

**Landwirtschaftskammer Niedersachsen**

Mars-la-Tour Str. 1-13  
26121 Oldenburg  
Frau Göppert  
Tel. 0441-801808

**Vortrag: Mediterran genießen – Mittelmeerküche in Deutschland**

**Pilzauflauf Milanese**

800 g Champignons	waschen, putzen, in Scheiben schneiden
200 g Zwiebeln	putzen, würfeln und in einer beschichteten Pfanne anbraten, Pilze zugeben und 5 Min. dünsten
120 g gek. Schinken Salz, Pfeffer	würfeln, in die Pfanne geben, würzen
180 g Vollkornmakaroni 4 Eßl. Schmand	kochen, mit den übrigen Zutaten und der Sahne in eine Auflaufform geben
120 g gerieb. Gouda	darüberstreuen und etwa 30 Min. bei 180-200°C backen
428 kcal/Person	

**Knoblauch-Schafskäse**

1 Eßl. geh. Petersilie	
1 Teel. geh. Thymian	
1 Teel. geh. Dill	
2 Eßl. geh. Schnittlauch	
1 mittelgroße Zwiebel	fein würfeln
4 Knoblauchzehen	
250 g Schafskäse	in Würfel schneiden, mit den Kräutern, der Zwiebel und dem Knoblauch in ein Glas schichten und mit Öl bedecken
Öl	

## Spinatlasagne

600 g Spinat	waschen und grob zerkleinern
3-4 Zwiebeln	
1 Knoblauchzehe	fein hacken
1-2 Eßl. Öl	in einer großen Pfanne erhitzen
300 g Gehacktes	anbraten, die Zwiebeln, Knoblauch und Spinat zugeben
Salz, Pfeffer	kräftig würzen, abschmecken
Rosmarin	
100 g Schafskäse	würfeln und unter den Spinat geben
40 g Butter	Bechamelsauce herstellen, dazu Butter in einem Topf zerlassen, Mehl hinzufügen und mit der Milch ablöschen, würzen
40 g Mehl	
700 ml Milch	
Salz, Pfeffer	
16 Lasagneplatten	
Eine Auflaufform einfetten, etwas Bechamelsauce als erste Schicht in die Auflaufform geben, dann 4 Lasagneplatten darauf verteilen. Danach abwechselnd die Hackfleisch-Spinat-Masse, Lasagneplatten und Bechamelsauce einschichten, die Sauce sollte den Abschluß bilden.	
75 g Gouda	reiben und über die Lasagne streuen, im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 30 Min. backen

## Tzatziki

150 g Salatgurke	schälen und fein hacken
1 Zwiebel	
2 Knoblauchzehen	pressen
150 g Joghurt	miteinander verrühren und die übrigen Zutaten unterheben
350 g Quark	
1 Eßl. Olivenöl	
1 Teel. Essig	
2 Eßl. geh. Kräuter z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch	zugeben und abschmecken
Salz, Pfeffer	

## Lauchtorte mit Schafskäse

200 g Weizenvollkornmehl  
1 Prise Salz  
1 Ei  
100 g Butter  
evtl. 4 Eßl. Wasser

500 g Lauch

500 g Möhren

1 Eßl. Öl  
Salz, Pfeffer

200 g Schafskäse  
1/4 l Milch  
2 Eier  
Muskat

zu einem Mürbeteig verarbeiten und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen

halbieren, waschen und in Streifen schneiden

waschen, putzen, grob raspeln oder in feine Scheiben schneiden

das Fett erhitzen, den Lauch und die Möhren darin 5 Min. garen, würzen

Milch mit den Eiern und der Hälfte des Käses pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, restlichen Käse würfeln

Den Teig ausrollen und den Boden und Rand einer Springform damit auslegen, mehrmals mit einer Gabel einstechen. 10 Min. bei 200°C vorbacken.

Das Gemüse und den Käse gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen, die Eiermilch darüber geben und bei 200°C etwa 25-30 Min. backen, im Heißlufttherd bei 175°C etwa 25 Min.

