

# Auf einen Blick

---

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



# 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

---

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
Widmung .....	7
Danksagung .....	7
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
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
<b>TEIL I</b>	
<b>WAS MEDITERRANER LEBENSSTIL BEDEUTET</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Was mediterrane Ernährung ausmacht</b> .....	<b>27</b>
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
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Der gesundheitliche Nutzen der mediterranen Küche</b> .....	<b>39</b>
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



<b>Kapitel 5</b>	
<b>Auf zum Markt und Vorräte auffüllen</b>	<b>87</b>
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
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Nützliche Tipps für die mediterrane Küche</b>	<b>101</b>
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

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

<b>TEIL IV</b>	
<b>HAUPT- UND NACHSPEISEN</b> .....	<b>231</b>
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Hülsenfrüchte auf mediterrane Art genießen</b> .....	<b>233</b>
Linsen? Aber ja doch! .....	234
Bohnen und Kichererbsen regelmäßig auf den Speiseplan setzen .....	239
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Nudeln, Nudeln und nochmals Nudeln!</b> .....	<b>245</b>
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
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Von Pizza bis Pita: Die Kunst des Fast Food</b> .....	<b>265</b>
Juhu, es ist Pizzaabend! .....	266
Die Klassiker Gyros, Döner und Pita .....	273
Sensationelle Sandwiches – so lecker! .....	278
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Klassische Hühnengerichte</b> .....	<b>283</b>
Hühnchenklassiker aus Süditalien .....	284
Köstliche Hühnengerichte nach kretischer Art .....	288
Ein Hauch von Marokko und Spanien .....	294
<b>Kapitel 18</b>	
<b>Mehr Fisch auf den Tisch</b> .....	<b>299</b>
Leichte und leckere Fischgerichte zubereiten .....	300
Leckerer mit Schalentieren .....	309
<b>Kapitel 19</b>	
<b>Einzigartige Fleischgerichte</b> .....	<b>319</b>
Steaks mit Genuss essen .....	320
Was Sie über Rindfleisch wissen sollten .....	324
Schweinefleisch – perfekt zubereitet .....	329
<b>Kapitel 20</b>	
<b>Das Beste zum Schluss: Desserts</b> .....	<b>333</b>
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**