



Alle Speisepläne der Gruppe "Mediterran"

Alle Speisepläne sind für eine Portion berechnet.

Speiseplan 1 Mediterrane Küche

Frühstück: Tomaten-Brotsalat mit Pesto-Dressing

Zutaten Brotsalat:

70 g Baguette, in Würfel geschnitten
200 g Tomate, in etwa 2,5 cm große Stücke geschnitten
50 g Fetakäse, zerkrümelt
10 ml Olivenöl
30 g Rote Zwiebel in Ringe geschnitten
Basilikumblättchen

Zutaten Dressing

10 ml Olivenöl
¼ rote Chili gehackt
5 g rotes Pesto
5 g Rotweinessig
Salz und Pfeffer

Dazu:

50 g Baguette, 2 frische Feigen

Zubereitung:

Brotwürfel in Olivenöl wenden und dann goldbraun anbraten. Anschließend abkühlen lassen. Dressing zubereiten: dabei Öl erwärmen und Chili anschwitzen, Pesto und Essig dazugeben. Dressing mit Gabel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Brotwürfel mit Tomatenwürfeln, Zwiebelringen und Feta durchmischen. Salat mit Basilikum bestreuen und Dressing hinzugeben. Zum Salat werden Baguette und Feigen gereicht.

Mittag: Kalte Gurkensuppe, Hühnerbrustfilet mit Honigglasur und Schafskäse sowie neue Kartoffeln mit Zitrone und Oliven:

Zutaten Gurkensuppe:

150 g Gurke
80 g Joghurt 10% Fett
80 ml warme Hühnerbrühe
30 g gehackte Walnusskerne
5 g Dill

Zutaten Hähnchenbrustfilet mit Ziegenkäse:

150 g Hähnchenbrust (ohne Haut)
200 g Gemüsepaprika in Streifen (100 g rote und 100g gelbe)
30 g weicher Ziegenkäse
30 g rote Zwiebeln, in dicke Ringe geschnitten
5 ml Olivenöl
5 g heller Honig
Thymian, Paprikapulver
Cocktailspieß

Zutaten Neue Kartoffeln:

200 g kleine neue Kartoffeln
 20 g Grüne Oliven, entkernt und geviertelt
 ½ Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
 10 ml Olivenöl
 ½ Zitrone

Zubereitung:

Suppe: Gurke schälen, fein würfeln. Joghurt mit warmer Brühe, Knoblauch und Dill verquirlen. Gurkenwürfel unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens vier Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren gehackte Walnüsse unterrühren.

Hühnerbrust: In die Hähnchenbrust eine Tasche einschneiden, Ziegenkäse und Thymianstengel einfüllen. Taschen mit Cocktailspießen schließen. Die Filets auf ein Backblech legen, mit Honig bestreichen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Im Backofen mit der Grillfunktion (höchste Stufe) goldbraun garen.

Paprikastreifen und Zwiebringe mit Olivenöl mischen und in einer Pfanne rösten. Mit Thymian und Paprikapulver würzen.

Kartoffeln:

Zitrone auspressen und die Kartoffeln mit Zitronensaft, Knoblauch und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech geben und etwa 30 Minuten garen bis sie goldbraun sind. Oliven erst kurz vor dem Servieren darüber verteilen.

Abendessen: Lamm-Gemüse-Souvlaki mit Joghurtsoße

Zutaten: Souvlaki

180 g Lammfilet
 75 g grüne Paprika
 75 g Zucchini
 20 ml Olivenöl
 Saft einer ½ Zitrone
 2 Perlzwiebeln
 Knoblauchzehe, zerdrückt
 5 g frischer Oregano
 2 Lorbeerblätter
 60 g Reis (Rohgewicht)

Zutaten Tzatziki:

50 g frische Gurke
 80 g Joghurt 3,5 % Fett
 Knoblauch, Dill, Salz und Pfeffer

Getränk:

150 ml schwerer Rotwein

Zubereitung:

Aus Zitronensaft, Öl, Knoblauch, Oregano sowie Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen. Fleisch in 4 cm große Würfel schneiden und in Marinade geben, über Nacht (mindestens 8 Stunden) ziehen lassen. Paprika und Zucchini in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Dann Lammwürfel, Paprika, Zucchini, Perlzwiebeln und Lorbeerblatt abwechselnd auf zwei geölte Metallspieße stecken und auf eine eingefettete Fettpfanne geben und Spieße 10 bis 15 Minuten im Backofengrill grillen, bis alles gar ist. Dabei häufig wenden und mit Marinade einpinseln. Aus den entsprechenden Zutaten ein Tzatziki herstellen. Souvlaki mit Reis und Tzatziki servieren. Dazu wird 150 ml Rotwein gereicht.

