

Stichwortverzeichnis

A

Abkürzungen 23
Abnehmen 55
Abrieb, Zitrusfrüchte 22, 160
Achtsamkeit 66
Anti-Aging 52
Antioxidantien 40–41
Antipasti 133
Äpfel ausstechen 343
Apfel-Walnuss-Salat 177
Appetitzügler, natürliche 62
Aromen, mediterrane 29
Artischocken, geschmorte 209
Auberginen
gegrillte 213
mit Linguini 252
mit Tomaten und schwarzen Oliven 201
Moussaka 328
würfeln 201
Auberginencreme 140
Auberginen-Hackfleisch-Auflauf 328
Auberginen-Tomaten-Salat mit Pesto 173
Avocados mit Thunfisch gefüllt 307

B

Baba Ganoush 140
Baiser mit Beeren 341
Ballaststoffe 45, 62
Bauernsalat, griechischer 168
Béchamelsoße 157
Beeren 339
Beilagen
Bulgursalat 228
Bulgursalat mit weißen Bohnen und Spinat 227
Couscous, marokkanischer 220
Couscoussalat mit Tomaten und Gurken 221

Dicke Bohnen, Perlgraupen und Minze, Bowl 240
Dicke Bohnen, warm mit Fetakäse 243
Falafel 244
Frikadellen (Kibbeh) 229
Kibbeh, gefüllte 229
Kichererbsen mit Fetakäse 241
Kichererbsen mit getrockneten Tomaten und gegrillter roter Paprika 242
Linsenbraten 238
Linsensalat, mediterraner 236
Linsen, spanische mit Gemüse 235
Linsen und Spinat mit Fetakäse 237
Pilaw, goldener 217
Polenta, gebratene mit Prosciutto und Parmesan 225
Polenta, gegrillt mit Gorgonzola 224
Polenta, Grundrezept 223
Quinoa-Bowl mit Orangen, Bete und Fenchel 219
Reis 217
Spinat und Linsen mit Fetakäse 237
Taboulé 228
Zucchini, gefüllte 230
Betacarotin 40–41
Bewegung 35, 58, 61–62, 202, 237
Bioprodukte 91
Blanchieren, Tomaten 155
Blumenkohl mit Curry 206
Bohnen
kochen 113
mit Fetakäse 243
Perlgraupen und Minze 240

und Nudeln 190
Bohnsorten 239
Bolognese 156–157
Bowl mit Dicken Bohnen, Perlgraupen und Minze 240
Bratäpfel mit Rosinen und Walnüssen 343
Braten, Fleisch 115
Brokkoli
Wildbrokkoli 204
Zitronen-Brokkoli mit Oliven 205
Brot
Bruschetta 149
einkaufen 93
Pfannenbrot, selbst gebackenes 137
Weißbrot mit Tomate 138
Brotsalat, italienischer 169
Bruschetta 149
Bulgur 226
Kibbeh, gefüllte 229
kochen 112
Taboulé 228
Zucchini, gefüllte 230
Bulgursalat 228
mit weißen Bohnen und Spinat 227
Butter, Rezeptgrundzutat 22

C

Calamari fritti 151
Cannelloni mit Hähnchen und Brokkoli gefüllt 262
Cantuccini
klassische 350
mit Orangen, Schokolade und Pistazien 349
Capellini mit Garnelen, Kalamata-Oliven und Fetakäse 255
Chiasamen 129
Cioppino 316
Cookies 346
Couscous 216

kochen 112
 marokkanischer 220
 Salat mit Tomaten und Gurken 221
 Curryblumenkohl 206

D

Darmbakterien 46
 Datteln
 entkernen 178
 gefüllte 345
 Desserts 333
 Baiser mit Beeren 341
 Bratäpfel mit Rosinen und Walnüssen 343
 Cantuccini, klassische 350
 Cantuccini mit
 Orangen, Schokolade und Pistazien 349
 Datteln, gefüllte 345
 Grießauflauf 338
 Kekse 347–350
 Milchreis 337
 Obst 339
 Orangen-Kardamom-Cookies 348
 Panna cotta 340
 Pfannkuchen mit
 Beeren 342
 Ricottatorte 335
 Walnuss-Baklava 336
 Zitronen-Polenta-Cookies 347
 Zitronensorbet 344
 Diabetes Typ 2 51
 Diät 56
 Dicke Bohnen
 Perlgraupen und
 Minze, Bowl 240
 warm mit Fetakäse 243
 Dilleier 124
 Divertikulose 45
 Dolmas 134
 Döner Kebab 273
 Dressing 177

