



Das große Mediterrane

KÜCHE



KOCHBUCH

Die leckersten mediterranen Rezepte aus
der Mittelmeerküche. Von Italien über
Griechenland bis zu weiteren Ländern inspiriert
von der Mittelmeerdiät.



STEFANIE HOFFMANN



Das große **Mediterrane** KÜCHE K O C H B U C H

Die leckersten mediterranen Rezepte aus
der Mittelmeerküche. Von Italien über
Griechenland bis zu weiteren Ländern inspiriert
von der Mittelmeerdiet.

STEFANIE HOFFMANN

Das große Mediterrane Küche Kochbuch

Die leckersten mediterranen Rezepte aus der
Mittelmeerküche. Von Italien über Griechenland bis
zu weiteren Ländern inspiriert von der
Mittelmeerdiät.

Inhalt

Cover

Titelblatt

Vorwort

Hinweis zu den Rezepten

Italien

Pasta alla Norma mit Auberginen

Risotto mit grünem Spargel und Zitrone

Caponata mit gebratenem Ciabatta

Minestrone mit weißen Bohnen und Gemüse

Spaghetti aglio e olio mit Petersilie

Polenta mit Pilzen und Parmesanspänen

Gnocchi mit Salbeibutter

Bruschetta mit Tomaten und Basilikum

Farfalle mit Paprika-Pesto

Tomatenrisotto mit Mozzarella

Frittata mit Zucchini und Parmesan

Tagliatelle mit Pilzrahm und Thymian

Lasagne mit Spinat und Ricotta

Orecchiette mit Brokkoli und Knoblauchöl

Gratinierte Auberginen mit Pecorino

Cannelloni mit Kürbisfüllung

Focaccia mit Rosmarin und Olivenöl

Italienischer Brotsalat mit Ciabatta und Tomate

Kalte Caprese mit Büffelmozzarella

Ricotta-Gnocchi mit Zitronenbutter

Griechenland

Griechische Spanakopita

Gigantes – Riesenbohnen in Tomatensauce

Griechischer Bauernsalat

Melitzanosalata – Auberginenpaste mit Knoblauch

Kolokithokeftedes – Zucchini-puffer mit Dill
Fava aus gelben Erbsen mit Olivenöl
Fasolada – griechische Bohnensuppe
Gebratener Halloumi mit Wassermelone
Griechisches Tsatsiki
Linsensalat mit roten Zwiebeln und Oregano
Ofenkartoffeln mit Zitronen-Öl
Lachanodolmades – Weißkohlrouladen mit Reisfüllung
Tomatokeftedes – Tomatenbällchen mit Minze
Gebackener Feta mit Honig und Sesam
Griechisches Omelett mit Zucchini
Dolmadakia mit Reis und Minze
Kichererbseneintopf mit Zimt und Lorbeer
Spanakorizo – Griechischer Spinatreis
Griechische Nudeln mit Oliven-Tomaten-Sauce
Griechischer Brennesselstrudel

Spanien

Gazpacho
Tortilla Española
Patatas Bravas mit pikanter Sauce
Pisto – spanisches Schmorgemüse
Spanische Kichererbsen mit Spinat
Pan con Tomate
Albóndigas in Tomaten-Mandel-Sauce
Empanadas mit Gemüsefüllung
Champiñones al Ajillo – Knoblauchpilze
Spanischer Bohneneintopf mit Chorizo
Vegane Paella mit Safran
Auberginen mit Honig (Berenjenas con Miel)
Gebackener Manchego mit Tomatenmarmelade
Pimientos de Padrón
Croquetas mit Pilzfüllung
Ensalada de Garbanzos – Kichererbsensalat
Kalte spanische Zucchini-suppe

Kartoffeleintopf mit Paprikasauce

Migas extremeñas – Geröstete Brotkrumen mit Chorizo

Empanadillas mit Spinatfüllung – Spanische Teigtaschen mit Gemüse

Frankreich

Ratatouille mit frischen Kräutern

Tarte mit Ziegenkäse und Thymian

Socca – Kichererbsenpfannkuchen aus Nizza

Tian de Légumes – Französischer Gemüseauflauf

Zucchini-Crêpes mit Kräuter-Crème fraîche

Pissaladière mit karamellisierten Zwiebeln

Gratinierte Artischockenherzen mit Knoblauch

Blätterteig-Tarte mit Fenchel

Olivenseite mit frischem Baguette

Warmer Linsensalat mit Estragon

Vichyssoise (Kalte Lauch-Kartoffel-Suppe)