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2498 kcal; 140 g Eiweiß, 193g Kohlenhydrate, 117 g Fett

Speiseplan 2 Mediterrane Küche

Frühstück: Bruschetta, Melone mit Schinken und Käsespieße mit Walnüssen

Zutaten Bruschetta

2 Scheibe Graubrot à 50 g
100 g Mozzarella
170 g Tomate
1 TL Olivenöl
1 TL Balsamico
Basilikumblättchen

Zutaten Melonen und Käsespieße mit Schinken:

150 g Melonen (Galia- oder Netzmelone)
20 g Parmaschinken
40 g Blauschimmel-Käse, Rahmstufe
20 g Walnusskerne
Zahnstocher

Zubereitung:

Graubrot toasten, mit Tomatenscheiben, Mozzarella und Basilikumblättchen belegen. Mit Öl und Essig beträufeln. Aus Melone 2 große Scheiben schneiden, mit Schinken belegen. Käse in Scheiben schneiden, mit Walnusskern belegen und ebenfalls mit Schinken umwickeln. Mit Zahnstocher feststecken.

Mittagessen: Mediterranes Röstgemüse mit Kartoffelspalten

Zutaten:

80 g halbgare Kartoffeln, in Spalten
50 g Aubergine, in Würfeln
50 g Zucchini, in Scheiben
50 g Paprika gelb, in Streifen
30 g Kirschtomaten
30 g rote Zwiebel, in Ringen
30 g Frischkäse Rahmstufe
1/2 TL flüssiger Honig
1/2 TL Paprikapulver
1/2 TL Petersilie gehackt
120 g Baguette

Für die Marinade:

1 TL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
1 EL Weißwein
1/4 TL Zucker
1 TL Basilikum, gehackt
1/2 TL Rosmarin, gehackt
1/2 TL Thymian, gehackt
Etwas Paprikapulver

Zubereitung:

Für Marinade alle Zutaten in einer Schüssel gleichmäßig verrühren. Halbgare Kartoffelspalten, Aubergine, Zwiebel, Paprika und Zucchini mit Marinade übergießen und vermengen. Gemüse auf ein Backblech geben und circa 30 Min garen, dabei mehrmals wenden. In den letzten 5 Minuten Tomaten hinzugeben. Frischkäse mit Honig und Paprikapulver verrühren und zum Gemüse reichen.

Abendessen: Fisch Puttanesca mit Reis + Bohnensalat

Zutaten Fisch:

1 weißes Fischfilet à 180 g
100 g Tomate
80 g Reis (Rohgewicht)
40 ml Weißwein zum Ablöschen
20 g Anchovisfilet fein gehackt
30 g grüne Oliven in Scheiben
1 EL Tomatenmark
1 TL Olivenöl
1/2 Knoblauchzehe
2 TL Zwiebel, gehackt
1/2 TL Estragon
Salz, Pfeffer
Alufolie

Zutaten Bohnensalat:

100 g weiße Bohnen (Flageolet-Bohnen) abgetropft, aus der Dose
70 g Birne mit roter Schale, in Spalten geschnitten
20 g Parmaschinken, in Streifen geschnitten
20 g Walnusskerne, grob zerkleinert
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 TL Basilikum, gehackt
Salz, Pfeffer

Getränk:

150 ml Rotwein

Zubereitung:

Bohnsensalat: Für das Dressing Öl und Basilikum in Küchenmaschine pürieren, anschließend Zitronensaft dazugeben und nochmals mixen. Birnenspalten mit Schinken und Bohnen mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Walnüssen bestreuen. Dann mit Dressing übergießen.