E

Eier 120
 Panini mit 126
 Rezepte 124–126
 Rezeptgrundzutat 22

Tipps 121
 Einkaufen 87
 Bauernmärkte 88
 Brot 93
 Fisch 91
 Fleisch 92
 Geflügel 288
 Gemüse 91
 Getreideprodukte 93
 Hofläden 88
 Internet 89
 Meeresfrüchte 91
 Obst 91
 regional 88
 Wochenmärkte 88
 Einkaufsliste 90
 Eintöpfe 183, 192
 Hähnchen mit Kichererbsen und Flaschentomaten 193
 Meeresfrüchte mit Garnelen, Kabeljau und Tomaten 194
 Rindfleischeintopf mit Rotwein 196
 Tajine 195
 Entschleunigung 35–37, 57, 66, 264
 Ernährung, mediterrane 27, 31
 Anti-Aging 52
 Appetitzüglern, natürliche 62
 Aromen 29
 Ballaststoffe 45, 62
 Fette 32–34, 44, 61, 75
 Fisch 31, 34
 Fleisch 32, 34
 Gemüse 33, 74
 Gemüseanbau 29
 Geschmacksrichtungen 29
 gesundheitliche Wirkungen 31, 33, 39, 49–51
 Gewichtskontrolle 55
 Gewürze 29, 33
 Hülsenfrüchte 33
 Käse 33
 Kräuter 33
 Lebensmittel 29
 Meeresfrüchte 31, 34
 Milchprodukte 33
 Nährstoffe 40

Obst 33, 176
 Obstanbau 29
 pflanzliche Kost 33, 40, 73
 Portionsgrößen 61
 Proteine 75
 saisonale Küche 29
 Sättigungshormone 63
 Vollkornprodukte 33
 Wein 34
 Zutaten 29
 Ernährungspyramide, mediterrane 32
 Ernährungsumstellung, Tipps 353
 Essensplanung 71
 Essgewohnheiten ändern 76
 mediterrane 31, 73

F

Falafel 244
 Fast Food 97, 265
 Fenchel 207
 gegrillter 210
 schneiden 210
 Fermentation 47
 Fette 44, 75
 gesunde 32
 Portionsgrößen 60
 Fettsäuren
 einfach ungesättigte 44
 essenzielle 44
 gesättigte 44
 mehrfach ungesättigte 44
 Fisch 31, 34
 Cioppino 316
 einkaufen 91
 Fischsuppe 316
 gesundheitliche Wirkungen 300–301
 Heilbutt mit Oliven und Kapern 302
 Lachs, gegrillter mit karamellisierten Zwiebeln auf gemischtem Blattsalaten 180
 Lachs mit frischem Gemüse 303
 Meeresfrüchteeintopf mit Garnelen, Kabeljau und Tomaten 194

