

INHALT

Küstenköstlichkeiten	1
Mittelmeerküche	2
<i>Meal Prep</i>	3
<i>Wie setze ich Meal Prep um?</i>	5
Leichte Snacks für zwischendurch	6
<i>Speckauberginen</i>	7
<i>Kräutertaler</i>	8
<i>Bruschetta</i>	9
<i>Minzige Artischocken</i>	10
<i>Saganaki</i>	11
<i>Churros</i>	12
<i>Empanadas</i>	13
<i>Bifteki</i>	14
<i>Pizzabrot</i>	15
<i>Cassis-Feigen</i>	16
<i>Florentiner</i>	17
<i>Albondigas</i>	18
<i>Tomatenbrot</i>	19
<i>Mittelmeersandwich</i>	20
<i>Rote-Bete-Bällchen</i>	21
<i>Gurkenkuchen</i>	22
<i>Gefüllte Champignons</i>	23
<i>Zucchini-Tarte</i>	24
<i>Mediterrane Rühreier</i>	25
<i>Panierte Kohlrollen</i>	26

Salate für den kleinen Hunger27

Oliven-Walnuss-Salat 28

Fenchelsalat 29

Würziger Kartoffelsalat 30

Linsensalat 31

Paradiessalat 32

Röstsalat 33

Bunte Brise 34

Rubinroter Bulgur 35

Bohnensalat 36

Bauernsalat 37

Fruchtiger Spargelsalat 38

Aromatische One-Pot-Gerichte39

Korsische Kartoffelpfanne 40

Fischpfanne 41

Zucchini-Reispfanne 42

Meeresfrüchtetopf 43

Gemüsepastasalat 44

Italienischer Nudelpott 45

Hähnchentopf 46

Mittelmeerpfanne 47

Strandtopf 48

One-Pot-Spätzle 49

Schnelle Fleischküche.....50

Rindersteak..... 51

Kritharakihack..... 52

Fruchtiges Hähnchen..... 53

Schinkenspilze..... 54

Schwein In Senfrahm..... 55

Honig-Hähnchenfleisch..... 56

Putenschnitzel..... 57

Ofensteaks 58

Griechische Feierabendpfanne..... 59

Lammpfanne 60

Geflügelpfanne 61

Hackbraten..... 62

Fischgerichte in Kürze63

Sardellenspaghetti..... 64

Jakobsmuscheln..... 65

Provenzalische Rotbarbe 66

Bullinada..... 67

Zitronengarnelen 68

Krebsklopse 69

Knusprige Garnelen..... 70

Flinker Fisch..... 71

Gedünsteter Fisch 72

Garnelen-Pasta 73

Zitronenlachs..... 74

Vegetarische Mahlzeiten – wenig Aufwand.....	75
<i>Tomaten-Feta-Auflauf</i>	76
<i>Paprikareis</i>	77
<i>Spinat-Tagliatelle</i>	78
<i>Frittata</i>	79
<i>Pasta Kypriaka</i>	80
<i>Grüne Farfalle</i>	81
<i>Mujadara</i>	82
<i>Ricottapasta</i>	83
<i>Gemüsenudeln</i>	84
<i>Couscouspfanne</i>	85
<i>Überbackene Tomaten</i>	86
<i>Brokkoli-Quiche</i>	87
<i>Vegetarische Lasagne</i>	88
<i>Zucchinipfanne</i>	89
 Vegane Speisen für unterwegs.....	 90
<i>Gebratene Champignons</i>	91
<i>Gazpacho</i>	92
<i>Grillgemüse</i>	93
<i>Quinoapfanne</i>	94
<i>Auberginengulasch</i>	95
<i>Spinatrisotto</i>	96
<i>Tomaten-Kokos-Suppe</i>	97
<i>Marokkanische Nudeln</i>	98
<i>Bratkartoffeln</i>	99
<i>Gemüsepfanne</i>	100

Raffinierte Basiszutaten	101
<i>Pesto Genovese</i>	102
<i>Tomatensoße</i>	103
<i>Kräuterbutter</i>	104
<i>Dukkah</i>	105
<i>Arrabiata</i>	106
<i>Feta-Creme</i>	107
<i>Aioli</i>	108
 Bonus: Mediterrane Highlights	 109
<i>Feierabendfisch</i>	110
<i>Gnocchiauflauf</i>	111
<i>Crema Di Limoncello</i>	112
<i>Sangriafrüchte</i>	113
<i>Zitronentarte</i>	114
<i>Rocky Road</i>	115
<i>Semifreddo</i>	116
 Wochenplanung als Einstieg	 117