

# **Mediterran kochen nach Feierabend**

*127 schnelle Rezepte für Pfanne, Ofen, Pasta & Bowls – mit  
7-Tage-Plan, Einkaufsliste und Nährwertangaben*

Isabel Morgenhain



# Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Isabel Morgenhain. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Rezeptstrukturen, Anleitungen, Zusammenstellungen, Tabellen, Planungsseiten 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, 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 .....              | - 3 -  |
| Kräuter, Gewürze und einfache Würztechniken .....         | - 4 -  |
| Einkauf, Vorbereitung und Mahlzeitenplanung .....         | - 5 -  |
| Hinweise zu Nährwerten, Portionen und Zutaten .....       | - 5 -  |
| Inhaltsbereich Rezepte .....                              | - 6 -  |
| Unter 25 Minuten .....                                    | - 7 -  |
| Tomaten-Grillpfanne mit Basilikum und Tomaten .....       | - 7 -  |
| Joghurt-Bohnen und Kräutern-Salat .....                   | - 8 -  |
| Feta-Bowl mit Thymian und Gemüse .....                    | - 9 -  |
| Kartoffeln-Eintopf mit Zitronenkräutern .....             | - 10 - |
| Mediterrane Pasta mit Karotten mit Oregano und Feta ..... | - 11 - |
| Gurke-Reisgericht mit Basilikum und Tomaten .....         | - 12 - |
| Pasta-Couscous-Teller mit Bohnen und Kräutern .....       | - 13 - |
| Reis-Pfanne mit Thymian und Gemüse .....                  | - 14 - |
| Hähnchen vom Blech mit Zitronenkräutern .....             | - 15 - |
| Paprika vom Blech mit Oregano und Feta .....              | - 16 - |

|                                                                         |        |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|
| Tomaten-Schüssel mit Basilikum und Tomaten .....                        | - 17 - |
| Joghurt-Topf mit Bohnen und Kräutern .....                              | - 18 - |
| Feta-Grillpfanne mit Thymian und Gemüse .....                           | - 19 - |
| Schnelle Pasta .....                                                    | - 20 - |
| Mediterrane Pasta mit Kartoffeln mit Zitronenkräutern .....             | - 20 - |
| Mediterrane Pasta mit Karotten mit Oregano und Feta mit Kräuterjoghurt- | 21 -   |
| Gurke-Basilikum und Tomaten-Salat .....                                 | - 22 - |
| Mediterrane Pasta mit Pasta mit Bohnen und Kräutern .....               | - 23 - |
| Mediterrane Pasta mit Reis mit Thymian und Gemüse .....                 | - 24 - |
| Mediterrane Pasta mit Hähnchen mit Zitronenkräutern .....               | - 25 - |
| Mediterrane Pasta mit Paprika mit Oregano und Feta .....                | - 26 - |
| Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Basilikum und Tomaten .....           | - 27 - |
| Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Bohnen und Kräutern .....             | - 28 - |
| Mediterrane Pasta mit Feta mit Thymian und Gemüse .....                 | - 29 - |
| Mediterrane Pasta mit Kartoffeln mit Zitronenkräutern mit Oliven .....  | - 30 - |
| Mediterrane Pasta mit Karotten mit Oregano und Feta mit Kapern .....    | - 31 - |
| Mediterrane Pasta mit Gurke mit Basilikum und Tomaten .....             | - 32 - |
| Pfannengerichte mit Gemüse .....                                        | - 33 - |
| Pasta-Grillpfanne mit Bohnen und Kräutern .....                         | - 33 - |
| Reis-Thymian und Gemüse-Salat .....                                     | - 34 - |
| Hähnchen-Bowl mit Zitronenkräutern .....                                | - 35 - |

