



REZEPTE +
Nährwertangaben/
Verdauungs-
enzyme

Was kochen wir heute?
Mediterran

TEB e.V. Selbsthilfe

Inhalt



GRIECHENLAND / Seiten 30–43



FRANKREICH / Seiten 16–29

06 Was bedeutet mediterran?

08 Fette in der Nahrung

10 Kräuter

12 Gemüse

86 Getränke

90 Impressum

91 Quellenangaben

18 Französische Zwiebelsuppe

19 Bouillabaisse –
Würzige Fischsuppe

20 Salat Nicoise

21 Pâté à la dindon
Französische Truthahnpastete

— · —

22 Ratatouille

23 Chateaubriand avec
Sauce béarnaise
Rinderfilet mit Sauce Bearnaise

24 Poisson grillé avec du
citronet du fenail
*Grill-Fisch mit Zitrone
und Fenchel*

25 Ragout d'Agneau Provençal
*Lammragout auf
provenzalische Art*

— · —

26 Mousse au chocolat

27 Crème brûlée

28 Gefüllte Aprikosen

29 Französische Käseplatte

32 Tsatsiki
Joghurt-Dip

33 Bomba
Schafskäse aus dem Backofen

34 Dolmadakia
Gefüllte Weinblätter

35 Griechischer Bauernsalat

— · —

36 Moussaka
Auberginen-Auflauf

37 Souvlaki
Lammfleischspieße

38 Kalamaria Tiganita
Frittierte Tintenfischringe

39 Pastizio
Nudelaufwurf mit Hackfleisch

— · —

40 Galaktoboureko
Süßer Grießauflauf

41 Giaourti-Meli-Karydi
*Griechischer Joghurt
mit Walnüssen und Honig*

42 Milfei
Beliebte Süßspeise

43 Griechische Schichtspeise



ITALIEN / Seiten 44–57

- 46 Focaccia
Italienisches Fladenbrot
- 47 Tapenade
Olivenpaste
- 48 Vitello Tonnato
Kalbfleisch mit Thunfisch
- 49 Tomate-Mozzarella Caprese Salat
— . —
- 50 Risotto ai funghi
Steinpilzrisotto
- 51 Saltimbocca
- 52 Spaghetti alla Siciliana
*mit Sardinien, Tomaten
und Fenchel*
- 53 Gnocchi funghi e salsiccia
*Gnocchi mit Pilzen und
italienischer Rohwurst*
— . —
- 54 Mascarpone
- 55 Zabaione
Weinschaumcreme
- 56 Panna Cotta
- 57 Tiramisu



TÜRKEI / Seiten 58–71

- 60 Gözleme mit Spinat
Gefüllte Teigtaschen
- 61 Sigara böreği
*Teigröllchen mit Feta- und
Petersilienfüllung*
- 62 Kırmızı Mercimek Çorbası
Deftiges mit roten Linsen
- 63 Kısır
Türkischer Bulgursalat
— . —
- 64 Balık Izgara
Gegrillter Fisch
- 65 Döner Kebab
- 66 Biber Dolması
Gefüllte Paprika im Ofen gegart
- 67 Köfte mit Bulgursalat
*Hackfleischbällchen
mit Bulgursalat*
— . —
- 68 Baklava
*Nachspeise aus Blätterteig und
Nüssen*
- 69 Feigen mit Honig und Balsamico
- 70 Yoğurt tatlısı
*Grieß und Joghurt vereint in
einem saftigen Kuchen*
- 71 Sütlac
Süße Milchreisspeise



DEUTSCHLAND / Seiten 72–85

- 74 Kartoffelsuppe
- 75 Gemüsesuppe
- 76 Würziger Reissalat
- 77 Linsensalat mit Rote Bete
und Birne
— . —
- 78 Gefülltes Schollenfilet im
Zucchinibett
- 79 Fleischspieße mit feiner
Joghurt-Soße
- 80 Ofenkartoffeln mit Kräuterquark
- 81 Hähnchenbrust an Honigsauce
— . —
- 82 Windbeutel mit Quark-
Erdbeer-Füllung
- 83 Überbackene Crepes-Rollen
- 84 Joghurt-Bombe
- 85 Orangen-Frischkäsetorte

Ratatouille

Südfranzösisches Nationalgericht



Zutaten für 4 Personen

3 Zucchini
2 Auberginen
2 bunte Paprikaschoten
(rote und gelbe)
2 Zwiebeln
3 große Fleischtomaten
4 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
120 ml Gemüsebrühe oder Wasser
Salz, Pfeffer, Muskat
1 TL getrockneter Basilikum
Thymian, Oregano, Rosmarin
(je 1 Zweig oder Kräutermischung)
2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Zubereitung