Fisch: Tomaten häuten. Die Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Estragon und Tomatenmark dazugeben, mit Wein aufgießen. Anchovis, Oliven sowie Tomaten dazugeben und kochen, bis die Tomaten zerfallen. Fischfilet in Alufolie legen und mit Soße bedecken. Folie verschließen und Fisch 25 Min im Ofen garen. Reis kochen. Fisch mit Reis anrichten. Bohnensalat und ein Glas Rotwein dazu reichen.

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2499 kcal; 110 g Eiweiß, 244g Kohlenhydrate, 103 g Fett

Speiseplan 3 Mediterrane Küche

Frühstück: Melonen-Avocado Salat + Joghurt mit Walnüssen

Zutaten Melonen Avocado Salat:

120 g reife Avocado
125 g Melone (Netzmelone)
1 EL Zitronensaft
¼ TL Estragon
1 Messerspitze Vanillemark
80 g Baguette
Salz, Pfeffer

Zutaten Joghurt:

200 g Joghurt natur 3,5 %
20 g Walnüsse gehackt
1 TL Honig

Zubereitung:

Salat: Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Estragon verrühren. Melonenfruchtfleisch und Avocado in Spalten schneiden und sofort mit Dressing beträufeln. Baguette dazu reichen.
Honig in den Joghurt rühren und Walnüsse hineingeben.

Mittagessen: Gefüllte Zucchini mit Walnüssen und Feta

Zutaten:

300 g Zucchini
30 g Feta, zerkrümelt
30 g Walnüsse, gehackt
30 g Semmelbrösel
½ Ei verquirlt
2 TL Zwiebel, fein gehackt
½ Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Olivenöl
½ TL Dill
50 g Baguette
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini in einem Topf mit kochendem Wasser drei Min garen. Abtropfen, mit kaltem Wasser abspülen und wieder abtropfen lassen. Dann längs einritzen und vorsichtig einkerben, um Früchte auszuhöhlen. Fruchtfleisch herausholen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten und Zucchinifleisch dazugeben bis Zwiebeln goldbraun ist. Vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und anschließend zuerst Feta, dann Walnüsse, Semmelbrösel, Ei und Dill unterrühren und abschmecken. Zucchini mit Mischung füllen, in Auflaufform geben und abgedeckt 30 Min backen. Folie entfernen und weitere 10 bis 15 Minuten goldbraun backen. Dazu Baguette servieren.

Abendessen: Gefüllte Tomaten und Red Snapper mit Kapern und Oliven

Zutaten Gefüllte Tomaten:

2 große reife Tomaten
30 g Zwiebeln fein gehackt
30 g Semmelbrösel
50 g in Öl eingelegte Sardellenfilets, gehackt
1 EL Olivenöl
1 ½ schwarze Oliven, gehackt
1 EL Parmesan, gerieben
½ Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL Petersilie gehackt
1 TL Oregano gehackt

Zutaten Red Snapper:

180 g Red Snapper-Filet mit Haut
60 g gemischte Salatblätter (Feldsalat, Romano, Radicchio), zerpflückt
80 g Fenchel in Stiften, geschnitten
3 EL Olivenöl
½ TL Weißweinessig
½ TL Balsamico
½ TL Senf
1 EL Majoran, gehackt
Salz, Pfeffer, Schale unbehandelter Orange

Für die Soße:

2 EL schwarze Oliven, in Scheiben
1 TL Kapern
5 g Butter

Getränk: 150 ml Rotwein

Zubereitung:

Gefüllte Tomaten: Tomaten aushöhlen und kopfüber abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch in Öl weich dünsten. Pfanne vom Herd nehmen und Semmelbrösel, Oliven, Sardellen und Kräuter unterrühren. Tomaten mit der Mischung füllen und in eine Auflaufform stellen. Mit Parmesan bestreuen und etwas Öl bepinseln. Tomaten etwa 20 - 25 Minuten backen.

Red Snapper: Fisch mit Majoran bestreuen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Olivenöl, die beiden Essigsorten und den Senf mit Salz und Pfeffer verrühren. Die Salatblätter mit Dressing übergießen, vermengen und auf Teller wie auf einem Bett anrichten. Restliches Öl erhitzen und darin Fenchel andünsten, herausnehmen und anschließend Fisch auf der Haut anbraten, danach wenden.