## Veroneser Nudelsalat

1 l Wasser  
etwas Salz und Öl

200 g Gabelspaghetti

1-2 Eier

2-3 Eßl. Mayonnaise  
2 Eßl. Quark  
1-2 Eßl. Weinessig  
2-3 Eßl. Milch  
Salz, Pfeffer

3 Tomaten

2-3 Ringe Ananas

100 g gekochter Schinken

1-2 Bananen  
Zitronensaft

100 g gegarte Erbsen

zum Kochen bringen

10 Min. garen, abgießen, abkühlen lassen

hartkochen, abkühlen lassen

alle Zutaten verrühren, Nudeln und Eier hineingeben

waschen, in Stücke schneiden

in Stücke schneiden

würfeln

schälen, längs halbieren, in Scheiben schneiden, mit Saft beträufeln

mit den anderen Zutaten in die Marinade geben, evtl. noch etwas Ananassaft zugeben, abschmecken

## Pesto

2 Bund Basilikum	Basilikumblätter von den Stengeln zupfen und grob zerkleinern
2 Eßl. Pinienkerne	trocken in einer Pfanne goldgelb rösten und abkühlen lassen
50 g Parmesan 50 g Pecorino	fein reiben
3 Knoblauchzehen	schälen und grob hacken
Salz etwa 1/8 l Olivenöl	Basilikumblätter mit den Pinienkernen, dem Käse, dem Knoblauch, 2 Prisen Salz und drei Viertel des Olivenöls in einem Mixer pürieren. In die Mischung nach und nach noch soviel Öl mengen, dass eine sämige Paste entsteht

**Tipp zur Verwendung:** Gegarte Nudeln mit gegarten grünen Bohnen mischen, heiß mit dem Pesto vermengen und auf vorgewärmten Tellern servieren. Dazu einen frischen Salat reichen.

## Geeiste Tomatensuppe

2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 5 Möhren 1 St. Lauch 150 g Sellerie	Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden
1 Eßl. Olivenöl 1 Eßl. geh. Oregano	in einem Topf erhitzen, das Gemüse andünsten
1 kg Tomaten	waschen, den Stielansatz entfernen, würfeln
½ l Rotwein oder Brühe 1 Liter Brühe Salz und Pfeffer	auffüllen und zugedeckt über Nacht kalt stellen, vor dem Servieren pürieren, evtl. etwas Flüssigkeit nachgeben und abschmecken

## Tomatensalat

500 g Tomaten 1 Eßl. Öl 1 Eßl. Essig 1 Eßl. Sojasoße 1 kl. Zwiebel 1 Eßl. Kräuter 100 g körniger Frischkäse	die Tomaten waschen, achteln, und mit den übrigen Zutaten mischen. Den Frischkäse kurz vor dem Servieren vorsichtig unterheben
---	--

## Griechischer Salat

400 g Gurke	Das Gemüse waschen. Die Gurke würfeln und die Tomaten achteln.
400 g Tomaten	Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und den Schafskäse würfeln.
2 Zwiebeln	Mit Essig, Öl und Gewürzen eine Marinade herstellen, alles
200 g Schafskäse	vermengen und abschmecken.
2 Eßl. Öl	
1 Eßl. Essig	Beilage: Fladenbrot oder Stangenbrot
Salz, Pfeffer, Thymian	

## Florentiner Pizza

250 g Weizen- vollkornmehl	Mehl in eine Rührschüssel geben, Hefe mit dem Zucker in eine kleine Vertiefung in das Mehl geben, mit etwas Wasser verrühren und 20 Min. gehen lassen.
20 g Hefe	
5 g Zucker	
ca. 1/8 l Wasser	
1 Teel. Salz	
Pfeffer ,Salbei	
500-750 g Blattspinat	Spinat verlesen, waschen und zusammen mit den zerdrückten
2 Knoblauchzehen	Knoblauchzehen in Öl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat
3 Eßl. Öl (30 g )	abschmecken.
Salz, Pfeffer, Muskat	
1 D. Tomatenmark	Tomatenmark mit dem Creme fraiche verrühren, den ausgerollten
1 Eßl. Creme fraiche	Teig damit bestreichen, den abgetropften Spinat, den gewürfelten
3 Tomaten	Schafskäse und die in Scheiben geschnittenen Tomaten darauf
100 g Schafskäse	verteilen. Mit geriebenem Gouda bestreuen und im vorgeheizten
150 g Gouda	Backofen bei 200°C ca. 30 Min. backen.

