

„Leckerer vom Mittelmeer“ Mediterrane Küche

Grillgemüsesalat mit Tomatenbrot

grüne Minestrone

Gratinierter Fenchel

spanische Tortilla

Spinat-Käse-Muscheln

gedämpfte Hähnchenrouladen

Sardische Fischfilets

Minibrote mit getrockneten Tomaten

Prosecco-Orangencreme

... mehr zur mediterranen Ernährung

Die mediterrane Küche oder Mittelmeerküche bezeichnet die Ess- und Kochkultur, die rund um die Mittelmeerländer gelebt wird, insbesondere die Küche von Süditalien und Griechenland. Deshalb wird mitunter auch der Begriff der Kreta-Diät verwendet.

Die Gerichte unterscheiden sich von Land zu Land, haben jedoch gemeinsame Grundlagen.

Die Grundlagen mediterraner Ernährung

- ausgewogene, vielseitige Ernährung
 - hoher Anteil an pflanzlichen und geringer bis mäßiger Anteil tierischer Lebensmittel
 - Olivenöl als Hauptfettquelle
 - reichliche Verwendung von Kräutern und Gewürzen
 - geringer bis mäßiger Weinkonsum

Faustregel

$\frac{3}{4}$ Gemüse und stärkereichen Beilagen

$\frac{1}{4}$ Geflügel, Fisch, Fleisch

- Anwendung schonender Garverfahren wie Dämpfen und Dünsten
- Zeit beim Essen
- ausgeglichener Lebensstil mit Wechsel zwischen Arbeit und Entspannung
- regelmäßige aktive Betätigung

Die Lebensmittelauswahl in der mediterranen Ernährung

Reichlich verzehrt werden:

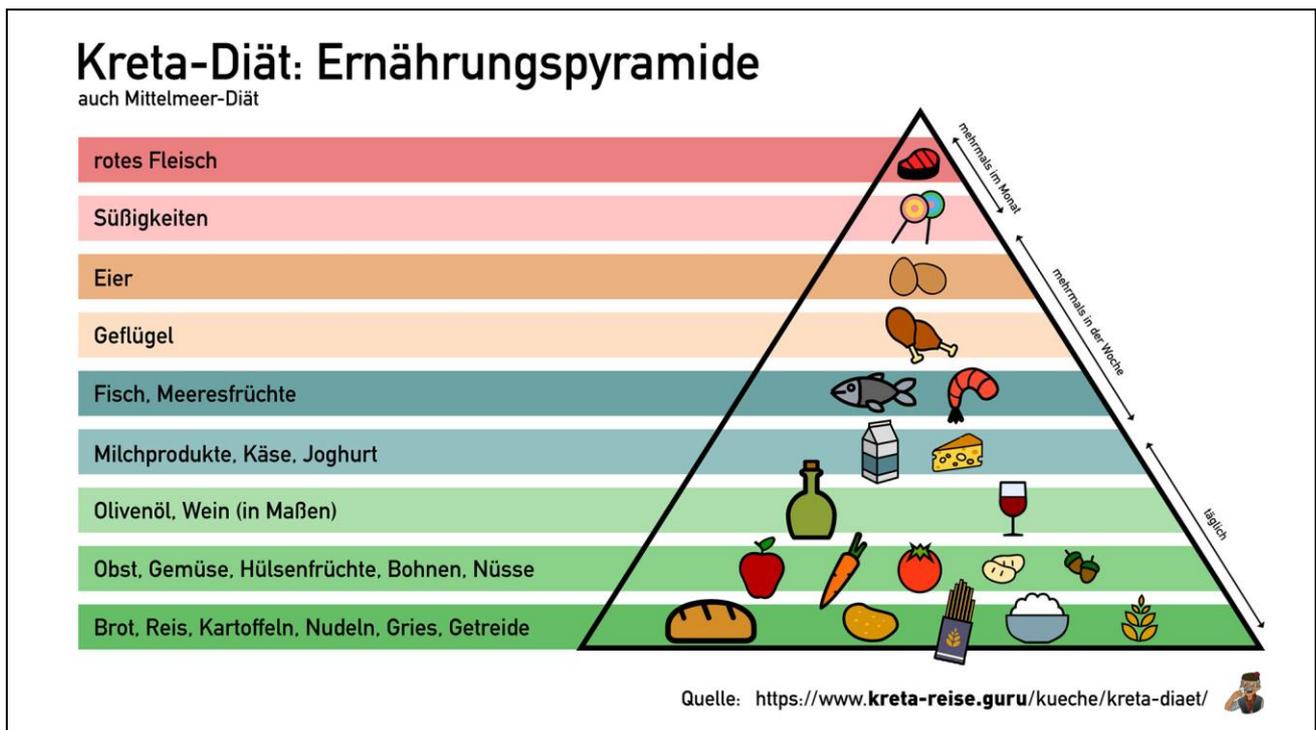
- Gemüse und Obst regional, saisonal, frisch bzw. gering verarbeitet
- Getreideprodukte wie (Vollkorn-) Brot, Nudeln (Pasta), Reis und Kartoffeln
- Hülsenfrüchte
- Nüsse und Samen
- frische oder getrocknete Kräuter und Knoblauch
- Seefisch
- „weißes Fleisch“ wie z.B. Geflügel
- Olivenöl für Salat und zum Kochen als hauptsächlicher Fettlieferant

