



Mediterran kochen für Gäste

Zu kalt, zu dunkel und viel zu lang erscheint uns der Winter – vom Feiertagsstress und der Wintermüdigkeit ganz zu schweigen. In dieser zuweilen ungemütlichen Jahreszeit ist es eine Wohltat, sich mit Familie oder Freunden zum heimeligen Beisammensein zu verabreden. Ein selbst gekochtes Essen, zum Beispiel, ist stets ein schöner Anlass zusammenzukommen.

Gastgeber, die auf ihre Gesundheit achten, stehen jedoch oft vor der Frage: Was zubereiten, das allen schmeckt? Schließlich will man seine Gäste verwöhnen, selbst aber der gesunden Linie treu bleiben. Hier sei angemerkt: Wer sich das ganze Jahr über bewusst ernährt, kann zu besonderen Anlässen auch mal ohne Bedenken schlemmen. Doch wenn sich – wie oft in der Vorweihnachtszeit – die Festessen mit fettem Fleisch, schweren Soßen, gehaltvollen Desserts aneinanderreihen, kommt unter dem Strich einiges zusammen. Warum also nicht auch bei speziellen Gelegenheiten die guten Angewohnheiten beibehalten – erst recht dann, wenn Sie selbst am Herd stehen?

Die folgenden Rezepte aus der *Mediterranen Küche* beweisen, dass festlich und gesund sich nicht ausschließen müssen. Mit den vorgestellten Gerichten können Sie ein Drei-Gänge-

Menü zusammenstellen, das Ihre Gäste begeistern wird: Überzeugen Sie mit würzigem Olivenöl und aromatischen Kräutern, Geflügel oder Fisch und natürlich vielen Gemüsen der Saison. Dazu noch ein Glas guten Wein – so holen Sie sich das Mittelmeergefühl in den kalten Winter.

Wenn Sie abschließend noch dem Wetter trotzen und zu einem Spaziergang an der frischen Luft aufbrechen, haben Sie an einem Tag drei wichtige Komponenten für Ihr Wohlbefinden abgedeckt: gesundes Essen, Bewegung und Geselligkeit.

Diana Edzave

Alle Rezepte für 4 Personen.

Quellen:

¹ *Gerald Wüchner. Mediterrane Küche – eine Chance für die Zukunft. 10. Auflage 2014*

² *Sergio Vasquez. Spanisch Kochen. Die mediterrane Küche frisch genießen. 2. Auflage 2011*

³ *Peter E. Ballmer, Erica Bänziger. Kochen für das Herz – mit Risikotest. 5. Auflage 2006*





Vorspeisen

Radicchio-Endiviensalat mit Äpfeln, Zwiebeln, Karotten und Walnüssen¹

- 200 g Endivien, 3 x 3 cm geschnitten
- 100 g Radicchio, 3 x 3 cm geschnitten
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 60 g feine Karottenscheiben
- 40 g gehackte Walnüsse
- 30 g grüne Oliven
- 80 g Schafskäse
- 20 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone

Vinaigrette:

- 2 gekochte Eigelbe
- 4 EL Gemüsebrühe
- 6 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 TL Senf (mittelscharf)
- 1 EL Gemüsemeerrettich
- 8 Blatt geschnittenes Basilikum
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zucker

Die Zwiebel in feine Streifen schneiden, die Karottenscheiben untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.

Für die Vinaigrette die gekochten Eigelbe mit dem Senf und der Gemüsebrühe verrühren, mit Olivenöl vorsichtig aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zum Schluss Meerrettich und Basilikum zugeben. Den Salat mit der Vinaigrette marinieren.

Die Äpfel in Spalten schneiden und kreisförmig auf den Teller legen, die marinierten Zwiebeln und Karotten mittig platzieren und den Radicchio-Endiviensalat darauf anrichten.

Zum Schluss mit Oliven, Walnüssen, Schafskäse und Parmesan bestreuen.



Geröstete rote Paprika in Vinaigrette²

- 4 rote Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 EL Rotweinessig
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Paprikaschoten auf einen Grillrost legen und unter den vorgeheizten Grill schieben. Unter häufigem Wenden 15-20 Min. rösten, bis sie rundherum gebräunt sind. In eine Plastiktüte füllen und 10-12 Min. ruhen lassen, sodass der Dampf die Haut ablöst.

Die Paprika vorsichtig häuten, entkernen und in eine flache Schüssel geben.

Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel oder einem Becher vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Paprika gießen. Zudecken und bei Zimmertemperatur 10-15 Min. stehen lassen, damit sich die Aromen vor dem Servieren entfalten können.





Hauptgerichte

Aubergineneintopf mit gemischtem Gemüse²

- 2 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Auberginen, in 1 cm großen Würfeln
- 2 Zucchini, in 1 cm großen Würfeln
- 2 rote Paprikaschoten, entkernt und in 1 cm große Stücke geschnitten
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 TL Paprika (edelsüß)
- 1 TL Zucker
- 1 EL grob gehackte Oreganoblätter, zzgl. ganzer Blätter zum Garnieren
- 2 TL Sherry-Essig
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel hineingeben und auf mittlerer Flamme 6-8 Min. unter häufigem Rühren braten.