- Preisklassen 31
 Räucherlachs-Carpaccio
 mit Rucola 304
 Sandwich mit buntem
 Salat 280
 Sardinen, gegrillt mit
 Taboulé 308
 Sorten 300
 Thunfisch, Avocados
 gefüllt mit 307
 Thunfisch, gegrillter
 mit geschmortem
 Fenchel 306
 Thunfisch, scharf ange-
 bratener mit Zitronen-
 Dill-Soße auf gemischten
 Blattsalaten 182
 Wolfsbarsch mit
 Kapern und Mandel-
 Zitronen-Soße 305
 Fischeuppe 316
 Fladenbrot 137
 Flanksteak, mediterranes
 321
 Fleisch 32, 75
 einkaufen 92
 Rezepte 196
 rotes 34
 zubereiten 115
 Freie Radikale 40
 Frikadellen (Kibbeh) 229
 Frittata
 Pancetta und Spinat 123
 Zucchini und
 Ziegenkäse 122
 Frühstück
 Dilleier 124
 Eier 120
 Eier-Panini 126
 Grießbrei 129
 Joghurt, griechischer
 mit Obst 128
 Orangen-Ricotta-
 Pancakes 130
 Pancetta-Spinat-
 Frittata 123
 Rührei, mediterranes 125
 Sesam-Grissini 132
 Zitronen-Scones 131
 Zucchini-Ziegenkäse-
 Frittata 122
- G**
 Garnelen
 Capellini mit 255
 gegrillte 150
 in Weißwein und
 Fetakäse 310
 schälen und
 entdarmen 150
 Tagliatelle mit 256
 vom Spieß 311
 Geflügel 283
 Gemüse 30, 33, 198
 Artischocken,
 geschmorte 209
 Auberginen, gegrillte 213
 Auberginen mit Tomaten
 und schwarzen
 Oliven 201
 Blumenkohl mit Curry 206
 Brokkoli 204–205
 Curryblumenkohl 206
 einkaufen 91
 Fenchel, gegrillter 210
 Frühlingsgemüse 207
 grillen 211
 Grillgemüse mit Bécha-
 melsoße 200
 Gurken mit Dillsoße 212
 Herbstgemüse 198
 Knoblauch-Zitronen-
 Blechkartoffeln 203
 Portionsgrößen 60
 Sommergemüse 211
 Tomaten, gefüllte 214
 Wildbrokkoli 204
 Wintergemüse 202
 Zitronen-Brokkoli mit
 Oliven 205
 zubereiten 74
 Zucchini, gegrillte 213
 Gemüseanbau 29
 Gemüsesuppen 184
 Genussfähigkeit 67
 Geschmacksrichtungen 29
 Gesundheitliche Wirkungen
 31, 33, 39, 49–51
 Antioxidantien 40
 Ballaststoffe 45
 fermentierte Lebensmittel 47
 Fisch 300–301
 funktionelle Leb-
 ensmittel 46
 Honig 346
 Meeresfrüchte 300, 309
 Nüsse 334, 345
 Omega-3-Fettsäuren 44
 Omega-6-Fettsäuren 44
 Phytochemikalien 42
 Rindfleisch 320
 Vitamin D 43
 Wein 48
 Getreide 30
 Bulgur 226
 Couscous 216
 Grain Bowl 216
 Polenta 222, 224
 Portionsgrößen 60
 Reis 216
 Getreideprodukte
 einkaufen 93
 kochen 111
 Kochzeiten 111
 wärzen 111
 Gewichtskontrolle 55, 59,
 61
 Gewürze 29, 33, 108–109
 gesundheitliche
 Wirkungen 108
 Lagerung 109
 Glykämischer Index 51, 63
 Gnocchi 251
 Grain Bowl 216
 Granatapfel
 entkernen 171
 gesundheitliche
 Wirkungen 170
 Steak mit 323
 Granatapfelreduktion 171
 Granatapfelsalat 171
 Gremolata 160
 Grießauflauf 338
 Grießbrei 129
 Grillen
 Fleisch 115
 Gemüse 211
 Grillgemüse mit Bécha-
 melsoße 200
 Grissini, Sesam 132
 Gurken
 entkernen 212
 mit Dillsoße 212

Gyros 273
vom Hähnchen 277
vom Rind 276

H

Hackfleischbällchen mit
Tomaten-Paprika-Soße 325
Hackfleischsoße 156
Hähnchen, *siehe* Huhn
Heilbutt mit Oliven und
Kapern 302
Heißhungerattacken 64–65
Herzerkrankungen 49
Honig, gesundheitliche
Wirkungen 346
Huhn
Cannelloni mit Hähnchen
und Brokkoli gefüllt 262
Curry 298
einkaufen 288
Eintopf mit Kichererbsen
und Flaschentomaten 193
Fettgehalt 284
gefülltes 290
Gyros 277
Hähncheneintopf mit
Kichererbsen und
Flaschentomaten 193
Hähnchen, gegrilltes mit
Fetakäse auf gemischten
Blattsalaten 181
Hähnchenbrustfilet in Rot-
wein-Tomaten-Soße 289
Hähnchenbrustfilet mit
Spinat und Fetakäse 293
Hähnchencurry 298
Hähnchenspieße,
spanische 297
im Filoteig 291
in Paprikasoße 296
Joghurthähnchen mit
Minze 292
Linguini mit Hähnchen in
Wodkasoße 263
marokkanisches
mit Tomaten und
Zucchini 295
nach Jägerart 285
Panini mit gegrilltem
Hähnchen und Paprikas-
choten 279

Penne mit Hähnchen,
sonnengetrockneten
Tomaten und grünen
Bohnen 261
Piccata 286
Pollo alla cacciatore 285
Pollo carbonara mit
Erbsen 287
Spieße, spanische 297
Tajine 195
Zitronen-Huhn-Suppe
191
Zubereitungshinweise
284
Hähnchen, *siehe* Huhn
Hülsenfrüchte 30, 33, 233
Bohnen 239
Garzeiten 114
Kichererbsen 239
kochen 113
Linsen 234
Hummus 139

