

Inhalt

Die Mediterrane Küche

Die einfache Küche des langen Lebens	11
Kochen am Mittelmeer: Eine Annäherung	12
Die Vorteile mediterraner Ernährung	14
Auswirkungen auf Körper & Gesundheit	16
Worauf sollten Sie achten?	20

Frühstück

Nuss-Mandel-Müsli	24
Chia-Ziegenkäse-Bowl	25
Feta-Muffins mit Rosmarin	26
Orangen-Joghurt	27
Avocado-Schiffe	28
Lachsrolle	29
Bruschetta	30
Griechische Spinatrollen	31
Halloumi-Frühstück	32
Spinat-Tomaten-Omelett	33
Süßer Hirsebrei	34

Aufstriche, Cremes & Dips

Thunfisch-Kapern-Aufstrich	36
Ziegenfrischkäse-Aufstrich	37
Mandel-Hummus	38
Basilikum-Aufstrich	39
Erbsen-Basilikum-Hummus	40
Wildbeeren-Aufstrich	41
Dattelfrucht-Aufstrich	42
Rote-Bete-Aufstrich	43
Auberginen-Dip	44
Paprika-Chutney	45
Oliventapenade	46
Melitzanosalata-Aufstrich	47

Skordalia-Dip	48
Tomatenmarmelade	49
Pesto alla Calabrese	50

Salate & Dressings

Feta-Feigen-Salat	52
Büffelmozzarella-Salat	53
Italienischer Brotsalat	54
Forellensalat	55
Kartoffel-Lachs-Salat	56
Couscous-Thunfisch-Salat	57
Kichererbsen-Salat	58
Mediterrane Salat-Bowl	59
Meeresfrüchtesalat	60
Grüner Reissalat	61
Ziegenkäsesalat	62
Choriatiki	63
Balsamico-Dressing	64
Zitronen-Vinaigrette	65
Tomaten-Vinaigrette	66

Suppen & Eintöpfe

Basilikum-Erbсен-Suppe	68
Chorizo-Suppe	69
Zitronen-Kokoscreme-Suppe	70
Kürbis-Rosmarin-Eintopf	71
Champignoncremesuppe	72
Kalte Melonen-Suppe	73
Bissara	74
Loubia	75
Gurkeneintopf	76
Rindereintopf	77
Harira	78
Fiesta-de-San-Juan-Eintopf	80
Gazpacho	81
Erbсен-Minz-Suppe	82

Fleisch & Geflügel

Lamm-Tajine mit Couscous	84
Stifado	86
Tomaten-Rosmarin-Keulen	88
Pesto Hühnerbrust	89
Giouvetsi	90
Pasta alla boscaiola	92
Rigatoni al Forno	94

Italienische Hackpfanne	96
Griech. Hähnchen-Auflauf	97
Fladenbrot mit Bifteki	98
Chili-Koriander-Bowl	100
Carpaccio mit Rucola	101
Moussaka	102
Cevapcici	104
Briouats	105
Arroz de Pato	106

Fisch & Meeresfrüchten

Halloumi-Lachs-Bowl	108
Brasse aus dem Ofen	110
Fischteller mit Spargel	111
Fischsuppe	112
Lachssuppe	113
Kartoffel-Kabeljau-Eintopf	114
Scampi-Pasta	116
Garnelen-Koriander-Pfanne	117
Paella mit Muscheln	118
Pizza mit Meeresfrüchten	119
Calamari Fritti	120

Vegetarische Hauptgerichte

Salbei-Gnocchi	122
Mozarella-Nudelpfanne	123
Spanakopita	124
Arancini	126
Kolokithokeftedes	127
Maiskolben mit Dip	128
Gemüselasagne	129
Grill-Feta	130
Spinatpastete	131
Schafskäserollen	132
Tomaten mit Couscous	133
Gefüllte Zucchini Blüten	134
Kuhani Strukli	136

Vegane Hauptgerichte

Sarma	138
Auberginen-Bruschetta	140
Zucchini nudeln Italiana	141
Artischocken alla Romana	142
Spitzpaprika mit Couscous	144
Polenta	145

Minestrone	146
Paella	148
Tomatenrisotto	150
Rosmarin-Kürbisspalten	152

Süßspeisen & Desserts

Schoko-Chili-Minz-Muffins	154
Ingwer-Pfannkuchen	155
Quittenbrot: Dulce de Membrillo	156
Apfelrosen	158
Himbeer-Avocadocreme	159
Aletria	160
Pistazieneis	162
Minzeis mit Schokosplitttern	163
Orangenkuchen	164
Baklava	165
Tarta de Santiago	166
Yemas de Ávila	167
Crema Catalana	168
Kokos-Panna-Cotta	170
Tiramisu	171
Melomakarona	172
Kourabiedes	174
Baghrir	175
Tarte de alfarroba	176
Mandel-Ghriba	178
Arroz Doce	179
Pasteis de Nata	180
Portwein-Birnen	182

Smoothies & Getränke

Blaubeer-Chia-Smoothie	184
Spinat-Kiwi-Smoothie	185
Jus d'Avocat	186
Tinto de Verano	187
Erdbeer-Orangen-Saft	188
Haferdrink	189
Pfirsich-Sangria	190

Register