

INHALT

Vorwort	3
Die mediterrane Küche	1
<i>Mediterrane Diät</i>	1
<i>Typische Zutaten</i>	2
<i>Portugiesische Essgewohnheiten</i>	6
<i>Spanische Essgewohnheiten</i>	7
<i>Italienische Essgewohnheiten</i>	8
<i>Kroatische Essgewohnheiten</i>	9
<i>Griechische Essgewohnheiten</i>	10
<i>Zyprische Essgewohnheiten</i>	11
<i>Marokkanische Essgewohnheiten</i>	12
Portugiesische Rezepte	14
Vorspeisen	14
<i>Feine Champignons</i>	15
<i>Frittierte Kartoffel-Stockfisch-Bällchen</i>	16
<i>Gefüllte Avocado nach Funchal-Art</i>	17
Suppen & Eintopf	18
<i>Typische Kohl-Kartoffel-Suppe</i>	19
<i>Kalte Gemüsesuppe</i>	20
<i>Fleischeintopf</i>	21
Fisch & Meeresfrüchte	22
<i>Stockfisch-Auflauf</i>	23
<i>Dorade mit Kartoffeln vom Blech</i>	24
<i>Koriander-Venusmuscheln</i>	25
<i>Meeresfrüchte-Reis</i>	26
Fleisch	27
<i>Rinderbraten geschmort</i>	28
<i>Lammkeule aus dem Ofen</i>	29

<i>Hähnchenpfanne</i>	30
<i>Schweinefleisch mit Venusmuscheln</i>	31
Nachspeisen	32
<i>Puddingtörtchen</i>	33
<i>Portugiesischer Milchreis</i>	34
<i>Kamelspucke – Ein portugiesisches Karamell-Dessert</i>	35
Spanische Rezepte	36
Tapas	36
<i>Oliven-Käse-Bällchen</i>	37
<i>Chips aus Chorizo (Paprikawurst)</i>	38
<i>Gefüllte Zwiebeln mit Hack</i>	39
<i>Oliven mit Sardellenfilets</i>	40
<i>Garnelen-Lachs-Spießchen</i>	41
Erste Gänge	42
<i>Knoblauch-Brot-Suppe</i>	43
<i>Serrano-Schinken-Hühnerbrühe</i>	44
<i>Kartoffel-Tortilla</i>	45
<i>Paella</i>	46
Zweite Gänge	47
<i>Maurische Fleischspieße</i>	48
<i>Fleischbällchen in Tomatensoße</i>	49
<i>Forelle mit Serrano-Schinken</i>	50
<i>Stockfisch auf baskische Art</i>	51
Nachspeisen	52
<i>Erdbeeren mit Creme</i>	53
<i>Torrijas (süßes frittiertes Brot)</i>	54
<i>Spanischer Vanillepudding</i>	55
<i>Frittierte Milch</i>	56
Italienische Rezepte	57

Vorspeisen	57
<i>Tomaten-Bruschetta</i>	58
<i>Tomaten-Mozzarella-Salat</i>	59
<i>Marinierte Zucchinischeiben</i>	60
<i>Marinierter Oktopus</i>	61
<i>Kalbfleisch an Thunfischsoße</i>	62
Erste Gänge	63
<i>Spaghetti mit Pesto</i>	64
<i>Feine Ricotta-Ravioli an Salbeibutter</i>	65
<i>Spaghetti alla Bolognese</i>	66
<i>Meeresfrüchterisotto</i>	67
<i>Pilzrisotto mit Salsiccia</i>	68
Zweite Gänge	69
<i>Parmigiana (Auberginenauflauf)</i>	70
<i>Kartoffelomelett</i>	71
<i>Rindfleisch alla pizzaiola</i>	72
<i>Schweineschnitzel mit Pistazienkruste</i>	73
<i>Schwertfisch mit sizilianischer Oliven-Tomaten-Soße</i>	74
Nachspeisen	75
<i>Tiramisu</i>	76
<i>Erdbeerkuchen</i>	77
<i>Zabaione</i>	78
Kroatische Rezepte	79
Vorspeisen	79
<i>Miesmuscheln mit Knoblauchbutter</i>	80
<i>Fischpastete</i>	81
<i>SchafskäseSalat</i>	82
Suppen & Eintöpfe	83
<i>Petersilienwurzelsuppe</i>	84
<i>Fischsuppe</i>	85
<i>Bohneneintopf</i>	86