## Tortellini-Spießchen mit Petersiliencreme

100 g Tortellin	in reichlich Salzwasser garen, abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen
150 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet	tortellinigröß würfeln, in einer Pfanne in heißem Öl rundherum 3-4 Min. braten
1-2 Eßl. Öl	
Salz, Pfeffer	würzen, abkühlen lassen
200 g Kirschtomaten	waschen, evtl. halbieren
75 g grüne Paprika	waschen, putzen, in tortellinigröße Stücke schneiden
einige Blätter Basilikum	waschen, trockentupfen
Holzspieße	die Zutaten in unterschiedlicher Reihenfolge auf die Spieße stecken und auf einer Platte anrichten
Petersiliencreme:	
1 Bund Petersilie	waschen, grob zerkleinern
etwas Schnittlauch	
1 Eßl. Zitronensaft	Kräuter mit dem Quark und den Gewürzen mit dem Pürierstab vermengen, abschmecken
Salz, Pfeffer, Zucker	
200 g Sahnequark	
½ Paprikaschote	die Petersiliencreme einfüllen und auf den Platte mit den Spießchen anrichten

## Thunfisch-Crostinis

1 Zwiebel	schälen, fein würfeln
evtl. 1 Knoblauchzehe	
1 Eßl. Butter	erhitzen, die Zwiebel darin andünsten
1 Dose Thunfisch (in Wasser)	abgießen, zu den Zwiebeln geben
1-2 Tomaten	würfeln, zugeben
2 Eßl. geh. Basilikum	abschmecken
Salz, Pfeffer	
15-20 Scheiben Stangenbrot (Roggenstange)	den Backofen auf 200°C vorheizen, die Scheiben auf den Rost legen und 5 Min. im Backofen rösten
frisch gerieb. Parmesan	die warme Thunfischmasse auf die gerösteten Brote streichen, mit etwas Parmesan bestreuen und sofort servieren

## Thunfisch-Zopf

125 g Weizenmehl Type 1050

125 g Weizenvollkornmehl

1 Würfel Hefe

150 ml lauwarme Milch

1 Teel. Zucker

1 gestr. Teel. Salz

1 Ei

1 Eigelb

50 g weiche Butter

100 g grüne Oliven

100 g rote Paprika

150 g Thunfisch, naturell

Salz, Pfeffer

1 Eiweiß

1 Teel. Thymian und Oregano

Milch, Kürbiskerne

Backofen auf 180°C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Hefeteig auf ca. 20x30 cm ausrollen, die Teigplatte längs halbieren. Mitten auf jede Platte je die Hälfte der füllung verteilen. Teig darüber falten. Teigstränge auf dem Blech zu einem Zopf verdrehen. Mit Milch einpinseln und mit Kürbiskernen bestreuen. Im Ofen ca. 40 Min. backen, evtl. mit Alufolie bedecken.

Baguette als Beilage dazu reichen.

in das Mehl eine Vertiefung drücken, Hefe hinbröckeln, Zucker darübergerben und mit etwas Milch verrühren, 15 Min. zugedeckt gehen lassen

alle Zutaten mit dem Mehl 5-10 Min. in der Kuchenmaschine kneten lassen, zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat

fein würfeln

abtropfen lassen, mit dem Eiweiß, Salz und Pfeffer pürieren

mit den Oliven und Paprika unter den Thunfisch rühren

## Sommersalat mit Erdbeeren und Schafskäse

2-3 Eßl. Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne	in einer trockenen Pfanne leicht anrösten
2 Eßl. Balsamessig	verrühren
2 Eßl. saure Sahne	
Salz, Pfeffer	
etwas Honig	
3 Eßl. Olivenöl	
1-2 Zwiebeln	fein hacken
1 Knoblauchzehe	
200 g Möhren	putzen, grob raspeln
200 g Zucchini	waschen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden
100 g Schafskäse	würfeln
1 Bund Basilikum (ca. 30 g)	in Streifen schneiden, alles mit der Soße vermengen, abschmecken
150 g Blattsalat	waschen, zerteilen, auf eine Platte legen, den Salat darauf anrichten
300 g Erdbeeren	waschen, putzen, kleinschneiden, auf den Salat geben und mit den Pinienkernen bestreuen

