

# 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 Mittelmeerdiät.

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.

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 – Zucchinipuffer 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-Olivenöl  
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 Zucchinisuppe

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

Olivenpaste 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

Tomatenuppe mit Safran und Basilikum

Süßkartoffel-Kürbis-Gratin mit Thymian und Comté

Erbsenragout mit Estragon und Zitrone

Provenzalisch 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 koch alle 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), abgespült
- 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:**