<i>Hirteneintopf</i>	87
Fisch und Meeresfrüchte	88
<i>Gefüllte Tintenfischtuben</i>	89
<i>Tintenfischrisotto</i>	90
<i>Brandbrasse aus dem Bräter</i>	91
<i>Petersfisch aus dem Ofen</i>	92
Fleisch	93
<i>Ražnjići (Fleischspieße)</i>	94
<i>Pljeskavica (Frikadellen)</i>	95
<i>Gefüllte Paprika</i>	96
<i>Traditionelles Peka aus dem Ofen</i>	97
Nachspeisen	98
<i>Cremeschnitten</i>	99
<i>Palatschinke (kroatische Pfannkuchen)</i>	100
<i>Topfenstrudel</i>	101
Griechische Rezepte	102
Vorspeisen	102
<i>Dakos (Tomaten-Feta-Zwieback)</i>	103
<i>Zaziki</i>	104
<i>Dolmadakia (gefüllte Weinblätter)</i>	105
<i>Griechische Bohnen aus dem Ofen</i>	106
Fisch & Meeresfrüchte	107
<i>Frittierte Tintenfischringe</i>	108
<i>Garnelenpfanne</i>	109
<i>Kabeljau aus dem Backofen</i>	110
<i>Schneller Thunfischeintopf</i>	111
<i>Thunfisch-Bratlinge</i>	112
Fleisch	113
<i>Rinderleber gegrillt</i>	114
<i>Moussaka (Auberginen-Hackfleisch-Auflauf)</i>	115

<i>Bifteki (mit Schafskäse gefüllte Frikadellen)</i>	116
<i>Fein gebratene Lammfilets</i>	117
<i>Kavurma (Geschnetzeltes)</i>	118
Nachspeisen	119
<i>Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen</i>	120
<i>Galaktoboureku (Grießauflauf)</i>	121
<i>Ravani (Grießkuchen)</i>	122
<i>Feigencreme</i>	123
Zyprische Rezepte	124
Vorspeisen	124
<i>Gemischter Salat</i>	125
<i>Gefüllte Eier</i>	126
<i>Halloumi gebraten</i>	127
Suppen & Eintöpfe	128
<i>Linsensuppe</i>	129
<i>Halloumi-Tomatensuppe</i>	130
<i>Kleftiko (Lammfleisch Eintopf)</i>	131
<i>Aubergineneintopf</i>	132
Fisch & Meeresfrüchte	133
<i>Rotbarbe in Alufolie</i>	134
<i>Oktopus in Weinsoße</i>	135
Fleisch	136
<i>Koupepia (gefüllte Weinblätter)</i>	137
<i>Schweinefleisch gebeizt</i>	138
<i>Sheftalia (Hackwürste)</i>	139
<i>Putengyros</i>	140
<i>Kaninchen geschmort</i>	141
Nachspeisen	142
<i>Melonenjoghurt</i>	143
<i>Sirup-Orangenschalen</i>	144

<i>Doukissa (Schoko-Keks-Kuchen)</i>	145
Marokkanische Rezepte	146
Frühstück	146
<i>Omelett mit Oliven</i>	147
<i>Bissara (Bohnensuppe)</i>	148
<i>Baghrir (marokkanische Pfannkuchen)</i>	149
Vorspeisen	150
<i>Zaalouk (Auberginensalat)</i>	151
<i>Maakouda (Kartoffelfrikadellen)</i>	152
Tajine	153
<i>Gemüse-Kichererbsen-Tajine</i>	154
<i>Auberginen-Tomaten-Tajine</i>	155
<i>Zander-Tajine</i>	156
<i>Meeresfrüchte-Tajine</i>	157
<i>Hähnchen-Tajine</i>	158
<i>Rindfleisch-Tajine</i>	159
Couscous	160
<i>Gemüse-Couscous</i>	161
<i>Kabeljau-Couscous</i>	162
<i>Lamm-Couscous</i>	163
<i>Rind-Pflaumen-Couscous</i>	164
Nachspeisen	165
<i>Feine Orangenscheiben</i>	166
<i>Mahalabia mit Rosenwasser (Pudding)</i>	167
<i>Halua (Dattellekse)</i>	168
Fazit	169