Für die Soße Butter zerlassen und Oliven und Kapern kurz darin andünsten. Fisch auf einem Salatbett anrichten und mit Fenchel belegen. Abrieb der Orangenschale darüberstreuen und alles mit Soße übergießen.

Dazu Rotwein reichen.

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2511 kcal; 98 g Eiweiß, 170g Kohlenhydrate, 150 g Fett

Speiseplan 4 Mediterrane Küche

Frühstück: Arabische Fenchelsalat mit Ayran (türkisches Joghurtgetränk)

Zutaten Salat:

200 g Fenchel
50 ml Orangensaft
50 g Romanosalat, zerpfückt
1 Ei hartgekocht, geviertelt
50 g Weintraube rot, halbiert
1 EL gehackte Haselnuss
15 g Joghurt 3,5 % Fett
80 g Baguette
1 TL Olivenöl
½ TL Koriandersamen, gemörsert
½ TL Harissa-Paste
etw. Zitronensaft
1 TL flüssiger Honig
2 Minzstengel
Salz, Pfeffer

Zutaten Ayran:

130 g Joghurt 3,5% Fett
50 g saure Sahne 10 %
Ca. 100 ml Wasser
Zitronensaft, Salz

Zubereitung:

Fenchelsalat: Koriander mit Orangensaft, Öl, Salz und 1-2 EL Wasser aufkochen. Fenchel kleinschneiden und dazugeben, bissfest garen. Herausnehmen und Sud abkühlen lassen und dann mit Minzblättchen, Honig, Joghurt und Harissa verrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Alle Salatzutaten (Fenchel, Salat und Dressing) mischen. Dazu Baguette reichen.

Ayran: Joghurt mit circa 100 ml Wasser und saurer Sahne kräftig verrühren, sodass ein dickflüssiges Getränk entsteht. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Mittagessen: Tabbouleh (Petersiliensalat) und Rote-Linsen-Kebab auf Gurke-Minze-Salat

Zutaten Tabbouleh

60 g Couscous
120 g Tomate gewürfelt
60 g Gurke gewürfelt
30 g Frühlingszwiebel in Ringen
30 g Zwiebel gewürfelt
1 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
5g Butter
1 TL Minze in Streifen
1 TL Petersilie in Streifen
Pfeffer, Salz

Zutaten Kebabs:

40 g rote Linsen, ungegart
 100 g Kichererbsen aus Dose, abgetropft
 150 g Tomate, gewürfelt
 130 g Gurke, gewürfelt
 30 g rote Zwiebel, in Scheiben
 25 g Mehl
 2 EL Olivenöl
 ½ Ei, verquirlt
 1 TL Essig
 1 TL Honig
 1 EL Petersilie, gehackt
 1 TL Minze, gehackt
 ½ Knoblauchzehe, in Scheiben
 1 TL Zitronensaft
 Cumin, Koriander, Salz, Pfeffer
 Holzspieße

Zubereitung:

Tabbouleh: 60 ml Wasser und einen halben EL Öl und Salz aufkochen, von Herd nehmen und Couscous einrühren. Kurz quellen lassen und dann Butter dazugeben. Couscous, Lauchzwiebel, Gurken- und Tomatenwürfel, Petersilie sowie Minze gut mischen. Zwiebel, Knoblauch und Zitronensaft verrühren, kräftig mit Pfeffer würzen. Einen halben Esslöffel Öl unterrühren. Vinaigrette zufügen und alles vermengen. Das Ganze mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kebabs: Linsen garen (8 Minuten) und anschließend mit Kichererbsen zusammen pürieren. Zitronensaft, Petersilie, Zwiebel und Knoblauch in das Püree rühren. Ei und Mehl untermengen. Mit Cumin, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils 2-3 Holzspieße bündeln und einen Esslöffel der Masse um das obere Drittel drücken. Öl in Pfanne erhitzen und Kebabs von beiden circa zwei Minuten braten. Auf Backblech legen und im Ofen bei 125 Grad Umluft circa 10 Minuten fertig garen. Essig und Honig verrühren, Olivenöl und Minze dazu geben und unterrühren. Soße mit Gurken- und Tomatenwürfeln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Kebabs anrichten.

