

Inhaltsverzeichnis

Die mediterrane Küche	8
Die Vorzüge des Olivenöls.....	9
Kräuter der Mittelmeerküche	10
Lebensart von morgens bis abends.....	11
Hinweis zu den Rezepten	13

Frühstück	14
1. Joghurt mit Nüssen	15
2. Quark mit Feigen.....	16
3. Obstsalat	17
4. Spinat-Pastete	18
5. Frisches Fladenbrot mit Tahin.....	19
6. Frisches Brot mit Bergkäse und Oliven	20
7. Omelette – griechischer Art	21
8. Süßer Auflauf.....	22
9. Magdalenas (Muffins spanischer Art)	23
10. Sandwich mit Parmaschinken.....	24
11. Pan con Tomate.....	25
12. Sigara Börek.....	26
13. Spiegelei mit Sucuk.....	27
14. Ei-Knoblauch-Brot	28
15. Einfache Brioche	29
16. Schnelle Croissants	30
17. Rührei – italienischer Art	31

18. Menemem (Rührei türkischer Art)	32
19. Gefüllte Schafskäse-Omelettes	33
20. Milchbrötchen aus Marokko.....	34
21. Frischkäse marokkanischer Art.....	35
22. Eier mit Oliven – marokkanisch	36
23. Pfannenbrot marokkanischer Art	37
24. Mittelmeer-Müsli	38
25. Smoothie „Sonne des Südens“	39

Snacks für zu Hause und unterwegs..... 40

26. Datteln und Nüsse.....	41
27. Bruchetta mit Tomate	42
28. Feigen auf Joghurt	43
29. Mozzarella-Spieße	44
30. Tramezzino.....	45
31. Crostada	46
32. Gefülltes Pitabrot	47
33. Süßes Orangen Gebäck – spanischer Art	48
34. Biscotti.....	49
35. Nata.....	50

Tapas, Mezze, Antipasti.....51

36. Eingelegte Pilze	52
37. Gebratene Fenchelscheiben	53
38. Tzaziki.....	54
39. Rote Fischrogencreme (Taramas).....	55
40. Rucola-Pesto	56

41. Salsa verde	57
42. Aioli mit rohem Gemüse	58
43. Hummus	59
44. Hackbällchen in Tomaten	60
45. Gemüse-Antipasti – schnell	61
46. Gebratene Artischocken	62
47. Gebratene Auberginen mit Soße	63
48. Auberginen-Tortilla mit Minze	64
49. Frittierte Sardinen	65
50. Süße Möhren	66
51. Säuerlich eingelegte Sardellenfilets	67
52. Zucchini-Carpaccio mit Feta	68
53. Spanische Salzkartoffeln	69
54. Überbackener Staudensellerie	70
55. Schweinefilet in Balsamessig	71
56. Focaccia	72
57. Großer italienischer Vorspeisenteller	73

Suppen	74
58. Gemüsesuppe mit Nudeln	75
59. Fischsuppe	76
60. Zwiebelsuppe	77
61. Linsensuppe marokkanischer Art	78
62. Gemüseintopf à la Ratatouille	79
63. Bohnensuppe	80
64. Spinat-Suppe	81
65. Erbsensuppe mit Mittelmeerflair	82

66. Kartoffelsuppe mit Kräutern.....	83
67. Champignonsuppe.....	84
68. Spanische Suppe	85
69. Suppe Ägäis	86
70. Italienische Tomatensuppe	87

Salate..... 88

71. Spargel-Salat Mittelmeer.....	89
72. Olivensalat	90
73. Salat mit Thunfisch	91
74. Salat mit grünen Bohnen.....	92
75. Salat mit Kichererbsen	93
76. Griechischer Salat.....	94
77. Türkischer Würfel-Salat	95
78. Brotsalat	96
79. Türkischer Bohnensalat	97
80. Fenchelsalat	98
81. Couscous-Salat.....	99
82. Tomatensalat.....	100
83. Chicoréesalat	101

Pasta und Pizza..... 102

84. Einfaches Rezept frische Pasta	103
85. Selbst gemachte Pasta in Salbeibutter	104
86. Makkaroni in Tomaten-Champignons	105
87. Spaghetti mit Sardinen	106
88. Spaghetti al Limon	107

89. Spaghetti mit Garnelen	108
90. Spaghetti Carbonara	109
91. Gnocchi mit Provence-Gemüse	110
92. Risotto	111
93. Rigatoni mit Chorizo	112
94. Tagliatelle mit Rindfleisch-Sugo.....	113
95. Pasta Genovese	114
96. Nudelaufbau mit Rosmarinschinken.....	115
97. Griechische Reismudeln.....	116
98. Pizza Margherita	117
99. Pizza mit Kapern und Oliven	118
100. Schnelle mediterrane Pizza	119

Quiches, Tartes und Aufläufe.....120

101. Zucchini-Auflauf	121
102. Thunfisch-Quiche	122
103. Tomatentarte	123
104. Quiche mit Schinken	124
105. Kartoffelgratin	125
106. Ziegenkäse-Tarte	126
107. Auberginenaufbau	127
108. Paprika mit Hack.....	128
109. Ofengemüse Mittelmeer	129

Fleisch und Fisch

110. Lammtopf.....	131
111. Lammkeule Provence	132

112. Kalbsschnitzel mit Zitrone	133
113. Zitronenhühnchen einfach.....	134
114. Lammkoteletts	135
115. Bifteki	136
116. Grillspieße	137
117. Spanisches Schmorgericht	138
118. Entenbrust mit Orange und Mango	139
119. Kalbshaxe (Osso buco).....	140
120. Rindfleischeintopf	141
121. Bacalao	142
122. Garnelen.....	143
123. Lachs aus dem Ofen.....	144
124. Seehecht aus dem Ofen	145
125. Seeteufel.....	146
126. Thunfisch	147
127. Kalmare (Tintenfisch).....	148
128. Riesengarnelen	149
129. Muscheln in Tomatensauce.....	150

Süßes zum Abschluss.....	151
130. Feigentarte.....	152
131. Zitrontarte	153
132. Mandelkuchen	154
132. Spanischer Käsekuchen	155
133. Schokoladentarte	156
134. Orangen-Gitterkuchen	157
135. Griechischer Sirupkuchen	158

136. Crêpes sucrées	159
137. Tiramisu	160
138. Orangensalat mit Feigen und Eis	161
139. Zabaione.....	162
140. Baklava	163
141. Amaretti.....	164
142. Flan	165
143. Joghurt mit Honig griechischer Art	166
144. Mandelcreme	167
145. Wassermelonen-Fruchtsalat	168
146. Griechischer Obstsalat.....	169
147. Birne mit Gorgonzola.....	170
148. Nachtisch Käseplatte	171
149. Kaffee Barraquito-Art.....	172
150. Eiskaffee italienischer Art	173
 Schlusswort	 174
Rechtliches	175
Impressum.....	175