Pilzragout mit Weißwein und Rosmarin

Pasteten mit Gemüse und Kräutern der Provence

Salade Niçoise – Französischer Bohnensalat aus Nizza

Ziegenkäse auf karamellisiertem Chicorée

Tomatensuppe mit Safran und Basilikum

Süßkartoffel-Kürbis-Gratin mit Thymian und Comté

Erbsenragout mit Estragon und Zitrone

Provenzalisches Kartoffelgratin

Kalte Paprikasuppe mit Knoblauchcreme

Marokko

Kichererbsen-Tajine

Couscous mit geröstetem Gemüse

Harira – marokkanische Linsensuppe

Zaalouk – Marokkanischer Auberginensalat

Süßkartoffelpfanne mit Datteln und Zimt

Spinat mit Rosinen und Pinienkernen

Fladenbrot mit Schwarzkümmel

Hirse mit Zucchini und Mandeln

Rote-Bete-Salat mit Orangenblütenwasser
Bratkartoffeln mit Ras el Hanout
Ofenkarotten mit Honig und Sesam
Hummus mit Paprikaöl und Sumach
Möhrenpüree mit Zimt und Orange
Fladen mit Zwiebel-Kräuter-Füllung
Gebratene Zucchini mit Harissa
Blumenkohl mit Ras el Hanout und Minzjoghurt
Sellerie mit Datteln und Mandeln
Safranreis mit gerösteten Zwiebeln
Marokkanische Hirsepfanne
Couscous-Salat mit Linsen und Granatapfel
Gebackener Kürbis mit Ras el Hanout und frischem Koriander
Schlusswort
Impressum

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine ausgewogene, genussvolle Küche war mir schon immer wichtig – vor allem dann, wenn sie sich mit wenig Aufwand in den Alltag integrieren lässt. Die mediterrane Küche verkörpert genau das: Sie ist einfach, gesund, farbenfroh und voller Aromen, die an Sonne, Meer und entspannte Momente erinnern.

Ob knackiges Gemüse, duftende Kräuter, gutes Olivenöl, Hülsenfrüchte, reifer Käse oder frisches Brot – die mediterrane Küche lebt von klaren Zutaten, regionaler Vielfalt und unkomplizierter Zubereitung. Sie zeigt, wie wenig es braucht, um mit natürlichen Lebensmitteln köstliche Gerichte auf den Teller zu bringen.

Dieses Buch richtet sich an alle, die alltagstauglich und abwechslungsreich kochen möchten. Du findest hier einfache, schnelle Rezepte aus fünf mediterranen Ländern – Italien, Griechenland, Spanien, Frankreich und Marokko– alle auf eine kreative, aber respektvolle Weise interpretiert.

Mediterranes Essen ist nicht nur lecker, sondern auch wohltuend. Es lädt zum bewussten Genießen ein, bringt Farbe auf den Teller und verbindet eine gesunde Ernährung mit einem kulinarischen Lebensgefühl. Ob für den Feierabend, das Wochenende oder einen entspannten Mittag – hier findest Du Ideen, die satt machen, schmecken und Freude bereiten.

Ich hoffe, dieses Buch inspiriert Dich, die mediterrane Küche mit neuen Augen zu entdecken, bekannte Zutaten kreativ einzusetzen und Dir

immer wieder ein Stück Süden nach Hause zu holen.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Kochen, Verfeinern und natürlich beim Genießen!

Hinweis zu den Rezepten

Du wirst vielleicht bemerkt haben, dass in meinem Kochbuch etwas fehlt, was in vielen anderen Kochbüchern üblich ist: Bilder. Ich habe lange über diese Entscheidung nachgedacht und möchte Dir gerne erläutern, warum ich diesen unkonventionellen Weg gewählt habe.