Die Hitze erhöhen, die Auberginen dazugeben und unter Rühren 4-5 Min. mitbraten. Zucchini und Paprika hinzufügen und weitere 3-4 Min. unter Rühren braten.

Tomaten inkl. Saft unterrühren, Paprikapulver, Zucker, Oregano und Essig hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Die Hitze reduzieren, gut zudecken und einige Minuten köcheln lassen.

Mit Oreganoblättern garnieren.

Kräuterhähnchen auf mediterranem Gemüse mit Kartoffeln¹

- 200 g Karotten geschält
- 200 g Lauch gewaschen
- 200 g Schalotten geschält
- 200 g Paprika halbiert
- 200 g Zucchini gewaschen
- 400 g kleine Kartoffeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Pesto
- Rosmarin, Blattpetersilie
- Thymian
- 30g natives Olivenöl extra
- 4 Hähnchenkeulen und dafür
- 20 g Kräuter: Basilikum, Blattpetersilie, Salbei, Thymian
- Salz, Pfeffer, Paprika

Das Olivenöl auf ein tiefes Backblech geben und die Kräuter darauflegen. Das Gemüse in ca. 4 x 4 cm große Stücke schneiden und mit den Kartoffeln auf die Kräuter legen. Mit Salz, Pfeffer und dem Pesto würzen, die Gemüsebrühe angießen und für ca. 45 Min. bei 200°C in den Backofen geben. Für das Kräuterhähnchen die Haut der Hähnchenkeule etwas lösen und die klein geschnittenen Kräuter unter die Haut schieben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Nachdem das Gemüse 45 Min. im Ofen gegart hat, die Hähnchenkeulen darauflegen und weitere 35-40 Min. bei 220°C in den Ofen geben (die Hähnchenkeulen müssen ganz durchgegart werden).

Zum Schluss das Gemüse und die Kartoffeln auf einen Teller geben, die Hähnchenkeulen darauf anrichten und mit dem Fleisch-Gemüsefond, der sich im Backblech gebildet hat, übergießen.

Tipp: Sie können auch Putenbrust und Apfel in Würfel schneiden, auf einen Holzspieß geben, würzen, anbraten und auf das Gemüse legen.



Risotto mit Fischfilet²

- 2 EL natives Olivenöl extra
- 50 g rote Zwiebelwürfel
- 150 g rote Paprika
- 300 g Risottoreis
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Parmesan
- 600 g Fischfilet ohne Gräten
- Salz, weißer Pfeffer
- Mehl, Grieß
- Basilikum

Die roten Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, Reis zugeben und glasig dünsten. Brühe nach und nach, wie der Reis die Flüssigkeit

aufnimmt, zugeben. Den Risotto ca. 15 Min. bei schwacher Hitze weitergaren. Zum Schluss würzen und reichlich Parmesan unterheben.

Fischfilet in 4 gleiche Teile portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Grieß zu gleichen Teilen mischen und das Filet darin wenden.

Den Paprika waschen und in grobe Stücke schneiden. Das Fischfilet im Olivenöl bei mäßiger Temperatur von beiden Seiten anbraten, den Paprika zugeben und zusammen fertig-garen.

Risotto auf den Teller geben, den gebratenen Paprika und das Fischfilet darauflegen.

Zum Schluss mit frischem Basilikum bestreuen.

Nachtische

Zimt-Eiscreme²

- 750 ml Joghurt
- Vanille
- 2 EL gemahlener Zimt
- 1 TL fein geriebene Schale einer Zitrone
- 4 EL Puderzucker

Alle Zutaten in einer großen Schüssel gründlich mischen.

Variante 1: Die Masse in eine Eiscrememaschine füllen und den Anweisungen des Herstellers folgen.

Variante 2: Die Masse in einen flachen Tiefkühlbehälter füllen und 3-4 Stunden einfrieren, bis sie beinahe fest ist. Mit einem Handrührgerät oder Mixer schlagen, bis die Masse wieder weich ist. Anschließend wieder in den Gefrierschrank stellen. Alle 2 Stunden auf dieselbe Weise verfahren, d.h. alle entstehenden Eiskristalle aufbrechen, bis die Eiscreme weich ist, und anschließend wieder einfrieren, bis sie fest ist.

Die Eiscreme 20 Minuten vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen. Zusammen mit Obst, z. B.

Mango-, Kiwi-, Orangenscheiben und Granatapfelkernen, servieren.

Birnen in Rotwein³

- 4 kleine Birnen
- 1 Zitrone, davon Saft
- 1 Orange, davon Saft
- 500 ml guter Rotwein
- 4 EL Zucker
- 2 Zimtstange
- 4 schwarze Pfefferkörner
- Pfefferminze für die Garnitur

Die Birnen schälen. Den Stiel an der Frucht belassen.

Rotwein, Zitronen- und Orangensaft, Zimtstangen, Pfefferkörner und Zucker in einer kleinen Pfanne aufkochen. Die Birnen hineinlegen, 20 bis 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, ab und zu umdrehen. Die Birnen im Wein servieren und mit Pfefferminzblättern bestreuen.