I

Index, glykämischer 51, 63

J

Jakobsmuscheln
gegrillte 314
in Marsala 315
Joghurt, griechischer 33
gesundheitliche
Wirkungen 127
Rezepte 128
Rezeptgrundzutat 22
Joghurthähnchen mit
Minze 292

K

Kaffee 94
Kalamari, frittierte 151
Kalorien 59
Kartoffeln 202
Gnocchi 251
Knoblauch-Zitronen-Blech-
kartoffeln 203
Kartoffelpizza mit Pesto 269
Käse 33, 93, 143
gesundheitliche
Wirkungen 143
Käsecreme, sardische 145

Kekse 346
Cantuccini, klassische 350
Cantuccini mit Oran-
gen, Schokolade und
Pistazien 349
Orangen-Kardamom-
Cookies 348
Zitronen-Polenta-
Cookies 347
Kerne 30
Kibbeh, gefüllte 229
Kichererbsen
mit Fetakäse 241
mit getrockneten
Tomaten und
Paprikaschoten 242
Kichererbsensalat 175
Kichererbsensoße 162
Kinder, Rezepte für 84
Knoblauch schneiden 149
Knoblauch-Zitronen-Blech-
kartoffeln 203
Kochen
Bohnen 113
Getreideprodukte 111
Gewürze 108–109
Hülsenfrüchte 113
Kräuter 108–109
Linsen 114
Öle 105
vorkochen 104
Zeitmanagement 102
Kochtechniken 101
Kochtöpfe 99
Kochutensilien 98
Kohl-Bohnen-Suppe 188
Kotosoupa Avgolemono 191
Kräuter 30, 33, 108–109
gesundheitliche
Wirkungen 108
Lagerung 109
Krebs 50
Kritharaki, Zitronen- 248
Küchengeräte, elektrische 98
Küchenhelfer 99
Küche, saisonale 29

L

Lachs
gegrillter mit karamellisi-
erten Zwiebeln auf gemis-
chten Blattsalaten 180

mit frischem Gemüse 303
 Räucherlachs-Carpaccio
 mit Rucola 304
 Rigatoni mit Lachs und
 Spinat 258
 Lagerung
 Gemüse 97
 Gewürze 109
 Kräuter 109
 Nüsse 96
 Obst 97
 Öle 107
 Rindfleisch 324
 Lasagne, klassische 259
 Lauch-Kartoffel-Suppe,
 italienische 186
 Lebensmittel
 Antioxidantien 41
 Betacarotin 41
 fermentierte 47
 funktionelle 46
 Phytochemikalien 42
 typische 29
 Vitamin C 41
 Vitamin D 44
 Vitamin E 41
 Lebensmittelkauf 87
 Tipps 90
 Lebensstil ändern 55, 76,
 249, 264, 277
 Lebensstil, mediterraner 31
 Achtsamkeit 66
 Entschleunigung 66
 Genussfähigkeit 67
 Limettensaft, Rezept-
 grundzutat 22
 Linguini
 Auberginen mit 252
 mit Hähnchen in
 Wodkasoße 263
 Linsen
 kochen 114
 Sorten 234
 spanische mit Gemüse
 235
 und Spinat mit Fetakäse
 237
 Linsenbraten 238
 Linsensalat, mediterraner 236
 Linsensuppe mit Tomaten
 und Spinat 189

M

Magnesium 48
 Mandeln, geröstete 136
 Mandelsoße, spanische 164
 Margarine, Rezept-
 grundzutat 22
 Meeresfrüchte 31, 34
 einkaufen 91
 gesundheitliche Wirkun-
 gen 300, 309
 Rezepte 194, 253, 309–317
 Mehl, Rezeptgrundzutat 22
 Menüplanung 77
 Meze 133
 Meze-Platte, klassische 142
 Milchprodukte 33, 93
 Joghurt 93
 Käse 93
 Portionsgrößen 60
 Milchreis 337
 Minestrone 187
 Mittelmeer-
 Ernährungspyramide 32
 Moussaka 328
 Muscheln
 in Weinsoße 313
 mit Tomaten und
 Basilikum 312
 putzen 312

