

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einführung	21
Teil I: Was mediterraner Lebensstil bedeutet	25
Kapitel 1: Was mediterrane Ernährung ausmacht	27
Kapitel 2: Der gesundheitliche Nutzen der mediterranen Küche	39
Kapitel 3: Abnehmen mit einer mediterranen Ernährung	55
Teil II: Gesund leben mit der mediterranen Küche	69
Kapitel 4: Wochenpläne in der mediterranen Küche	71
Kapitel 5: Auf zum Markt und Vorräte auffüllen	87
Kapitel 6: Nützliche Tipps für die mediterrane Küche	101
Teil III: Vorspeisen und Beilagen	117
Kapitel 7: Gut in den Tag starten	119
Kapitel 8: Kleine Vorspeisen: Tapas, Meze und Antipasti	133
Kapitel 9: Soßen – ganz unkompliziert	153
Kapitel 10: Frische, knackige Salate	165
Kapitel 11: Suppen und Eintöpfe – ein wahrer Genuss	183
Kapitel 12: Gemüse – geschmacklich neu interpretiert	197
Kapitel 13: (Vollkorn-)Getreide – neu entdeckt	215
Teil IV: Haupt- und Nachspeisen	231
Kapitel 14: Hülsenfrüchte auf mediterrane Art genießen	233
Kapitel 15: Nudeln, Nudeln und nochmals Nudeln!	245
Kapitel 16: Von Pizza bis Pita: Die Kunst des Fast Food	265
Kapitel 17: Klassische Hühnchengerichte	283
Kapitel 18: Mehr Fisch auf den Tisch	299
Kapitel 19: Einzigartige Fleischgerichte	319
Kapitel 20: Das Beste zum Schluss: Desserts	333
Teil V: Der Top-Ten-Teil	351
Kapitel 21: Zehn Tipps für die Umstellung auf eine überwiegend pflanzliche Ernährung	353
Kapitel 22: Zehn Mythen über die mediterrane Küche	357
Stichwortverzeichnis	361

Rezepte in diesem Buch

Zucchini-Ziegenkäse-Frittata	122
Pancetta-Spinat-Frittata	123
Dilleier	124
Mediterranes Rührei	125
Eier-Panini	126
Griechischer Joghurt mit Obst	128
Grießbrei	129
Orangen-Ricotta-Pancakes	130
Zitronen-Scones	131
Sesam-Grissini	132
Gefüllte Weinblätter (Dolmas)	135
Geröstete Mandeln	136
Selbst gebackenes Pfannenbrot	137
Weißbrot mit Tomate	138
Hummus	139
Auberginencreme (Baba Ganoush)	140
Oliventapenade	141
Klassische Meze-Platte	142
Mini-Spanakopita	144
Sardische Käsecreme	145
Ziegenfrischkäse mit Honig und Obst	146
Tomaten mit Mozzarella	147
Italienische Bruschetta	149
Gegrillte Garnelen	150
Frittierte Kalamari (Calamari fritti)	151
Mit Fleisch gefüllte Weinblätter (Dolmas)	152
Tomatensoße	155
Soße bolognese (Hackfleischsoße)	156
Béchamelsoße	157
Pizzassoße	158
Pesto	159
Gremolata	160
Kichererbsensoße	162
Tsatsiki	163
Spanische Mandelsoße	164
Griechischer Salat	168
Italienischer Brotsalat	169
Granatapfelsalat	171
Salat mit Tomate, Gurke und Basilikum	172
Auberginen- und Tomatenstapel mit Pesto	173
Spargel-Rote-Bete-Salat	174
Kichererbsensalat	175