## Crepes mit Schinken-Käse-Füllung

125 g Weizenvollkornschrot	verrühren, mindestens 30 Min. quellen lassen
1/4 l Milch	
Salz, Pfeffer	
1 kleine Zwiebel	die gehackte Zwiebel in Fett glasig dünsten, Schinken dazugeben, etwas andünsten, abkühlen lassen, mit Käse und der Petersilie mischen
1 Eßl. Butter	
125 g Schinken	
125 g Käse	
2 Eßl. geh. Petersilie	
4 Eier	Eier und Butter in den Crepesteig geben, verrühren, das Fett in der Pfanne erhitzen, den Teig in die Pfanne geben, backen, bis der Crepe Farbe bekommt, umdrehen, einen Teil der Füllung darauf verteilen, damit die Masse sich langsam erwärmt und der Käse schmilzt. Ist der Crepe gar, zusammenklappen, warmstellen und die restlichen Crepes genauso backen.
2 Eßl. flüssige Butter	
Fett zum Ausbacken	

## Italienischer Salat

3 Tomaten	waschen, Stielansatz entfernen
1/2 Gurke	waschen, längs halbieren
1 gelbe Paprika	waschen, Kerngehäuse entfernen und das Gemüse in feine Scheiben schneiden
100 g Eissalat oder Endiviensalat	waschen, in 1/2 cm breite Streifen schneiden
2-3 Eßl. Essig	die Zutaten zu einer Marinade verarbeiten und abschmecken
2 Eßl. Öl	
2 Eßl. geh. Kräuter z:B. Basilikum, Oregano, Schnittlauch, Thymian	
Salz, Pfeffer	
1 Prise Zucker	
1 Zwiebel	schälen, fein würfeln und in die Marinade geben
1 zerdr.Knoblauchzehe	
100 g Schafskäse	würfeln und in den Salat geben
Oliven	unterheben

## Rucola-Salat

75 g Pinienkerne	in einer trockenen Pfanne leicht anrösten
3 Eßl. Balsamessig	mit dem Handrührgerät cremig schlagen
3-4 Eßl. Olivenöl	
Salz, Pfeffer	
1 Prise Zucker	
250 g Rucolasalat	waschen, putzen, zerkleinern
10-15 Cocktail-Tomaten	waschen, Stielansatz entfernen, achteln, mit den restlichen Zutaten mischen, abschmecken
Parmesankäse im Stück	mit einem Sparschäler dünne Scheiben schneiden und über den Salat geben

## Quiche lorraine

250 g Weizenvollkornmehl  
1 Prise Salz  
150 g Butter  
4 Eßl. Wasser

die Zutaten miteinander verkneten und kalt stellen

Eine Springform ausfetten, Rand und Boden mit dem Teig auslegen, 10 Min. bei 200°C vorbacken.

200 g durchw. Speck

in Würfel schneiden und auf den Teig geben

3 Eier  
1/4 l Sahne  
Pfeffer, Salz  
2-3 Eßl. geh. Kräuter  
z.B. Petersilie, Schnittlauch

die Zutaten miteinander verquirlen und abschmecken

125 g gerieb. Käse

unter die Eimasse ziehen und über den Speck gießen

Etwa 25 Min. bei 220°C backen.

## Zucchinikuchen mit Knoblauchsauce

250 g Weizenvollkornmehl  
Salz  
150 g Butter  
4-6 Eßl. Wasser

die Zutaten miteinander verkneten und 30 Min. kalt stellen

Eine Springform ausfetten, Boden und Rand mit dem Teig auslegen und etwa 10 Min. bei 200°C vorbacken.