N

Nachspeisen *siehe* Desserts
 Nährstoffe 40
 Nahrungsergän-
 zungsmittel 41
 Naturreis kochen 112
 Natursalz, Rezept-
 grundzutat 22
 Nudeln
 Cannelloni mit Hähnchen
 und Brokkoli gefüllt 262
 Capellini mit Garnelen,
 Kalamata-Oliven und
 Fetakäse 255
 Kochtipps 253
 Kritharáki, Zitronen- 248
 Lasagne 259
 Linguini mit Hähnchen in
 Wodkasoße 263
 mit Meeresfrüchten 253

mit Pilzen 250
 Pasta a funghi 250
 Pastitsio 326
 Pecorino-Spaghetti 249
 Penne alla puttanesca 254
 Penne mit Hühnchen, son-
 nengetrockneten
 Tomaten und
 grünen Bohnen 261
 Rigatoni mit Lachs und
 Spinat 258
 Spaghetti mit Hackfleisch-
 bällchen 260
 Spaghetti mit Venus-
 muscheln 257
 Spaghetti, Pecorino- 249
 Tagliatelle mit Riesengar-
 nelen und Gemüse 256
 Tortellini mit Gemüse und
 Pesto 247
 und Fleisch 259
 Zitronen-Kritharáki 248
 Nudelsuppe mit Bohnen 190
 Nüsse 30
 gesundheitliche Wirkun-
 gen 334, 345
 Lagerung 96
 Portionsgrößen 337

O

Obst 30, 33, 176
 Apfel-Walnuss-Salat 177
 Desserts mit 339
 einkaufen 91
 Marokkanischer
 Obstsalat 178
 Portionsgrößen 60
 Weintrauben, geröstete mit
 Walnüssen und Fe-
 takäse 208
 Obstanbau 29
 Obstsalat
 Apfel-Walnuss-Salat 177
 marokkanischer 178
 Öle 105
 Lagerung 107
 Rauchpunkt 105
 Oliven entkernen 168
 Olivenöl
 Bezugsquellen 106
 Wissenswertes 105

Oliventapenade 141
 Omega-3-Fettsäuren 44
 Omega-6-Fettsäuren 33, 44
 Omega-9-Fettsäuren 45
 Omelett 121
 Orangenblütenwasser 178
 Orangen-Kardamom-Cookies 348
 Orangen-Ricotta-Pancakes 130

P

Paella 317
 Pancakes, Orangen und Ricotta 130
 Pancetta-Spinat-Frittata 123
 Panini 278
 mit gegrilltem Hähnchen und Paprikaschoten 279
 Panna cotta 340
 Paprikaschoten entkernen und würfeln 236
 Pasta 245
 Pasta a funghi 250
 Pasta et fagioli 190
 Pastitsio 326
 Pecorino-Spaghetti 249
 Penne
 alla puttanesca 254
 mit Hühnchen, sonnengetrockneten Tomaten und grünen Bohnen 261
 Perlgrauen kochen 112
 Pesto 159
 Pfannen 99
 Pfannenbrot, selbst gebackenes 137
 Pfannkuchen mit Beeren 342
 Pfeffer, Rezeptgrundzutat 22
 Pflanzenstoffe, sekundäre 42
 Pflanzliche Kost 33, 73
 Antioxidantien 40
 Ballaststoffe 45
 Nährstoffe 40
 Phytochemikalien 42
 Phytochemikalien 42
 Piccata di pollo 286
 Pilaw, goldener 217
 Pita 273
 mit gebratenem Gemüse und Fetakäse 275

mit gegrillter Schweinende, Tomaten und Zwiebeln 274
 Pizza 266
 Kartoffeln und Pesto 269
 Margherita 268
 mit Chorizo und Manchego 272
 mit Hähnchen und Rucola 270
 mit Würstchen und Paprika 271
 Pizzasauce 158
 Pizzateig
 ausrollen 268
 Grundrezept 267
 Plätzchen 346
 Polenta 222
 gebraten mit Prosciutto und Parmesan 225
 gegrillt mit Gorgonzola 224
 Grundrezept 223
 kochen 112
 Pollo alla cacciatore 285
 Pollo carbonara mit Erbsen 287
 Portionsgrößen 60
 Poschieren, Fleisch 115
 Probiotika 47
 Proteine 75
 Portionsgrößen 60

Q

Quinoa 104
 kochen 112
 Quinoa-Bowl mit Orangen, Bete und Fenchel 219

R

Ragu 154
 Räucherlachs-Carpaccio mit Rucola 304
 Reis 216–217
 wilden kochen 112
 Rezepte
 Beilagen 217, 219–221, 223–225, 227–230, 235–238, 240–244
 Desserts 335–338, 340–345, 347–350