12 Rezepte in diesem Buch

Apfel-Walnuss-Salat	177
Marokkanischer Obstsalat mit Orangenblütenwasser	178
Gegrillter Lachs mit karamellisierten Zwiebeln auf gemischten Blattsalaten	180
Gegrilltes Hähnchen mit Fetakäse auf gemischten Blattsalaten	181
Scharf angebratener Thunfisch mit Zitronen-Dill-Soße auf gemischten Blattsalaten	182
Tomaten-Basilikum-Suppe	185
Italienische Lauch-Kartoffel-Suppe	186
Minestrone	187
Kohl-Bohnen-Suppe	188
Linsensuppe mit Tomaten und Spinat	189
Nudelsuppe mit Bohnen (Pasta et fagioli)	190
Zitronen-Huhn-Suppe (Kotosoupa Avgolemono)	191
Hähncheneintopf mit Kichererbsen und Flaschentomaten	193
Meeresfrüchteintopf mit Garnelen, Kabeljau und Tomaten	194
Tajine	195
Rindfleischeintopf mit Rotwein	196
Gegrillter Römersalat mit Zitronen-Sardellen-Dressing	199
Grillgemüse mit Béchamelsoße	200
Auberginen mit Tomaten und schwarzen Oliven	201
Knoblauch-Zitronen-Blechkartoffeln	203
Wildbrokkoli	204
Zitronen-Brokkoli mit Oliven	205
Curryblumenkohl	206
Geröstete Weintrauben mit Walnüssen und Fetakäse	208
Geschmorte Artischocken	209
Gegrillter Fenchel	210
Pikante Gurken mit Dillsoße	212
Gegrillte Auberginen und Zucchini	213
Gefüllte Tomaten	214
Goldener Pilaw	217
Quinoa-Bowl mit Orangen, Bete und Fenchel	219
Marokkanischer Couscous	220
Couscoussalat mit Tomaten und Gurken	221
Polenta (Grundrezept)	223
Gegrillte Polenta mit Gorgonzola	224
Gebatene Polenta mit Prosciutto und Parmesan	225
Bulgursalat mit weißen Bohnen und Spinat	227
Taboulé (Bulgursalat)	228
Gefüllte Kibbeh (Frikadellen)	229
Gefüllte Zucchini	230
Spanische Linsen mit Gemüse	235
Mediterraner Linsensalat	236
Spinat und Linsen mit Fetakäse	237
Linsenbraten	238
Bowl mit Dicken Bohnen, Perlgrauen und Minze	240
Kichererbsen mit Fetakäse	241

Kichererbsen mit getrockneten Tomaten und gegrillten roten Paprikaschoten	242
Warme Dicke Bohnen mit Fetakäse	243
Falafel	244
Tortellini mit Gemüse und Pesto	247
Zitronen-Kritharáki	248
Pecorino-Spaghetti	249
Pasta a funghi (Nudeln mit Pilzen)	250
Gnocchi	251
Linguini mit Auberginen	252
Penne alla puttanesca (Penne nach »Hurenart«)	254
Capellini mit Garnelen, Kalamata-Oliven und Fetakäse	255
Tagliatelle mit Riesengarnelen und Gemüse	256
Spaghetti mit Venusmuscheln	257
Rigatoni mit Lachs und Spinat	258
Klassische Lasagne	259
Spaghetti mit Hackfleischbällchen	260
Penne mit Hühnchen, sonnengetrockneten Tomaten und grünen Bohnen	261
Cannelloni mit Hähnchen und Brokkoli gefüllt	262
Linguini mit Hähnchen in Wodkasoße	263
Pizzateig	267
Pizza Margherita	268
Kartoffelpizza mit Pesto	269
Pizza mit Hähnchen und Rucola	270
Pizza mit Würstchen und Paprika	271
Pizza mit Chorizo und Manchego	272
Pita mit gegrillter Schweinelende, Tomaten und Zwiebeln	274
Pita mit gebratenem Gemüse und Fetakäse	275
Gyros vom Rind	276
Gyros vom Hähnchen	277
Panini mit gegrilltem Hähnchen und Paprikaschoten	279
Fischsandwich mit buntem Salat	280
Gegrilltes vegetarisches Sandwich mit Hummus	281
Wraps mit Avocado und Basilikum	282
Pollo alla cacciatore (Huhn nach Jägerart)	285
Piccata di pollo	286
Pollo carbonara mit Erbsen	287
Hähnchenbrustfilet in Rotwein-Tomaten-Soße	289
Gefülltes Hähnchen	290
Hähnchen im Filoteig	291
Joghurthühnchen mit Minze	292
Hähnchenbrustfilet mit Spinat und Fetakäse	293
Marokkanisches Hühnchen mit Tomaten und Zucchini	295
Hühnchen in Paprikasoße	296
Spanische Hühnchenspieße	297
Hühnchencurry	298
Heilbutt mit Oliven und Kapern	302