In erster Linie glaube ich fest daran, dass das Kochen eine Kunst ist – und wie bei jeder Kunst spielen Vorstellungskraft und Kreativität eine entscheidende Rolle. Wenn ich Dir genau vorschreibe und zeige, wie ein Gericht aussehen sollte, könnte ich ungewollt Deine eigene Kreativität und Vorstellungskraft einschränken. Ich möchte, dass Du Dir beim Lesen meiner Rezepte eigene Bilder im Kopf formst und Dir die Zutaten sowie das Endprodukt in Deiner Vorstellung farbenfroh und lebendig ausmalst.

Dann gibt es da noch einen weiteren, sehr persönlichen Grund. Ich bin der Meinung, dass Bilder oft Erwartungen setzen. Wie oft habe ich schon ein Gericht nach einem Rezept zubereitet und war enttäuscht, weil es nicht genau so aussah wie auf dem Bild. Diesen Druck, ein perfektes, fotogenes Ergebnis zu erzielen, möchte ich Dir ersparen. Ich möchte, dass Du das Kochen genießt, ohne Dich ständig mit einem Bild vergleichen zu müssen. Es geht um den Geschmack, das Erlebnis und das Teilen von Mahlzeiten mit denen, die Dir nahe stehen, nicht um die Perfektion eines Fotos.

Ein weiterer Aspekt ist die Einzigartigkeit. Jeder von uns hat einen anderen Geschmack, andere Vorlieben und einen anderen Stil beim Anrichten. Wenn Du mein Rezept nimmst und es zu Deinem eigenen machst, wird es etwas Einzigartiges sein – etwas, das nur Du so kreieren kannst. Und dieser Gedanke erfüllt mich mit Freude.

Schließlich möchte ich, dass mein Kochbuch nicht nur eine Anleitung, sondern auch eine Inspirationsquelle ist. Ich hoffe, dass Du die Freiheit, die ich Dir durch das Fehlen von Bildern gebe, als eine Einladung siehst, zu experimentieren, zu improvisieren und über den Tellerrand hinauszuschauen.

Italien

Pasta alla Norma mit Auberginen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1

Zutaten:

- 80 g kurze Bio-Pasta (z. B. Rigatoni oder Penne)
- 1 kleine Bio-Aubergine, in Würfel geschnitten
- 1 kleine Bio-Schalotte, fein gehackt
- 1 Bio-Knoblauchzehe, fein gehackt
- 150 g passierte Bio-Tomaten
- 4 Blätter frisches Bio-Basilikum
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Bio-Tomatenmark
- 40 g Ricotta salata oder ersatzweise Pecorino, grob gehobelt
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- 1.** Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate die Auberginenwürfel bei mittlerer Hitze rundum goldbraun. Lass sie auf einem Küchenpapier kurz abtropfen.
- 2.** Koche die Pasta in Salzwasser nach Packungsangabe al dente und gieße sie ab, dabei etwas Kochwasser auffangen.
- 3.** Gib die Schalotte und den Knoblauch in dieselbe Pfanne und dünste beides bei mittlerer Hitze glasig. Rühre das Tomatenmark ein und füge nach 1 Minute die passierten Tomaten hinzu. Lass die Sauce bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln.

4. Gib die gebratenen Auberginen und das Basilikum in die Sauce und würze mit Salz und Pfeffer. Falls sie zu dick ist, gib 1 bis 2 EL vom Pastawasser dazu.
5. Vermische die Pasta gründlich mit der Auberginensauce und richte alles auf einem Teller an. Streue den Ricotta salata oder Pecorino darüber. Guten Appetit.

Risotto mit grünem Spargel und Zitrone

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1

Zutaten:

- 80 g Bio-Risottoreis (z. B. Arborio)
- 100 g grüner Bio-Spargel, unteres Drittel geschält und in Stücke geschnitten
- 1 kleine Bio-Schalotte, fein gewürfelt
- 1 Bio-Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 30 ml trockener Weißwein
- 300 ml heiße Bio-Gemüsebrühe
- 1 TL Bio-Zitronenschale, fein abgerieben
- 1 TL Bio-Zitronensaft
- 1 TL Bio-Butter
- 15 g geriebener Bio-Parmesan
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze. Dünste die Schalottenwürfel und den Knoblauch darin glasig. Gib den Risottoreis dazu und rühre ihn 1 Minute lang um, bis die Körner leicht glänzen.