Eintöpfe 183, 192–196
 Fisch 180, 182, 194, 299, 302–308, 316
 Fleisch 196
 Frühstück 119, 122–126, 128–132
 Gemüse 197, 200–201, 203–206, 209–210, 212–214
 Getreide 217, 219–221, 223–225, 227–230
 Huhn 181, 191, 193, 195, 277, 279, 283, 285–287, 289–293, 295–298, 317
 Hülsenfrüchte 235–238, 240–244
 kindergeeignete 84
 Meeresfrüchte 309–317
 Nachspeisen 335–338, 340–345, 347–350
 Nudelgerichte 247–250, 252, 254–263
 Obst 208
 Panini 279
 Pita 274–277
 Pizza 267–272
 Rindfleisch 276
 Salate 165, 168–169, 171–175, 177–178, 180–182, 199
 Sandwiches 279–282
 Schweinefleisch 274
 Soßen 153, 155–160, 162–164
 Suppen 183–191
 Vorspeisen 133, 135–142, 144–147, 149–152
 Rezepte, vegetarische
 Apfel-Walnuss-Salat 177
 Artischocken, geschmorte 209
 Auberginencreme 140
 Auberginen, gegrillte 213
 Auberginen mit Linguini 252
 Auberginen mit Tomaten und schwarzen Oliven 201
 Auberginen- und Tomatenstapel mit Pesto 173
 Baba Ganoush 140
 Baiser mit Beeren 341
 Bauernsalat, griechischer 168

- Béchamelsoße 157
 Blumenkohl mit Curry 206
 Bowl mit Dicken Bohnen,
 Perlgrauben und
 Minze 240
 Bratäpfel mit Rosinen und
 Walnüssen 343
 Brotsalat, italienischer 169
 Bruschetta 149
 Bulgursalat 228
 Bulgursalat mit weißen
 Bohnen und Spinat 227
 Cantuccini, klassische 350
 Cantuccini mit Oran-
 gen, Schokolade und
 Pistazien 349
 Couscous, ma-
 rokkanischer 220
 Couscoussalat mit Tomaten
 und Gurken 221
 Curryblumenkohl 206
 Datteln, gefüllte 345
 Dicke Bohnen, Perlgrauben
 und Minze, Bowl 240
 Dicke Bohnen, warm mit
 Fetakäse 243
 Dilleier 124
 Eier-Panini 126
 Falafel 244
 Fenchel, gegrillter 210
 Gnocchi 251
 Granatapfelsalat 171
 Gremolata 160
 Grießauflauf 338
 Grießbrei 129
 Grillgemüse mit
 Béchamelsoße 200
 Gurken mit Dillsoße 212
 Hummus 139
 Joghurt, griechischer
 mit Obst 128
 Kartoffelpizza mit
 Pesto 269
 Kennzeichnung 23
 Kichererbsen mit
 Fetakäse 241
 Kichererbsen mit getrockne-
 ten Tomaten und gegrill-
 ter roter Paprika 242
 Kichererbsensalat 175
 Kichererbsensoße 162
 Knoblauch-Zitronen-
 Blechkartoffeln 203
 Lauch-Kartoffel-Suppe,
 italienische 186
 Linsenbraten 238
 Linsensalat, medi-
 terraner 236
 Linsensuppe mit Tomaten
 und Spinat 189
 Linsen und Spinat mit
 Fetakäse 237
 Mandeln, geröstete 136
 Mandelsoße, spanische 164
 Meze-Platte 142
 Milchreis 337
 Nudelsuppe mit Bohnen 190
 Nudeln mit Pilzen 250
 Obstsalat 177
 Obstsalat, ma-
 rokkanischer 178
 Orangen-Kardamom-
 Cookies 348
 Orangen-Ricotta-
 Pancakes 130
 Panna cotta 340
 Pasta a funghi 250
 Pecorino-Spaghetti 249
 Pesto 159
 Pfannenbrot, selbst
 gebackenes 137
 Pfannkuchen mit
 Beeren 342
 Pilaw, goldener 217
 Pita mit gebratenem
 Gemüse und
 Fetakäse 275
 Pizza Margherita 268
 Pizzasauce 158
 Pizzateig 267
 Polenta, gegrillte mit
 Gorgonzola 224
 Polenta, Grundrezept 223
 Quinoa-Bowl mit Orangen,
 Bete und Fenchel 219
 Ricottatorte 335
 Rührei, mediterranes 125
 Sandwich, gegrilltes mit
 Hummus 281
 Sesam-Grissini 132
 Spanakopita 144
 Spargel-Rote-Bete-Salat 174
 Spinat und Linsen mit
 Fetakäse 237
 Taboulé 228
 Tomate-Gurke-Basilikum-
 Salat 172
 Tomaten-Basilikum-
 Suppe 185
 Tomaten mit Mozzarella 147
 Tomatensoße 155
 Tomaten gefüllte 214
 Tortellini mit Gemüse und
 Pesto 247
 Tsatsiki 163
 Walnuss-Baklava 336
 Weinblätter, gefüllte 135
 Weintrauben, geröstet
 mit Walnüssen und
 Fetakäse 208
 Weißbrot mit Tomate 138
 Wildbrokkoli 204
 Wraps mit Avocado und
 Basilikum 282
 Ziegenfrischkäse mit Honig
 und Obst 146
 Zitronen-Brokkoli mit
 Oliven 205
 Zitronen-Kritharáki 248
 Zitronen-Polenta-
 Cookies 347
 Zitronen-Scones 131
 Zitronensorbet 344
 Zucchini, gefüllte 230
 Zucchini, gegrillte 213
 Zucchini-Ziegenkäse-
 Frittata 122
 Rib-Eye-Steak, spanisches 322
 Ricottatorte 335
 Rigatoni mit Lachs und
 Spinat 258
 Rindfleisch
 Auberginen-Hackfleisch-
 Auflauf 328
 Eintopf mit Rotwein 196
 Flanksteak, medi-
 terranes 321
 gesundheitliche
 Wirkungen 320
 Gyros 276
 Hackfleischbällchen mit
 Tomaten- und Papri-
 kasoße 325