14 Rezepte in diesem Buch

Lachs mit frischem Gemüse	303
Räucherlachs-Carpaccio mit Rucola	304
Wolfsbarsch mit Kapern und Mandel-Zitronen-Soße	305
Gegrillter Thunfisch mit geschmortem Fenchel	306
Mit Thunfisch gefüllte Avocados	307
Gegrillte Sardinen mit Taboulé	308
Garnelen in Weißwein und Fetakäse	310
Garnelen vom Spieß	311
Muscheln mit Tomaten und Basilikum	312
Muscheln in Weinsoße	313
Gegrillte Jakobsmuscheln	314
Jakobsmuscheln in Marsala	315
Cioppino (Fischsuppe)	316
Paella	317
Pikantes mediterranes Flanksteak	321
Spanisches Rib-Eye-Steak	322
Steak mit Granatapfel	323
Griechische Hackfleischbällchen mit Tomaten-Paprika-Soße	325
Pastitsio	326
Mediterrane Rindfleischspieße	327
Auberginen-Hackfleisch-Auflauf (Moussaka)	328
Gefüllte Zucchini	330
Schweinelende mit Aprikosen	331
Schweinewürstchen mit weißen Bohnen und Tomaten (Salsiccia)	332
Ricottatorte	335
Walnuss-Baklava	336
Milchreis	337
Grießauflauf	338
Panna cotta	340
Baiser mit Beeren	341
Pfannkuchen mit Beeren	342
Bratäpfel mit Rosinen und Walnüssen	343
Zitronensorbet	344
Gefüllte Datteln	345
Zitronen-Polenta-Cookies	347
Orangen-Kardamom-Cookies	348
Cantuccini mit Orangen, Schokolade und Pistazien	349
Klassische Cantuccini	350

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Widmung	7
Danksagung	7
Einführung	21
Über dieses Buch	21
Konventionen in diesem Buch	22
Törichte Annahmen über den Leser	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	24
Wie es weitergeht	24
TEIL I	
WAS MEDITERRANER LEBENSSTIL BEDEUTET	25
Kapitel 1	
Was mediterrane Ernährung ausmacht	27
Welche Aromen typisch für die Mittelmeerküste sind	28
Woher unsere Lebensmittel kommen	29
Landwirtschaft und der eigene Garten	29
Saisonale Küche	29
Fische aus dem Mittelmeer	31
Was mediterrane Ernährung und mediterraner Lebensstil bedeuten	31
Gesunde Fette voraus!	33
Zu viel Käse ist Käse	33
Pflanzliche Kost	33
Mit frischen Kräutern und Gewürzen das Essen aufpeppen	33
Fisch und Meeresfrüchte wöchentlich auf den Tisch	34
Nur wenig rotes Fleisch	34
Ein Gläschen in Ehren	34
Und immer in Bewegung bleiben	35
Sich beim Essen Zeit lassen	36
Zeit mit Familie und Freuden genießen	37
Das Leben genießen	38
Kapitel 2	
Der gesundheitliche Nutzen der mediterranen Küche	39
Die wichtigsten Nährstoffe der Mittelmeerküche	40
Antioxidantien im Kampf gegen freie Radikale	40
Was bitte sind Phytochemikalien?	42
Vitamin D: Mehr vom Sonnenvitamin	43
Gesunde Fette voraus!	44
Her mit den Ballaststoffen	45

Die Bedeutung funktioneller Lebensmittel	46
Her mit den kleinen Helfern: Geniale fermentierte Lebensmittel	46
Nüsse, Kerne, Samen	48
Die Bedeutung von Wein	48
Mediterrane Ernährung bei Herzerkrankungen	49
Der Kampf gegen Krebs	50
Der Kampf gegen Diabetes	51
In Schönheit altern: Anti-Aging-Tipps	52

