

Mediterrane Küche – eine Chance für die Zukunft

Fava – Püree von gelben Schälerbbsen

Dieses Püree ist leicht herzustellen und kann als Aufstrich für verschiedene Brotsorten verwendet werden.

Für 4 Personen:

- 300 g getrocknete gelbe Schälerbbsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Bd. Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- gemahlener Koriander
- natives Olivenöl extra



Die Schälerbbsen mit der Zwiebel in der Gemüsebrühe weich kochen, würzen mit Salz, Koriander und Pfeffer. Anschließend mit dem Pürrierstab pürieren und abkühlen lassen. Das Püree soll eine cremige Konsistenz haben.

Die Zwiebel in feine Würfel und die Petersilie in feine Streifen schneiden. Das Erbsenpüree auf einem Teller anrichten, mit Zwiebelwürfeln und der Petersilie bestreuen. Zum Schluss etwas Olivenöl über das Erbsenpüree träufeln.

Mein Tipp:

- _ Genießen Sie das Erbsenpüree zu geröstetem Vollkornbrot oder Stangenweißbrot.
- _ Probieren Sie auch fein geschnittene Frühlingszwiebeln und Oliven zu dem Püree.
- _ Träufeln Sie etwas frischen Zitronensaft darüber, das gibt dem Püree einen noch frischeren Geschmack.

Mediterrane Küche – eine Chance für die Zukunft

Spanische Kartoffeln

(machen auch optisch was her)

für 4 Personen

- 800 g neue Kartoffeln mit Schale
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 Knoblauchzehen, durchgepresst
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Streifen geschnitten
- 1/4 TL Kümmel gemahlen
- 1/2 TL Paprika gemahlen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle



Kartoffeln im Dampf bissfest garen. Etwas abkühlen lassen und halbieren. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Paprika und Frühlingszwiebel dazugeben, mit Kümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.

Servieren Sie die Kartoffeln als Beilage zu Braten von Rind, Schwein oder Lamm.

Mein Tipp:

Die Kartoffeln eignen sich auch als Snack mit verschiedenen Soßen zum Dippen.

Mediterrane Küche – eine Chance für die Zukunft

Gebratenes Barschfilet mit Kirschtomaten, Pinienkernen und Kräutern

(Einfach in der Zubereitung, traumhaft im Geschmack)

Die Mittelmeerküche vereint gerne Fisch, Tomaten und Kräuter. Dieses Gericht ist ein gutes Beispiel dafür, wie einfach und ungekünstelt gute Küche sein kann. Entscheidend dafür ist nur: frischer Fisch, reife Tomaten, aromatische Kräuter und bestes Olivenöl.

Für 4 Personen:

- 800 g Barschfilet
- 600 g Kirschtomaten
- 50 ml natives Olivenöl extra
- 100 ml trockener Weißwein
- 100 g Pinienkerne
- 10 g Fenchelsamen
- Petersilie, Dill
- Salz, Pfeffer



Die Barschfilets in ca. 100 g schwere Portionen schneiden. Das Olivenöl mit dem Weißwein verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hälfte der Marinade den Boden einer großen Auflaufform bestreichen. Die portionierten Fischfilets darauflegen und den Rest der Marinade über den Barschfilets verteilen. Den Fisch ca. 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen, Dill und Blattpetersilie klein schneiden (nicht hacken). Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten und zum Schluss den Fenchelsamen dazu geben. Den Backofen auf 200° vorheizen und die Barschfilets für ca. 8 Minuten im Ofen garen lassen. Nach dieser Zeit die Kirschtomaten auf dem Fisch verteilen und weitere 4 Minuten im Backofen garen lassen. Zum Schluss die geschnittenen Kräuter und die Pinienkerne mit den Fenchelsamen auf den Barschfilets verteilen.

Mein Tipp:

- _ Geben Sie zum Schluss noch etwas Pesto über den Fisch.
- _ Sie können dieses Gericht auch mit Forellen- oder Karpfenfilets zubereiten.