Lagerung 324
 Moussaka 328
 Pastitsio 326
 Rib-Eye-Steak,
 spanisches 322
 Spieße, mediterrane 327
 Steak mit Granatapfel 323
 Zubereitungshinweise 324
 Römersalat, gegrillter mit
 Zitronen-Sardellen-
 Dressing 199
 Rote-Bete-Spargel-Salat 174
 Rührei, mediterranes 125

S

Salate 165
 Apfel-Walnuss-Salat 177
 Auberginen- und Tomaten-
 stapel mit Pesto 173
 Bauernsalat,
 griechischer 168
 Brotsalat, italienischer 169
 Granatapfelsalat 171
 Hähnchen, gegrilltes mit
 Fetakäse auf gemischten
 Blattsalaten 181
 Kichererbsensalat 175
 Lachs, gegrillter mit kara-
 mellisierten Zwiebeln
 auf gemischten Blatt-
 salaten 180
 Obstsalat 177
 Obstsalat,
 marokkanischer 178
 Römersalat, gegrillter mit
 Zitronen-Sardellen-
 Dressing 199
 Spargel-Rote-Bete-Salat 174
 Thunfisch, scharf ange-
 bratener mit Zitronen-
 Dill-Soße auf gemischten
 Blattsalaten 182
 Tomate, Gurke und
 Basilikum 172
 Salatorten 166
 Salatsoßen 177
 Salsa 154
 Salsiccia 332
 Salz, Rezeptgrundzutat 22
 Sandwiches 278

Fisch mit buntem Salat 280
 Panini mit gegrilltem
 Hähnchen 279
 vegetarisches gegrillt mit
 Hummus 281
 Sardinen
 gegrillt mit Taboulé 308
 gesundheitliche
 Wirkungen 301
 Sättigungshormone 63
 Sautieren, Fleisch 115
 Schalentiere, Zubereitungs-
 hinweise 309
 Schichtsalat 179
 Schmoren, Fleisch 115
 Schneidbrett 98
 Schweinefleisch
 Lende mit Aprikosen 331
 Pita mit gegrillter Sch-
 weinelende 274
 Salsiccia mit weißen
 Bohnen und Tomate 332
 Zucchini, gefüllte 330
 Scones, Zitrone 131
 Sekundäre Pflanzenstoffe 42
 Sesam-Grissini 132
 Soßen
 Béchamelsoße 157
 bolognese 156–157
 Gremolata 160
 Hackfleischsoße 156–157
 Kichererbsensoße 162
 Mandelsoße, spanische 164
 Pesto 159
 Pizzassoße 158
 Reste verwenden 161
 Tomatensoße 155
 Tsatsiki 163
 Spaghetti
 mit Hackfleischbällchen 260
 mit Venusmuscheln 257
 Pecorino- 249
 Spanakopita 144
 Spargel-Rote-Bete-Salat 174
 Spinat und Linsen mit Fe-
 takäse 237
 Steak
 Flanksteak, medi-
 terranes 321
 mit Granatapfel 323
 Rib-Eye, spanisches 322