- 2.** Lösche mit dem Weißwein ab und lass ihn unter Rühren vollständig einkochen. Gieße anschließend nach und nach die heiße Brühe hinzu – immer nur eine Kelle auf einmal, dabei ständig umrühren. Lass jede Portion Brühe vollständig aufnehmen, bevor du die nächste dazugibst.
- 3.** Währenddessen blanchiere den Spargel in wenig Salzwasser etwa 3 Minuten, bis er bissfest ist. Schrecke ihn kalt ab und stelle ihn beiseite.
- 4.** Nach etwa 20 Minuten sollte das Risotto cremig, aber noch bissfest sein. Hebe den Spargel unter und koche alles noch 2 Minuten weiter.
- 5.** Nimm den Topf vom Herd. Rühre Butter, Parmesan, Zitronenschale und Zitronensaft ein. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
- 6.** Lass das Risotto 1 Minute ruhen, dann gib es auf einen Teller. Guten Appetit.

Caponata mit gebratenem Ciabatta

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1

Zutaten:

- 1 kleine Bio-Aubergine, gewürfelt
- 1 kleine Bio-Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Bio-Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 kleine rote Bio-Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
- 1 Stange Bio-Staudensellerie, klein geschnitten
- 1 kleine Bio-Tomate, gehäutet und gewürfelt
- 1 TL Bio-Kapern, gut gespült und abgetropft
- 6 grüne Bio-Oliven, halbiert
- 1 TL Bio-Tomatenmark
- 1 TL Bio-Rotweinessig
- 1 TL Zucker
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 dicke Scheibe Ciabatta, halbiert
- 1 kleine Bio-Knoblauchzehe, geschält
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Erhitze 1 EL Olivenöl in einer Pfanne. Brate die Auberginenwürfel darin bei mittlerer Hitze rundum goldbraun an, gib sie anschließend auf einen Teller und stelle sie beiseite.

- 2.** Gib den restlichen EL Olivenöl in dieselbe Pfanne. Brate die Zwiebelstreifen zusammen mit Sellerie, Paprika und Zucchinischeiben für etwa 6 Minuten, bis sie weich sind.
- 3.** Füge Tomaten, Tomatenmark, Kapern und Oliven hinzu. Rühre alles gut um. Streue den Zucker darüber und gieße den Rotweinessig dazu. Lass die Mischung 3 bis 4 Minuten köcheln.
- 4.** Gib die gebratenen Auberginen zurück in die Pfanne. Rühre vorsichtig um und schmecke mit Salz und Pfeffer ab. Lasse die Caponata bei ausgeschalteter Hitze noch kurz ziehen.
- 5.** Das Ciabatta mit Knoblauch einreiben und in einer separaten Pfanne ohne Fett auf beiden Seiten goldbraun rösten.
- 6.** Richte die Caponata auf einem Teller an und lege das heiße Ciabatta direkt daneben. Guten Appetit.

Minestrone mit weißen Bohnen und Gemüse

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Portionen: 1

Zutaten:

- 1 kleine Bio-Möhre, geschält und gewürfelt
- 1 kleine Bio-Zucchini, gewürfelt
- 1 kleine Bio-Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 1 kleine Stange Bio-Staudensellerie, in feine Scheiben geschnitten
- 1 kleine Bio-Tomate, gehäutet und gewürfelt
- 1 kleine Bio-Schalotte, fein gehackt
- 1 Bio-Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 g passierte Bio-Tomaten
- 100 g gegarte weiße Bohnen (z. B. Cannellini), ab gespült
- 400 ml Bio-Gemüsebrühe
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Bio-Tomatenmark
- 1 TL gehackter Rosmarin
- 1 TL frisch gehacktes Basilikum
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 20 g kleine Pasta (z. B. Ditalini oder Suppennudeln)
- 10 g frisch geriebener Bio-Parmesan

Zubereitung: