



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2009331622_0001

Köstlich mediterran und auch noch gesund:
Schollenfilet im Auberginenmantel auf Ratatouille. Foto:
Nestlé/ News-Reporter.NET

Köstlichkeiten der mediterranen Gemüseküche

Anziehend an der Mittelmeer-Region sind nicht nur die wunderschönen Landschaften und kulturellen Highlights, sondern auch die große kulinarische Vielfalt. Der Süden lockt mit herrlich duftenden Kräutern, sonnengereiftem Gemüse und köstlichen Meeresfrüchten. Und auch wenn eine Reise ans Mittelmeer nicht möglich ist, kann man sich mit einfachen Rezeptideen das mediterrane Geschmackserlebnis nach Hause holen.

Die mediterrane Küche ist unkompliziert und kommt bei Familie und Freunden gut an. Noch dazu ist sie ausgesprochen gesund. Hauptbestandteile sind frisches Obst und Gemüse, hochwertige Pflanzenöle, Fisch, Brot, Teigwaren, Hülsenfrüchte und Milchprodukte. Als Hauptfettquelle dient das Olivenöl, das reich ist an den gesunden einfach ungesättigten Fettsäuren. Ebenso wie der Genuss von hochwertigem Öl trägt auch der geringere Verzehr von Rind- und Schweinefleisch zu einer gesünderen Ernährungsweise bei.

Durch den häufigen Genuss von Fisch in den unterschiedlichsten Variationen erhält der Körper neben Eiweiß auch eine Extraportion wertvolles Jod sowie wichtige Omega-3-Fettsäuren, die einen Beitrag zur Senkung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen leisten können. Der große Anteil an erntefrischem Gemüse und Obst sorgt dafür, dass die Köstlichkeiten der Mittelmeerregion nicht nur rundum lecker sind, sondern auch besonders nahrhaft und gesund. Ein weiterer wesentlicher Aspekt ist neben den wertvollen Zutaten und köstlichen Rezepten auch die Art und Weise des Kochens und Genießens. In den südlichen Regionen wird das Essen an sich als Ereignis mit Familie und Freunden zelebriert, mit viel Muße genossen und besitzt somit einen sehr hohen Stellenwert.

Mit den Rezeptideen aus dem Maggi Kochstudiobringen Genießer dieses mediterrane Feeling auch hierzulande ganz einfach in die heimische Küche. So begeistert zum Beispiel die Escalivada, ein Paprika-Auberginensalat, Auge und Gaumen mit buntem Gemüse, während Peperoni und Knoblauch für das gewisse pikante Etwas sorgen. Typisch mediterranes Aroma entfaltet sich bei den Bruschettas mit marinierten Zucchini durch das Zusammenspiel von frischen Kräutern wie Basilikum, Majoran, Oregano und Petersilie. Pinienkerne und Pecorino runden die würzige Komposition gekonnt ab. Gesunden und abwechslungsreichen Genuss verspricht die raffinierte Kreation Schollenfilet im Auberginenmantel auf Ratatouille. Viele weitere mediterrane Rezeptideen und jede Menge Tipps & Tricks finden Genießer unter www.maggi.de. (News-Reporter.NET/SV)