Stressabbau 36, 65
 Suppen 183–184
 Gemüsesuppen 184
 Kohl-Bohnen-Suppe 188
 Lauch-Kartoffel-Suppe,
 italienische 186
 Linsensuppe mit Tomaten
 und Spinat 189
 Minestrone 187
 Nudelsuppe mit Bohnen 190
 Pasta et fagioli 190
 Tomaten-Basilikum-
 Suppe 185
 Zitronen-Huhn-Suppe 191

T

Taboulé 228
 Tagliatelle mit Riesengarnelen
 und Gemüse 256
 Tahina 139–140
 Tajine 192, 195
 Tapas 133
 Teig kneten 131
 Temperaturangaben 22
 Thunfisch
 Avocados gefüllt mit 307
 gegrillt mit geschmortem
 Fenchel 306
 scharf angebratener mit
 Zitronen-Dill-Soße auf ge-
 mischten Blattsalaten 182
 Tomate-Gurke-Basilikum-
 Salat 172
 Tomaten
 blanchieren 155
 gefüllte 214
 mit Mozzarella 147
 Tomaten-Basilikum-Suppe 185
 Tomatensoße 154–155
 Tortellini mit Gemüse und
 Pesto 247
 Trockenerzeugnisse, Rezept-
 grundzutat 22
 Trockenobst 222
 Tsatsiki 163

V

Vegetarische Rezepte *siehe*
 Rezepte, vegetarische
 Venusmuscheln
 öffnen 257
 Rezepte 257

Vitamin C 40–41
 Vitamin D 43–44
 Vitamin E 40–41
 Vollkorngetreide 216
 Vollkornprodukte 33, 111
 Vorkochen 104
 Vorratshaltung 94
 Gefrierschrank 97
 Kühlschrank 96
 Speisekammer 94
 Vorspeisen 133
 Auberginencreme 140
 Baba Ganoush 140
 Bruschetta 149
 Calamari fritti 151
 Garnelen, gegrillte 150
 Hummus 139
 Kalamari, frittierte 151
 Käsecreme, sardische 145
 Mandeln, geröstete 136
 Meze-Platte, klassische 142
 Oliventapenade 141
 Pfannbrot, selbst
 gebackenes 137
 Spanakopita 144
 Tomaten mit
 Mozzarella 147
 Weinblätter, gefüllte 135

Weinblätter, mit Fleisch
 gefüllte 152
 Weißbrot mit Tomate 138
 Ziegenfrischkäse mit Honig
 und Obst 146

W

Walnuss-Baklava 336
 Wein 34
 gesundheitliche
 Wirkungen 48
 Sulfite 49
 Weinblätter, gefüllte 134–135
 Fleischfüllung 152
 Weintrauben, geröstet mit
 Walnüssen und Fetakäse 208
 Weißbrot mit Tomate 138
 Weißmehl, Rezept-
 grundzutat 22
 Wildbrokkoli 204
 Wochenplanung 71–72
 Einkaufsliste 90
 Menüvorschlag 77
 Wolfsbarsch mit Kapern und
 Mandel-Zitronen-Soße 305
 Wraps mit Avocado und
 Basilikum 282
 Wurstwaren, mediterrane 329

Z

Ziegenfrischkäse mit Honig
 und Obst 146
 Zitronen 218
 ingelegte 195
 Zitronen-Brokkoli mit
 Oliven 205
 Zitronen-Huhn-Suppe 191
 Zitronen-Kritharaki 248
 Zitronen-Polenta-
 Cookies 347
 Zitronensaft 218
 Rezeptgrundzutat 22
 Zitronen-Scones 131
 Zitronensorbet 344
 Zitrusfrüchte, Abrieb 22, 160
 Zucchini
 gefüllte 230
 gefüllt mit Schweine-
 fleisch 330
 gegrillt 213
 Zucchini-Ziegenkäse-
 Frittata 122
 Zucker, Rezeptgrundzutat 22
 Zutaten 29
 einkaufen 87
 Zwiebeln, Rezeptgrundzutat 22