Abendessen: Marokkanisches Hähnchen auf Salat

Zutaten: Hähnchen

150 g Hähnchenbrustfilet
 50 g Fladenbrot

Marinade

1 EL Olivenöl
 1 EL Zitronensaft
 1 TL Petersilie, gehackt
 1 TL Koriander, gehackt
 ½ Knoblauchzehe, gehackt
 Etwas gemahlener Koriander, edelsüßes Paprikapulver, Chilipulver, Kreuzkümmel

Zutaten Salat:

50 g Karotten, geraspelt
50 g Weißkohl, geraspelt
1 EL Alfalfa Sprossen
30 g Bohnensprossen
10 g Sultaninen
10 g Korinthen
20 g süße Mandeln in Scheiben
1 TL Zitronensaft

Dazu

150 g Joghurt 3,5% Fett
Salz

Getränk:

150 ml Rotwein

Zubereitung:

Die Zutaten für die Marinade gut verrühren. Hähnchenbrustfilet drei- bis viermal einschneiden und in Marinade geben, abdecken und 2-3 Std. im Kühlschrank marinieren, dabei gelegentlich wenden. Backofengrill vorheizen. Für den Salat alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Hähnchenbrustfilet aus der Marinade nehmen, diese jedoch aufbewahren. Fleisch 20 bis 30 Minuten unter gelegentlichem Wenden grillen. Regelmäßig mit Marinade bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Salat und Fladenbrot servieren. Joghurt nach Belieben salzen. Getränk dazu: Glas Rotwein 150 ml.

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2513 kcal; 113 g Eiweiß, 253 g Kohlenhydrate, 101 g Fett

Speiseplan 5 Mediterrane Küche

Frühstück: Griechisches Frühstück

Zutaten:

140 g Fladenbrot
 60 g Feta
 150 g Tomate in Scheiben
 30 g schwarze Oliven, in Scheiben
 15 g gehackte Kürbiskerne
 1 EL Olivenöl
 1 TL Oregano
 1 reife Feige

Zubereitung:

Fladenbrot in der Mitte längs aufschneiden, mit Tomaten, Feta, Oliven, Kürbiskernen und Olivenöl sowie Oregano belegen. Dazu eine reife Feige reichen.

Mittagessen: Bruschetta und Lachs mit Zitronenrisotto

Zutaten Bruschetta:

2 Baguettescheiben à 30 g
 70 g Paprika, gehäutet und in Streifen geschnitten
 1 Knoblauchzehe, halbiert
 1 TL Kapern
 1 TL Pinienkerne, geröstet
 1 TL Frischkäse
 1 TL Öl
 1 TL Balsamico Essig

Zutaten Lachs und Risotto:

190 g Lachsfilet ohne Haut
 30 g Zwiebeln, gewürfelt
 ½ Knoblauchzehe, gehackt
 60 g Risottoreis (ungekocht, Rohgewicht)
 15 ml trockener Weißwein
 Gemüsebrühe
 1 TL Koriander, gehackt
 15 g Parmesan, gerieben
 Saft und Schale einer ½ Zitrone
 2 Zitronenscheiben
 5 g Butter

Zubereitung

Bruschetta: Baguette goldbraun toasten, von beiden Seiten mit Knoblauch einreiben. Paprikastreifen, Kapern, Pinienkernen, Essig und Öl zusammenmischen. Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen und mit Kapern-Paprika-Mischung belegen.

Lachs und Risotto: Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten, Reis einstreuen und unter ständigem Rühren glasig dünsten. Wein zum Reis geben und alles unter ständigem Rühren einkochen lassen. Brühe zugeben bis der Reis bedeckt ist, häufig rühren bis der Reis sämtliche Flüssigkeit aufgenommen hat. Dann weitere Brühe dazugeben, sodass der Reis gerade bedeckt ist. Dieses Prozedere immer wieder wiederholen bis der Reis gar ist. Dann Parmesan, Butter, Zitronenschale und einen Teelöffel Zitronensaft unter den Reis mischen und für drei Minuten ziehen lassen. Dann den Koriander ebenfalls unterziehen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs säuern und würzen, anschließend von beiden Seiten in Öl braten. Beim Wenden die Zitronenscheiben in die Pfanne geben. Lachs und Zitronenscheiben mit Risotto anrichten.