Kapitel 3

Annehmen mit einer mediterranen Ernährung **55**

Den eigenen Lebensstil ändern	55
Finger weg von Diäten	56
Trotz Stress und Hektik langsamer machen	57
Kleine Dinge ändern – aber auf Dauer	58
Auf Kalorien achten, ohne sie verbissen zu zählen	59
Mehr essen, weniger auf die Waage bringen	59
Die Portionsgrößen im Blick	60
Auf die in Fett enthaltenen Kalorien achten	61
Mehr von Ihrem Lieblingssport	61
Natürliche Appetitzügler	62
Ballaststoffe bis zum Geknacktemehr	62
Sättigungshormone volle Kraft voraus!	63
Den Heißhunger bezwingen	64
Blutzuckerspitzen vermeiden	64
Stresshormone bewältigen	65
Die Kunst, achtsam zu essen	66
Entschleunigung	66
Das Essen rundum genießen	67

TEIL II

GESUND LEBEN MIT DER MEDITERRANEN KÜCHE **69**

Kapitel 4

Wochenpläne in der mediterranen Küche **71**

Weshalb die Wochenplanung so wichtig ist	71
Die Menge macht's	73
Überwiegend pflanzliche Kost	73
Gesunde Fette verwenden	75
Protein aus verschiedenen Quellen	75
Mahlzeiten mit mediterranem Anstrich	76
Planung ist die halbe Miete	77
Sonntag: Tag der Ruhe und Entspannung	78
Dienstag: Weil's schnell gehen muss	79
Mittwoch: Einfaches, aber sehr leckeres Essen	80
Donnerstag: Das Wochenende naht	81
Freitag: Pizzaabend	82
Samstag: Party von früh bis spät	83
Rezepte für Kinder	84

Kapitel 5	
Auf zum Markt und Vorräte auffüllen	87
Frische Zutaten besorgen	87
Regional einkaufen	88
Hofläden und Bauernmärkte	88
Lebensmittel wertschätzen	89
Eine Wochenplanung, die zu Ihrem Leben passt	90
Am Anfang steht die Einkaufsliste	90
Die richtigen Produkte finden	90
Augen auf beim Lebensmittelkauf	91
Auf der Suche nach dem frischesten Fisch	91
Rind-, Schweinefleisch und Geflügel	92
Wissenswertes über Milchprodukte	93
Getreideprodukte und Brote	93
Der tägliche Koffeinkick	94
Die Vorräte für die mediterrane Kost auffüllen	94
Die Speisekammer füllen	94
Was alles in den Kühlschrank muss	96
Einfrieren für später	97
Die Arbeitsfläche nutzen	97
Kochutensilien, die man unbedingt braucht	98
Schneidbretter	98
Elektrische Küchengeräte	98
Töpfe und Pfannen	99
Die besten Küchenhelfer	99
Kapitel 6	
Nützliche Tipps für die mediterrane Küche	101
Als Meister vom Himmel fallen	101
Zeit fürs Kochen einplanen	102
Schnelle und einfache Gerichte zubereiten	103
Vorkochen – eine echte Erleichterung	104
Mit Ölen kochen	105
Öle und ihr Rauchpunkt	105
Bezugsquellen für qualitativ hochwertiges Olivenöl	106
Öle richtig lagern	107
Die Menge macht's	107
Eine Prise hiervon, eine Prise davon: Kräuter und Gewürze	108
Der gesundheitliche Nutzen von Kräutern und Gewürzen	108
Frische und getrocknete Kräuter richtig lagern	109
Das besondere Etwas durch Kräuter und Gewürze	109
Ein Hoch auf Vollkornprodukte	111
Garzeiten in den Griff bekommen	111
Getreideprodukte richtig würzen	111
Bohnen und Linsen entdecken	113
Bohnen und Linsen zum Kochen vorbereiten	113
Bohnen und Linsen kochen	114

