-Knoblauchjoghurt-Salat	- 92 -
Joghurt-Kapern und Zitrone-Salat	- 93 -
Oliven-Minze und Gurke-Salat mit Oliven	- 94 -
Zucchini-Fenchel und Zitrone-Salat mit Kapern	- 95 -

Aubergine-Joghurtsauce-Salat	- 96 -
Paprika-Knoblauchjoghurt-Salat mit Minze	- 97 -
Tomaten-Kapern und Zitrone-Salat mit Zitronenöl	- 98 -
Kichererbsen-Minze und Gurke-Salat mit Kräuterjoghurt	- 99 -
Dips, Cremes und kleine Teller	- 100 -
Linsen-Schüssel mit Fenchel und Zitrone	- 100 -
Feta-Topf mit Joghurtsauce	- 101 -
Halloumi-Grillpfanne mit Knoblauchjoghurt	- 102 -
Joghurt-Kapern und Zitrone-Salat mit Tomaten	- 103 -
Oliven-Bowl mit Minze und Gurke	- 104 -
Zucchini-Eintopf mit Fenchel und Zitrone	- 105 -
Mediterrane Pasta mit Aubergine mit Joghurtsauce mit Kräuterjoghurt-	106 -
Paprika-Reisgericht mit Knoblauchjoghurt	- 107 -
Tomaten-Couscous-Teller mit Kapern und Zitrone	- 108 -
Kichererbsen-Pfanne mit Minze und Gurke	- 109 -
Linsen vom Blech mit Fenchel und Zitrone mit Tomaten	- 110 -
Feta vom Blech mit Joghurtsauce mit Minze	- 111 -
Halloumi-Schüssel mit Knoblauchjoghurt	- 112 -
Vegetarische Gästeplatten	- 113 -
Joghurt-Couscous-Teller mit Kapern und Zitrone mit Kräuterjoghurt .	- 113 -
Oliven-Pfanne mit Minze und Gurke mit Feta	- 114 -

Zucchini vom Blech mit Fenchel und Zitrone mit Oliven	- 115 -
Aubergine vom Blech mit Joghurtsauce mit Kapern	- 116 -
Paprika-Schüssel mit Knoblauchjoghurt mit Tomaten	- 117 -
Tomaten-Topf mit Kapern und Zitrone mit Minze	- 118 -
Kichererbsen-Grillpfanne mit Minze und Gurke mit Zitronenöl	- 119 -
Linsen-Fenchel und Zitrone-Salat mit Kräuterjoghurt	- 120 -
Feta-Bowl mit Joghurtsauce mit Feta	- 121 -
Halloumi-Eintopf mit Knoblauchjoghurt mit Oliven	- 122 -
Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Kapern und Zitrone mit Kapern ...	- 123 -
Oliven-Reisgericht mit Minze und Gurke mit Tomaten	- 124 -
Zucchini-Couscous-Teller mit Fenchel und Zitrone	- 125 -
Schlusswort	- 126 -
Danksagung	- 126 -
Reste clever verwenden	- 127 -
Schnelle mediterrane Kombinationen für den Alltag	- 127 -
Mediterrane Wochenplanung	- 128 -
Einkaufsliste für mediterrane Vorräte	- 129 -
Saisonale mediterrane Rezeptideen	- 130 -
Meine liebsten Rezepte	- 131 -
Persönliche Notizen	- 132 -

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 Vegetarische Mittelmeerküche. 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 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.