Abendessen: Ratatouille mit Tomatensoße

Zutaten:

80 g Reis (ungekocht, Rohgewicht)
250 g Eiertomaten, in Stücken geschnitten
100 g Aubergine, in Stücken
70 g Zucchini, in Würfeln
50 g Fenchel, in Würfeln
50 g Paprika, in Stücken
30 g rote Zwiebeln, fein gehackt
1 EL Olivenöl
½ TL Oregano
½ Knoblauchzehe, in Scheiben
½ TL Zucker
15 ml Rotwein zum Ablöschen
Chilipulver, Pfeffer, Salz

Getränk:

200 ml Rotwein

Zubereitung:

Olivenöl erhitzen und Gemüse bis auf die Paprika und Tomatenstücke dazugeben und andünsten für 10 Minuten unter geschl. Deckel. Mit Rotwein ablöschen. Dann Tomate und Paprika dazugeben und mit Zucker, Oregano, Pfeffer würzen. Weitere zehn Min garen. Ratatouille mit Reis servieren. Dazu ein Glas Rotwein reichen.

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2505 kcal; 96 g Eiweiß, 256 g Kohlenhydrate, 104 g Fett

Speiseplan 6 Mediterrane Küche

Frühstück: Griechisches Bauernfrühstück mit Joghurt

Zutaten Bauernfrühstück:

50 g Fladenbrot
 100 g Champignons
 150 g Tomate, gewürfelt
 50 g Zucchini, in Scheiben
 40 g Feta, zerbröckelt
 1 TL Rosmarin
 1 TL Thymian
 1 EL Olivenöl
 1 TL Zitronensaft
 Salz, Pfeffer

Zutaten Joghurt:

150 g Joghurt 10% Fett
 1 EL gehackte Walnusskerne
 1 TL flüssiger Honig
 50 g Weintrauben

Zubereitung:

Joghurt mit Honig verrühren und Walnüsse darübergeben. Weintrauben dazu reichen.
 Bauernfrühstück: Öl und Zitrone mit Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini, Champignons, Tomate darin marinieren und dann in einer Pfanne anbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen und Feta darüberstreuen. Fladenbrot leicht antoasten und mit Feta-Gemüse-Mischung servieren, gegebenenfalls nochmals abschmecken.

Mittagessen: Tomatensuppe mit Brot und Pasta mit Sardellen, Oliven und Kapern

Zutaten Tomatensuppe:

250 ml Gemüsebrühe
 200 g reife Tomaten
 70 g altes Graubrot, ohne Rinde, gewürfelt
 1 EL Olivenöl
 40 g Zwiebeln, grob gehackt
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 1 TL Tomatenmark
 1 TL Basilikum, gehackt
 ½ rote Chili, gehackt
 Pfeffer, Salz

Zutaten Pasta:

200 g Eiertomaten, gehäutet und gehackt
 80 g in Öl eingelegte Sardellenfilets abgetropft, gehackt
 40 g schwarze Oliven gehackt
 1 TL Knoblauch, gehackt
 1 TL Kapern
 1 TL Petersilie, gehackt
 1 TL Olivenöl
 150 g Spaghetti (ungekocht, Rohgewicht)
 Cayennepfeffer, Salz

Zubereitung:

Tomatensuppe: Zwiebeln, Knoblauch, Chili in Öl anbraten. Tomatenmark und Tomaten dazugeben. Zehn Minuten kochen lassen und dann pürieren. Brühe zur Tomatenmischung geben. Brotwürfel und Basilikum dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe weitere 45 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Dann Suppe kräftig rühren, sodass Brotwürfel zerfallen. Heiß oder auf Zimmertemperaturen servieren.

Pasta: Knoblauch in Öl andünsten, dann Sardellenfilets zugeben und mit Gabel zerdrücken. Oliven, Kapern und Tomaten dazugeben. Mit Cayennepfeffer würzen und 25 Min. köcheln lassen.

Pasta al dente garen. Pasta zur Sardellensoße geben und gut vermengen, sofort servieren.