In Maßen verzehrt werden:

- Milchprodukte wie z.B. Joghurt, Hartkäse und Mozzarella
- Eier
- Rotwein, meistens nur zu den Mahlzeiten

Seltener verzehrt werden:

- „rotes Fleisch“ wie z.B. Rind-, Schweine- und Lammfleisch
- Wurstwaren



Rezepte aus der mediterranen Küche ausprobiert

Grillgemüsesalat (für 4)

1 Zwiebel	1 Aubergine	für's Dressing:
1 rote Paprika	1 Orange	2 EL Balsamico-Essig
1 große Zucchini	2 Knobizehen	4 EL natives Olivenöl extra
2 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer	Salz und Pfeffer
Basilikum	Parmesanspäne	

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Zwiebel, Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden, Paprika und Orange in große Stücke. Das Gemüse mit den Knobizehen in einer Auflaufform oder auf dem Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Salzen und Pfeffern und gut vermengen, bis alles fettig glänzt. Im Ofen 40 min garen, bis das Gemüse weich ist. Sollte es zu trocken werden, mit noch etwas Olivenöl beträufeln.

Für das Dressing alle Zutaten in einem Schüttelbecher oder einem Schraubglas füllen und kräftig schütteln.

Das Gemüse auf einer Servierplatte anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Mit Basilikum und Parmesan garnieren. Warm oder kalt mit dem selbst gebackenen Tomatenbrot oder Baguette servieren.

Grüne Minestrone

200 g Erbsen (TK)	1 kl. Fenchel (200 g)
300 g Wirsing	1 Zucchini ca. 150 g
4 Stiele Majoran	¼ Bd. Schnittlauch
200 g Schmand	Salz und Pfeffer
1 reichlichen Liter Gemüsebrühe	



Fenchel und Wirsing halbieren, Strunk jeweils keilförmig herausschneiden. Fenchel und Wirsing in feine Streifen schneiden. Zucchini putzen, halbieren und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Majoranblättchen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter mit dem Schmand glattrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse zur kochenden Brühe geben und 4-5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Kräuterschmand servieren.

Gratinierter Fenchel (für 4)

2 Fenchelknollen	2 Selleriestangen
6 getrocknete Tomaten (halbiert)	200 g passierte Tomaten
Salz und Pfeffer	2 TL getrockneten Oregano
50 g geriebener Parmesan	

Den Fenchel von den grünen Stängeln und harten Außenschalen befreien. Anschließend vierteln. Wasser in einem großen Topf aufkochen. Fenchel und Sellerie darin 8 bis 10 min blanchieren. Aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen.

Das Gemüse mit den getrockneten Tomaten in eine feuerfeste Form geben.

Die passierten Tomaten und den Oregano über das Gemüse verteilen und abschmecken.

Das so vorbereitete Gratin mit Parmesan bestreuen und in dem auf 190°C vorgeheizten Ofen 20 min backen lassen.

Spanische Tortilla

500 g Kartoffeln, festkochend	1 rote Paprikaschote
2 Zwiebeln	1 grüne Paprikaschote
2 Zehen Knoblauch	1 rote Chilischote
6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
6 Eier	

Die Kartoffeln schälen, waschen, trocknen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Paprikas putzen, halbieren, entkernen, waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, den Knobi fein hacken. Ebenso die halbierten, entkernten Chilischoten.

4 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin unter mehrmaligem Wenden ca. 10 min goldgelb anbraten. Paprika, Zwiebeln, Knobi und Chili zufügen und weitere 10 min kräftig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier mit dem Mixer verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über die Kartoffeln gießen. Die Tortilla stocken lassen, sobald die Unterseite fest wird, die Pfanne mit einem Teller abdecken und die Tortilla darauf stürzen. Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben, die Tortilla mit der festen Seite nach oben in die Pfanne gleiten lassen und fertig braten. In Kuchenstücke schneiden und auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Spinat-Käse-Muscheln (für 4)

400 g Lumache rigate grande (getrocknet) oder Riesen-Muscheln	
5 EL Olivenöl	60 g Semmelbrösel
125 ml Milch	300 g Spinat (TK)
250 g Ricotta	1 Pr Muskat
400 g gehackte Tomaten (abgetropft)	
1 zerdrückte Knobizehen	Salz und Pfeffer

Die Lumache oder Riesenmuscheln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser und 1 EL Öl bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen.