TEIL III	
VORSPEISEN UND BEILAGEN	117
Kapitel 7	
Gut in den Tag starten	119
Den Tag mit einem Frühstück nach mediterraner Art beginnen	120
Eier auf den Tisch bringen	120
Leckere Spezialitäten zum Frühstück	127
Kapitel 8	
Kleine Vorspeisen: Tapas, Meze und Antipasti	133
Die Klassiker	134
Käse ist echt was Feines	143
Leckere warme Appetithäppchen	148
Kapitel 9	
Soßen – ganz unkompliziert	153
Die Klassiker unter den italienischen Soßen	154
Weitere mediterrane Soßenklassiker	161
Kapitel 10	
Frische, knackige Salate	165
Je bunter, desto besser	166
Wissenswertes über Obst	176
Beilagensalat oder Salat als Hauptspeise: Wer macht das Rennen?	179
Kapitel 11	
Suppen und Eintöpfe – ein wahrer Genuss	183
Was gibt es Schöneres als einen Teller Suppe?	184
Herzhafte Eintöpfe – gut für Herz und Seele	192
Kapitel 12	
Gemüse – geschmacklich neu interpretiert	197
Auch im Herbst kann man sich mediterran ernähren	198
Herzhaftes Wintergemüse – bedienen Sie sich	202
Juhu, Frühling!	207
Die leichte und frische Sommerküche – zum Verlieben	211
Kapitel 13	
(Vollkorn-)Getreide – neu entdeckt	215
Reis und Couscous erkunden	216
Vom Arme-Leute-Essen in die Sternerestaurants: Polenta	222
Bulgur – die perfekte Beilage	226

TEIL IV	
HAUPT- UND NACHSPEISEN	231
Kapitel 14	
Hülsenfrüchte auf mediterrane Art genießen	233
Linsen? Aber ja doch!	234
Bohnen und Kichererbsen regelmäßig auf den Speiseplan setzen	239
Kapitel 15	
Nudeln, Nudeln und nochmals Nudeln!	245
Pasta ja – aber in Maßen	246
Vegetarische Nudelgerichte	246
Nudeln mit Meeresfrüchten – das müssen Sie probieren!	253
Pasta und Fleisch – zwei, die sich mögen	259
Kapitel 16	
Von Pizza bis Pita: Die Kunst des Fast Food	265
Juhu, es ist Pizzaabend!	266
Die Klassiker Gyros, Döner und Pita	273
Sensationelle Sandwiches – so lecker!	278
Kapitel 17	
Klassische Hühnengerichte	283
Hühnchenklassiker aus Süditalien	284
Köstliche Hühnengerichte nach kretischer Art	288
Ein Hauch von Marokko und Spanien	294
Kapitel 18	
Mehr Fisch auf den Tisch	299
Leichte und leckere Fischgerichte zubereiten	300
Leckerer mit Schalentieren	309
Kapitel 19	
Einzigartige Fleischgerichte	319
Steaks mit Genuss essen	320
Was Sie über Rindfleisch wissen sollten	324
Schweinefleisch – perfekt zubereitet	329
Kapitel 20	
Das Beste zum Schluss: Desserts	333
Ein paar Klassiker	334
Das Leben gesund versüßen: Obst	339
Cookies, Cookies und nochmals Cookies	346

TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL **351**

Kapitel 21

**Zehn Tipps für die Umstellung auf eine
überwiegend pflanzliche Ernährung** **353**

Vorgeschnittenes Gemüse immer vorrätig haben 353
Obst oder Gemüse – ein Muss zu jeder Mahlzeit 354
Die Obstschale auf dem Küchentresen 354
Obst auch ins Müsli 354
Obst und Gemüse auch in den Salat 355
Gemüse und Kräuter in Eierspeisen 355
Pasta und Gemüse – die perfekte Kombination 355
Am Anfang war die Suppe 355
Suppen und Eintöpfe mit Vollkornprodukten aufpeppen 356
Bohnen gehen immer 356

Kapitel 22

Zehn Mythen über die mediterrane Küche **357**

Alle Menschen an der Mittelmeerküste strotzen vor Gesundheit 357
Klasse, man kann so viel Käse essen, wie man will 358
Viel Wein ist gut fürs Herz 358
Desserts schaden der Figur nicht 358
Riesige Schüsseln voller Nudeln und dann noch Brot
dazu – ein perfektes Essen 359
Muckibuden werden überbewertet 359
Die mediterrane Küche kann bei dem vielen Fett gar nicht gesund sein 359
Wer sich gesund ernährt, bleibt immer gesund 360
Die Leute an der Mittelmeerküste können riesige Mahlzeiten essen
und nehmen kein Gramm zu 360
Ein hektisches, stressiges Leben steht einer mediterranen
Ernährung nicht entgegen 360

Stichwortverzeichnis **361**