Abendessen: Gratinierte Linsen mit Ziegenkäse

Zutaten:

60 g getrocknete kleine Linsen (grüne Berglinsen oder provençal)

100 g Karotten, gewürfelt

30 g Lauchzwiebeln, in Ringen

1 EL Haselnuss, gehackt

1 EL Olivenöl

40 g Ziegenfrischkäse

1 EL Balsamico Essig

½ getrocknete Chilischote, zerbröseln

1 TL Koriander, gehackt

Etwas gemahlener Koriander und gemahlener Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

60 g Fladenbrot

Zubereitung:

Lauchzwiebeln und Karotten in Öl andünsten. Linsen zugeben und 180 ml Wasser dazugeben.

Aufkochen und dann 20 Min köcheln lassen. Chili dazugeben und mit gemahlener Koriander und Kreuzkümmel würzen. Weitere zehn Min köcheln lassen. Dann Nüsse und gehackten Koriander unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Essig und evtl. Gewürzen abschmecken.

Linsengemüse samt Flüssigkeit in Auflaufform geben. Käse darüber geben, mit etwas Öl beträufeln. Und im Ofen etwa zehn Min überbacken. Dazu Fladenbrot reichen.

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2498 kcal; 97 g Eiweiß, 274 g Kohlenhydrate, 111 g Fett

Speiseplan 7 Mediterrane Küche

Frühstück: Italienisches Frühstück

Zutaten:

120 g Melone (Galia oder Netzmelone)
 150 g Tomate in Scheiben
 30 g Parma Schinken
 100 g Ciabatta
 50 g Mozzarella in Scheiben
 30 g Parmesan
 30 g italienische Salami
 1 EL Olivenöl
 1 TL Basilikum
 Balsamico Essig

Zubereitung:

Tomate und Mozzarella schichten, mit Basilikum bestreuen und Essig und Öl darüber träufeln. Melone mit Schinken anrichten. Restliche Zutaten zum Brot reichen.

Mittag: Tomaten-Pasta Salat mit Rucola

Zutaten:

400 g Fleischtomaten
 150 g Penne (ungekocht, Rohgewicht)
 50 g Rucola
 50 g getrocknete Tomaten in Öl, gewürfelt.
 3 EL weißer Balsamico
 1 EL Öl aus getrockneten Tomaten
 20 g Mandeln mit Haut, gehackt
 Pfeffer, Salz, Zucker

Zubereitung:

Penne kochen und auskühlen lassen. Mandeln anrösten. Drei Viertel der Fleischtomaten in dicke Scheiben schneiden, den Rest würfeln. Essig, ein bis zwei Esslöffel Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl dazugeben. Getrocknete Tomaten unterheben. Nudeln, Tomatenwürfel und Marinade mischen. Rucola unterheben. Teller mit Tomatenscheiben auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat darauf anrichten. Mandeln darüberstreuen.

Abendessen: Gebratener Seeteufel mit Haselnüssen und Rosmarinkartoffeln

Zutaten:

1 unbehandelte Apfelsine
 150 g Fenchel in dünnen Scheiben
 150 g Seeteufelfilets
 15 g Haselnüsse, gehackt
 15 g braune Brotbrösel
 15 g Olivenöl
 1 TL Rosmarin
 1 TL Schnittlauch in Röllchen
 250 g Kartoffeln
 Salz, Pfeffer

Getränk:

200 ml Rotwein



Zubereitung:

Kartoffeln waschen, Schale belassen und halbieren. Etwas Öl auf die Schnittfläche geben und Rosmarin sowie grobes Salz darüberstreuen. Im Backofen garen. Schale von einer halben Apfelsine reiben und Saft auspressen. Von der anderen Hälfte das Fruchtfleisch würfeln. Auflaufform leicht fetten. Fenchel und Apfelsinenwürfel in die Form geben. Fischfilet daraufsetzen. Mit Orangensaft beträufeln und würzen.

Schnittlauch, den Abrieb der Orangenschale, Brotbrösel, Haselnüsse und restliches Olivenöl mischen. Mit reichlich Salz und Pfeffer würzen. Rühren bis eine homogene Masse entsteht. Diese auf dem Fisch verteilen. Fischfilet im Ofen 35 -40 Min backen. Dazu Rosmarinkartoffeln servieren. Und ein Glas Rotwein.

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2509 kcal; 106 g Eiweiß, 264 g Kohlenhydrate, 99 g Fett

Mehr Informationen zu der Studie und der Dokumentation im Ersten finden Sie unter:
www.daserste.de/timmaelzer/