|                                                                       |        |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|
| Paprika-Eintopf mit Oregano und Feta .....                            | - 36 - |
| Mediterrane Pasta mit Tomaten mit Basilikum und Tomaten mit Oliven-   | 37 -   |
| Joghurt-Reisgericht mit Bohnen und Kräutern .....                     | - 38 - |
| Feta-Couscous-Teller mit Thymian und Gemüse .....                     | - 39 - |
| Kartoffeln-Pfanne mit Zitronenkräutern .....                          | - 40 - |
| Karotten vom Blech mit Oregano und Feta .....                         | - 41 - |
| Gurke vom Blech mit Basilikum und Tomaten .....                       | - 42 - |
| Pasta-Schüssel mit Bohnen und Kräutern .....                          | - 43 - |
| Reis-Topf mit Thymian und Gemüse .....                                | - 44 - |
| Hähnchen-Grillpfanne mit Zitronenkräutern .....                       | - 45 - |
| Fisch und Hähnchen am Abend .....                                     | - 46 - |
| Paprika mit Oregano und Feta aus der Bowl .....                       | - 46 - |
| Tomaten mit Basilikum und Tomaten aus der Eintopf .....               | - 47 - |
| Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Bohnen und Kräutern mit Zitronenöl- | 48 -   |
| Feta mit Thymian und Gemüse aus der Reisgericht .....                 | - 49 - |
| Kartoffeln mit Zitronenkräutern aus der Couscous-Teller .....         | - 50 - |
| Karotten mit Oregano und Feta aus der Pfanne .....                    | - 51 - |
| Gurke mit Basilikum und Tomaten aus der Ofen .....                    | - 52 - |
| Pasta mit Bohnen und Kräutern aus der Blech .....                     | - 53 - |
| Reis mit Thymian und Gemüse aus der Schüssel .....                    | - 54 - |
| Hähnchen mit Zitronenkräutern aus der Topf .....                      | - 55 - |

|                                                                       |        |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|
| Paprika mit Oregano und Feta aus der Grillpfanne .....                | - 56 - |
| Tomaten-Basilikum und Tomaten-Salat .....                             | - 57 - |
| Joghurt mit Bohnen und Kräutern aus der Bowl .....                    | - 58 - |
| Couscous, Reis und Bulgur .....                                       | - 59 - |
| Feta-Thymian und Gemüse-Salat .....                                   | - 59 - |
| Kartoffeln-Bowl mit Zitronenkräutern .....                            | - 60 - |
| Karotten-Eintopf mit Oregano und Feta .....                           | - 61 - |
| Mediterrane Pasta mit Gurke mit Basilikum und Tomaten mit Zitronenöl- | 62 -   |
| Pasta-Reisgericht mit Bohnen und Kräutern .....                       | - 63 - |
| Reis-Couscous-Teller mit Thymian und Gemüse .....                     | - 64 - |
| Hähnchen-Pfanne mit Zitronenkräutern .....                            | - 65 - |
| Paprika vom Blech mit Oregano und Feta mit Kapern .....               | - 66 - |
| Tomaten vom Blech mit Basilikum und Tomaten .....                     | - 67 - |
| Joghurt-Schüssel mit Bohnen und Kräutern .....                        | - 68 - |
| Feta-Topf mit Thymian und Gemüse .....                                | - 69 - |
| Kartoffeln-Grillpfanne mit Zitronenkräutern .....                     | - 70 - |
| Karotten-Oregano und Feta-Salat .....                                 | - 71 - |
| Warme Salate .....                                                    | - 72 - |
| Gurke-Basilikum und Tomaten-Salat mit Oliven .....                    | - 72 - |
| Pasta-Bohnen und Kräutern-Salat .....                                 | - 73 - |
| Reis-Thymian und Gemüse-Salat mit Tomaten .....                       | - 74 - |