1. Zucchini und Auberginen schneiden, Paprika vierteln, entkernen, mit geschälter Zwiebel in Streifen schneiden. Die Tomaten halbieren, Kerne herausdrücken, die Früchte grob würfeln. Öl erhitzen.
2. Gemüse zugeben, verrühren und 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Basilikum würzen, den ungeschälten Knoblauch zugeben.
3. Zugedeckt 40 Minuten schmoren. Den Knoblauch herausnehmen. Warm zu Fleisch oder auch kalt mit frischem Stangenweißbrot servieren.

Tipps zum Rezept

Ratatouille kann als Hauptgericht mit Baguette oder Reis oder als Gemüsebeilage zu Gerichten, mit Brot als Vorspeise auch kalt serviert werden.

*Nährwerte pro Portion**

159 kcal / 666 kJ, Eiweiß 3 g, Fett 11 g, Kohlenhydrate 12 g, Ballaststoffe 2,4 g



Chateaubriand avec Sauce béarnaise

Rinderfilet in feiner Sauce

Zutaten für 4 Personen

600–750 g Rinderfilet
3 EL Öl
gemahlener Pfeffer, Salz
1 Zwiebel
½ Tasse Brühe

Für die Sauce Bearnaise

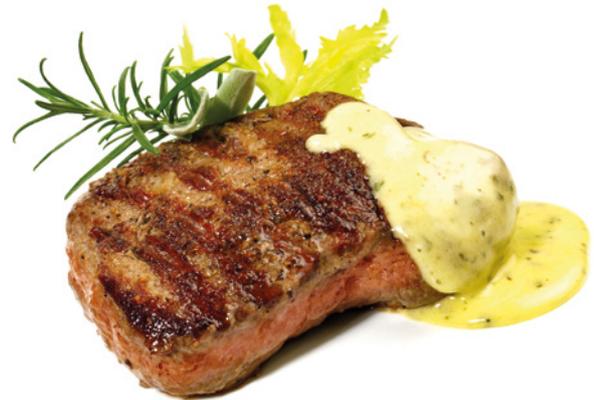
2 Eigelb
2 EL Estragonessig
schwarzer gemahlener Pfeffer
wenig Salz
125 g Butter
1 EL gehackte Schalotten oder
Zwiebel
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Kerbel

Zubereitung

1. Öl und Pfeffer gut in das Filet einmassieren. Fleisch ¼ Stunde ruhen lassen.
2. In einer gusseisernen Grillpfanne Öl erhitzen, darin das Fleisch von beiden Seiten kräftig anbraten, einmal drehen.
3. Auf dem geölten Rost im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten bei 200°C weitergaren. Das Filet – *soll innen noch rosa sein* – auf einer Platte warmstellen.
4. Fond mit der Brühe loskochen, zum Fleisch gießen.

Nährwerte pro Portion*

121 kcal / 507 kJ, Eiweiß 22 g, Fett 4 g,
Kohlenhydrate 0 g, Ballaststoffe 0 g



Zubereitung Sauce Bearnaise

1. Eigelb, Essig, Pfeffer und Salz im Mixer eine Minute quirlen.
2. Butter und Schalotten einmal aufkochen. Bei Schaltstufe 1 langsam in den Mixer eingießen.
3. Fertige Soße im Wasserbad aufbewahren, Kräuter untermischen.

Nährwerte pro Portion

Sauce Bearnaise*

476 kcal / 1993 kJ, Eiweiß 1 g, Fett 52 g,
Kohlenhydrate 1 g

Ein Traum aus Schokolade!

Mousse au chocolat



Zutaten für 4 Personen

200 g dunkle Schokolade

3 Eier

200 ml Sahne

40 g Zucker

50 g Butter

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Ruhezeit: ca. 2 Stunden

Zubereitung

1. Eier trennen, Eiweiß und Sahne jeweils separat steif schlagen.
2. Butter und Schokolade vorsichtig im Wasserbad schmelzen.
3. Eigelb in einer großen Schüssel mit 2 EL heißem Wasser cremig schlagen, den Zucker einrühren bis die Masse hell und cremig ist.
4. Die geschmolzene Schokolade unterheben, danach sofort Eischnee und Sahne unterziehen (*nicht mit dem Rührgerät!*).
5. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden kaltstellen. Nach Belieben mit Schokostreuseln oder Früchten garnieren.