Semmelbrösel, Milch und 3 EL des übrigen Olivenöls mit dem Mixstab in einer hohen, großen Schüssel verrühren.

Spinat und Ricotta hinzugeben und glatt pürieren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten, Knobi und das restliche Öl mischen und auf den Boden einer Auflaufform geben.

Die Lumache oder Muscheln mit Hilfe eines Teelöffels mit der Spinatmischung füllen und auf die Tomatensoße setzen.

Abdecken und 20 min im vorgeheizten Backofen bei 180°C backen und heiß servieren.

Gedämpfte Hähnchenrouladen (für 4)

4 Hähnchenbrustfilets 25 g Basilikumblätter
15 g Haselnüsse fein gehackt 1 Knobizehe
Salz und Pfeffer



Die Hähnchenbrüste mit einem Nudelholz gleichmäßig plattieren. Basilikum fein hacken und mit gehackten Haselnüssen und Knobi, sowie Salz und Pfeffer mischen.

Die Hähnchenbrüste mit dieser Mischung bestreichen und von der Schmalseite her aufrollen. Die Rollen fest in Alufolie einpacken und die Enden sicher verdrehen.

Die Hähnchenpakete in einen Dämpfeinsatz über kochendes Wasser stellen, fest abdecken und etwa 10 min dämpfen.

Die Hähnchenrouladen mit einem Spieß einstecken, um sicherzustellen, dass der Fleischsaft klar und nicht rosa ist, dann in Scheiben aufschneiden und auf einer Platte anrichten.

Sardische Fischfilets (für 4)

4 Kabeljaufilets (a 250 g) 6 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer 4 – 6 Stängel Basilikum
250 g rote und 250 g gelbe Cocktailtomaten
250 g Mozzarella 200 g frisch geriebener Parmesan

Die Filets waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cocktailtomaten waschen, trocknen und halbieren. Das Basilikum waschen, trockenschütteln und große Blätter auseinanderzupfen. Den Mozzarella etwas abtropfen lassen, anschließend in Würfel schneiden. Die Fischfilets mit etwas Abstand nebeneinander in eine mit Olivenöl eingefettete Auflaufform legen. Die roten und gelben Tomaten mischen und über die Filets geben. Anschließend mit Mozzarella, Basilikum und Parmesan bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Pfeffer würzen und im auf 220°C vorgeheizten Backöfen ca. 20 min goldbraun backen und so servieren.

Prosecco - Orangencreme (für 4)

½ l frisch gepresster Orangensaft 1 Pck. Vanille-Puddingpulver
2 EL Zucker 1 Pck. Vanillezucker
1/8 l Prosecco 250 ml Schlagsahne
Schokoflocken und Orangenspalten zum Garnieren

Pudding nach Beschreibung zubereiten, jedoch statt Milch Orangensaft, gemischt mit Prosecco verwenden, abkühlen lassen.

Schlagsahne mit Vanillezucker steif schlagen 3/4 davon mit dem Schneebesen vorsichtig unterheben.

Die Creme in Schalen füllen, mit restlicher Schlagsahne, Schokoflocken und Orangenspalten garnieren!

Minibrote mit getrockneten Tomaten (8 Minibrote)

7 g Trockenhefe	1 TL Zucker
300 ml lauwarmes Wasser	500 g Weizenmehl Typ 550
1 TL Salz	2 TL getrockneten Basilikum
2 EL Tomatenmark	12 getrocknete Tomaten

Hefe und Zucker in einen Messbecher geben, mit 100 ml Wasser auffüllen und etwa 15 min gehen lassen, bis die Mischung schäumt.

Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel vermengen. Eine Vertiefung in die Mitte der Masse drücken. Das Basilikum, die angerührte Hefe, das Tomatenmark und die Hälfte des restlichen Wassers zugeben und alles verrühren. Nach und nach das restliche Wasser zugießen, bis der Teig fest ist.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 5 min glatt kneten. Dann zurück in die Schüssel geben, mit eingefetteter Frischhaltefolie abdecken und 30 min gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Eine große oder 8 kleine Kastenformen leicht einfetten.

Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen, die getrockneten Tomaten zugeben und noch einmal 2 – 3 min durchkneten.

Den Teig in die Form/Formen geben und noch einmal 30 bis 40 min gehen lassen. Wenn er abermals auf etwa die doppelte Menge angewachsen ist, in einen auf 190°C vorgeheizten Backofen geben und 30 bis 35 min goldbraun backen.

Aus der verwendeten Teigmenge können 1 großes Brot, 8 Minibrote (20 min backen) oder 12 Brötchen (12 bis 15 min backen) zubereitet werden.