|                                                                      |        |
|----------------------------------------------------------------------|--------|
| Hähnchen-Zitronenkräutern-Salat .....                                | - 75 - |
| Paprika-Oregano und Feta-Salat .....                                 | - 76 - |
| Tomaten-Basilikum und Tomaten-Salat mit Kräuterjoghurt .....         | - 77 - |
| Joghurt-Bohnen und Kräutern-Salat mit Feta .....                     | - 78 - |
| Feta-Thymian und Gemüse-Salat mit Oliven .....                       | - 79 - |
| Kartoffeln-Zitronenkräutern-Salat .....                              | - 80 - |
| Karotten-Oregano und Feta-Salat mit Tomaten .....                    | - 81 - |
| Gurke-Basilikum und Tomaten-Salat mit Minze .....                    | - 82 - |
| Pasta-Bohnen und Kräutern-Salat mit Zitronenöl .....                 | - 83 - |
| Reis-Thymian und Gemüse-Salat mit Kräuterjoghurt .....               | - 84 - |
| Schnelle Ofenbleche .....                                            | - 85 - |
| Hähnchen vom Blech mit Zitronenkräutern mit Feta .....               | - 85 - |
| Paprika vom Blech mit Oregano und Feta mit Oliven .....              | - 86 - |
| Tomaten vom Blech mit Basilikum und Tomaten mit Kapern .....         | - 87 - |
| Joghurt vom Blech mit Bohnen und Kräutern .....                      | - 88 - |
| Feta-Thymian und Gemüse-Salat mit Minze .....                        | - 89 - |
| Kartoffeln-Bowl mit Zitronenkräutern mit Zitronenöl .....            | - 90 - |
| Karotten vom Blech mit Oregano und Feta mit Kräuterjoghurt .....     | - 91 - |
| Mediterrane Pasta mit Gurke mit Basilikum und Tomaten mit Feta ..... | - 92 - |
| Pasta vom Blech mit Bohnen und Kräutern .....                        | - 93 - |
| Reis vom Blech mit Thymian und Gemüse .....                          | - 94 - |

|                                                                        |         |
|------------------------------------------------------------------------|---------|
| Hähnchen vom Blech mit Zitronenkräutern mit Tomaten .....              | - 95 -  |
| Paprika vom Blech mit Oregano und Feta mit Minze .....                 | - 96 -  |
| Tomaten vom Blech mit Basilikum und Tomaten mit Zitronenöl .....       | - 97 -  |
| Cremige Dips und Saucen .....                                          | - 98 -  |
| Joghurt-Bowl mit Bohnen und Kräutern .....                             | - 98 -  |
| Feta-Eintopf mit Thymian und Gemüse .....                              | - 99 -  |
| Mediterrane Pasta mit Kartoffeln mit Zitronenkräutern mit Oliven ..... | - 100 - |
| Karotten-Reisgericht mit Oregano und Feta .....                        | - 101 - |
| Gurke-Couscous-Teller mit Basilikum und Tomaten .....                  | - 102 - |
| Pasta-Pfanne mit Bohnen und Kräutern .....                             | - 103 - |
| Reis vom Blech mit Thymian und Gemüse mit Zitronenöl .....             | - 104 - |
| Hähnchen vom Blech mit Zitronenkräutern mit Kräuterjoghurt .....       | - 105 - |
| Paprika-Schüssel mit Oregano und Feta .....                            | - 106 - |
| Tomaten-Topf mit Basilikum und Tomaten .....                           | - 107 - |
| Joghurt-Grillpfanne mit Bohnen und Kräutern .....                      | - 108 - |
| Feta-Thymian und Gemüse-Salat mit Tomaten .....                        | - 109 - |
| Reste neu kombiniert .....                                             | - 110 - |
| Kartoffeln-Topf mit Zitronenkräutern .....                             | - 110 - |
| Karotten-Grillpfanne mit Oregano und Feta .....                        | - 111 - |
| Gurke-Basilikum und Tomaten-Salat mit Kräuterjoghurt .....             | - 112 - |
| Pasta-Bowl mit Bohnen und Kräutern .....                               | - 113 - |