*Nährwerte pro Portion**

519 kcal / 2172,97 kJ, Eiweiß 11,76 g, Fett 35,10 g, Kohlenhydrate 39,55 g

Crème brûlée

*Französischer Klassiker
mit Karamellkruste*



Zutaten für 4 Personen

400 ml Sahne
140 ml Milch (*Vollmilch*)
85 g Zucker
5 Eigelb
1 Vanilleschote (*Mark*) oder auch
flüssige Vanilleessenz
Zitronenabrieb
etwas feinen Zucker zum
Karamellisieren

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit: ca. 55 Minuten
Ruhezeit: ca. 4 Stunden

Zubereitung

1. Backofen auf 150°C vorheizen. Sahne, Milch und Eigelb verquirlen.
2. Mit den restlichen Zutaten mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen (*kann auch über Nacht stehen bleiben*).
3. In 4–6 feuerfeste Förmchen füllen und auf die Fettpfanne (*mittlere Schiene*) stellen.
4. Die Fettpfanne bis zum Rand mit kochendem Wasser füllen und die Crème 55 Minuten stocken lassen. Die Oberseite wird möglicherweise etwas blasig und braun.
5. Die Förmchen auskühlen lassen und danach im Kühlschrank mindestens 2 Stunden durchkühlen.
6. Crème vor dem Karamellisieren noch einmal kurz ins Eisfach stellen, damit sie wirklich schön kalt ist.
7. Auf jedes Förmchen ca. 1 EL feinen, weißen Zucker geben und es langsam und gleichmäßig mit einem Flambierbrenner überflammen, bis sich eine glatte Schicht gebildet hat.

Nährwerte pro Portion*

302 kcal / 1264,5 kJ, Eiweiß 7,81 g, Fett 18,04 g, Kohlenhydrate 27,27 g



Dolmadakia

Gefüllte Weinblätter

Zutaten für 4 Personen

200 g Weinblätter in Salzlake
250 g Mittelkornreis
60 g Pinienkerne, geröstet
2 EL Rosinen
2 EL frischer Dill, gehackt
1 EL frische Minze, fein gehackt
1 EL frische glatte Petersilie,
fein gehackt
Salz und Pfeffer
80 ml Olivenöl
2 EL Zitronensaft
500 ml Hühnerbrühe

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Kochzeit: 45 Minuten

Zubereitung

1. Weinblätter 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen, trocken tupfen.
2. Stiele abschneiden. Einige Blätter zum Topfauslegen beiseite tun.
3. Reis 10 Minuten kochen, abtropfen lassen, Reis, Zwiebel, Olivenöl, Pinienkerne, Rosinen, Kräuter, Salz und Pfeffer zur Füllung mischen.
4. 1 EL Füllung in die Mitte eines Weinblattes geben, Blatt seitlich einschlagen und fest einrollen. Vorgang für restliche Blätter wiederholen.
5. Mit den beiseite gelegten Blättern einen Topf auslegen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Röllchen dicht in einer Schicht hineinlegen und restliches Öl und Zitronensaft und Brühe angießen. Röllchen mit einem umgedrehten Teller beschweren.
5. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und zugedeckt 45 Minuten köcheln lassen.
6. Gefüllte Weinblätter warm / kalt mit Zitronenschnitzen servieren.

*Nährwerte pro gefülltes Weinblatt**

90 kcal / 372 kJ, Eiweiß 1 g, Fett 4 g, Kohlenhydrate 12 g, Ballaststoffe 0 g

Griechischer Bauernsalat

Der Klassiker beim Griechen



Zutaten für 4 Personen

1 Salatgurke
 Je 1 Paprikaschote, rot und grün
 500 g Tomaten
 2 rote Zwiebeln
 200 g Schafskäse
 2 TL Oregano
 1 Glas Oliven, schwarze, ca. 100 g

Für die Sauce

125 g Olivenöl
 1 Zitrone, Saft davon
 Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Zubereitung

1. Gurke waschen und mit der Schale in dünne Scheiben oder Stücke schneiden.
2. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
3. Tomaten waschen und achteln.
4. Geschälte Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
5. Schafskäse würfeln und mit Oregano bestreuen.
6. Oliven abgießen, mit Paprika, Gurke, Tomaten, Zwiebeln und Schafskäse in eine Schüssel geben.
7. Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zu einer Sauce verrühren und über den Salat gießen. Umrühren.

*Nährwerte pro Portion**

329 kcal / 1377 kJ, Eiweiß 10g, Fett 29 g, Kohlenhydrate 7 g, Ballaststoffe 3,3 g