|                                                                    |         |
|--------------------------------------------------------------------|---------|
| Reis-Eintopf mit Thymian und Gemüse .....                          | - 114 - |
| Mediterrane Pasta mit Hähnchen mit Zitronenkräutern mit Kapern ... | - 115 - |
| Paprika-Reisgericht mit Oregano und Feta .....                     | - 116 - |
| Tomaten-Couscous-Teller mit Basilikum und Tomaten .....            | - 117 - |
| Joghurt-Pfanne mit Bohnen und Kräutern .....                       | - 118 - |
| Feta vom Blech mit Thymian und Gemüse .....                        | - 119 - |
| Kartoffeln vom Blech mit Zitronenkräutern .....                    | - 120 - |
| Karotten-Schüssel mit Oregano und Feta .....                       | - 121 - |
| Leichte Abendteller .....                                          | - 122 - |
| Gurke-Schüssel mit Basilikum und Tomaten .....                     | - 122 - |
| Pasta-Topf mit Bohnen und Kräutern .....                           | - 123 - |
| Reis-Grillpfanne mit Thymian und Gemüse .....                      | - 124 - |
| Hähnchen-Zitronenkräutern-Salat mit Zitronenöl .....               | - 125 - |
| Paprika-Bowl mit Oregano und Feta .....                            | - 126 - |
| Tomaten-Eintopf mit Basilikum und Tomaten .....                    | - 127 - |
| Mediterrane Pasta mit Joghurt mit Bohnen und Kräutern mit Oliven . | - 128 - |
| Feta-Reisgericht mit Thymian und Gemüse .....                      | - 129 - |
| Kartoffeln-Couscous-Teller mit Zitronenkräutern .....              | - 130 - |
| Karotten-Pfanne mit Oregano und Feta .....                         | - 131 - |
| Gurke vom Blech mit Basilikum und Tomaten mit Zitronenöl .....     | - 132 - |
| Pasta vom Blech mit Bohnen und Kräutern mit Kräuterjoghurt .....   | - 133 - |

|                                                         |         |
|---------------------------------------------------------|---------|
| Schlusswort .....                                       | - 134 - |
| Danksagung .....                                        | - 134 - |
| Reste clever verwenden .....                            | - 135 - |
| Schnelle mediterrane Kombinationen für den Alltag ..... | - 135 - |
| Mediterrane Wochenplanung .....                         | - 136 - |
| Einkaufsliste für mediterrane Vorräte .....             | - 137 - |
| Saisonale mediterrane Rezeptideen .....                 | - 138 - |
| Meine liebsten Rezepte .....                            | - 139 - |
| Persönliche Notizen .....                               | - 140 - |

# 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 Feierabendküche. 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 x26 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.

Reste sollten rasch abkühlen, sauber verpackt und beschriftet werden. Besonders Reis, Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte und gekochte Hülsenfrüchte sollten nicht lange bei Raumtemperatur stehen. Wenn Geruch, Aussehen oder Konsistenz zweifelhaft sind, werden Reste nicht weiterverwendet.

Olivenöl sollte dunkel und nicht zu warm stehen. Nüsse und Samen bleiben länger frisch, wenn sie gut verschlossen und vor Licht geschützt werden. Angebrochene Gläser mit Oliven, Kapern oder eingelegtem Gemüse gehören nach dem Öffnen in den Kühlschrank und sollten nur mit sauberem Besteck entnommen werden.

Für die Rezeptproduktion ist es sinnvoll, Lagerhinweise direkt mitzudenken. Ein Gericht mit Fisch oder Joghurt eignet sich anders für Meal Prep als ein Linsensalat oder Ofengemüse. Solche Unterschiede sollten in Tipps, Notizen oder Servierhinweisen sichtbar bleiben.

## **Kräuter, Gewürze und einfache Würztechniken**

Kräuter sind ein Kernstück mediterraner Küche. Petersilie, Basilikum, Oregano, Thymian, Rosmarin, Dill, Minze und Koriander können Gerichte frisch, kräftig oder warm wirken lassen. Getrocknete Kräuter eignen sich gut für Schmorgerichte, Ofengerichte und Marinaden, während frische Kräuter oft erst am Ende zugegeben werden.

Gewürze wie Paprika, Kreuzkümmel, Fenchel, schwarzer Pfeffer, Chili, Zimt oder Lorbeer sollten sparsam und bewusst eingesetzt werden. Eine kleine Menge kann reichen, um einem Gericht Richtung zu geben. Zu viele Gewürze gleichzeitig machen einfache Zutaten schnell undeutlich.

Eine praktische Würztechnik ist das Arbeiten mit Säure und Fett. Olivenöl verteilt Aromen, Zitronensaft oder Essig bringen Frische, Salz hebt den Geschmack, und eine kleine süße Note kann Tomaten oder Paprika abrunden. Vor dem Servieren sollte jedes Gericht noch einmal abgeschmeckt werden.

Getrocknete Kräuter werden oft früher mitgegart, damit sie ihr Aroma abgeben können. Frische Kräuter werden meist später ergänzt, damit sie Farbe und Duft behalten. Rosmarin und Thymian vertragen Hitze besser als Basilikum, Dill oder Minze.