125 g Creme fraiche  
3-4 Eßl. geh. Kräuter (Petersilie, Basilikum, Kerbel  
Muskat, Salz, Pfeffer

die Zutaten miteinander verrühren, abschmecken und auf den Teig streichen

750 g Zucchini

waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Teig legen

150-200 g Käse

grob raspeln und darüberstreuen, 20-30 Min. bei 200°C abbacken

## Pizza Italiano

Quarkölteig:

300 g Mehl Type 1050  
 100 g Weizenvollkornmehl  
 1 1/2 Päckchen Backpulver  
 200 g Quark  
 8-10 Eßlöffel Milch  
 8 Eßlöffel Öl  
 etwas Salz

alle Zutaten in eine Rührschüssel geben,  
 mit dem Handrührgerät und den  
 Knethaken verkneten

Etwas Butter auf ein Backblech geben und mit einem Backpinsel verteilen (auch an den Kanten gut einfetten). Den Teig auf das Blech geben und mit einer Kuchenrolle ausrollen. Belag:

1 Glas Tomatenmark

auf dem Teig verteilen

Oregano, Thymian

über das Tomatenmark streuen

Pfeffer, Salz

etwas Pfeffer und Salz darüberstreuen

12 Scheiben Salami

auf den Teig legen

1/2 Gemüsezwiebel

schälen, halb durchschneiden, in feine  
 Streifen schneiden und auf der Pizza  
 verteilen

1 grüne Paprika

waschen, halb durchschneiden, Stiel und  
 Kerngehäuse entfernen, in schmale  
 Streifen schneiden und auf der Pizza  
 verteilen

500 g Tomaten

waschen, in Scheiben schneiden und auf  
 die Pizza legen

Oregano, Thymian

über die Pizza streuen

300-400 g Gouda

grob reiben und auf dem Gemüse verteilen

Bei 175°C etwa 40-45 Min. backen.

## Knoblauchsauce

2 Knoblauchzehen  
 150 g Schmand  
 150g Joghurt  
 Salz, Pfeffer, Zucker

Knoblauch fein hacken und mit den  
 anderen Zutaten verrühren, abschmecken  
 und zum Zucchiniuchen reichen

## Zucchinicremesuppe

1-2 Zwiebeln	fein würfeln
10 g Butter	erhitzen, Zwiebeln darin andünsten
2 Eßl. Weizen	fein schroten und kurz mit anrösten
600 g Zucchini	waschen, grob raspeln und zu den Zwiebeln geben
600 ml Wasser	zugeben, 5-10 Min. kochen lassen und pürieren
1 Eßl. Gemüsebrühe	zugeben
3 Eßl. Creme fraiche	
3 Eßl. geh. Kräuter, z.B. Majoran, Thymian, Liebstöckel, Schnittlauch, Petersilie	in die Suppe geben und abschmecken
1 Teel. Curry	
etwas Zitronensaft	
100 g Zucchini	sehr fein würfeln, in die Suppe geben
evtl. Kürbiskerne oder geröstete Nüsse, z.B. Pistazien oder Cashewkerne	

## Zitronencreme

6 Blatt Gelatine	in kaltem Wasser bedeckt 4 Min. einweichen
1/4 l Orangensaft	erwärmen und den Zucker zugeben und mit dem Joghurt cremig rühren
125 g Joghurt	
60-80 g Zucker	
Saft von 2 Zitronen abgeriebene Zitronenschale	die Gelatine auflösen, etwas von der Creme in die Gelatine geben und verrühren, dann die Gelatine unter Rühren in die Creme geben. Kalt stellen, wenn die Creme dicklich wird, die steif geschlagene Sahne unterheben.
1/8 l Sahne	
Zitronenmelisse Zitronenscheiben	verzieren

## Vorspeisenteller

verschiedene Salate, z. B. Rucola, Eissalat, waschen, putzen, zerkleinern und auf  
Eichblattsalat, Endiviensalat, Lollo Rosso, Tellern anrichten  
Chicoree  
evtl. einige Champignons

1 Eßl. Senf	Senf, Essig und die Gewürze mit dem
2 Eßl. Balsamicoessig	Handrührgerät aufschlagen, das Öl
Salz , Pfeffer, etwas Zucker	zugeben kurz weiterschlagen
3 Eßl. Olivenöl	
2 Eßl. Creme fraiche	verrühren, abschmecken
1 Eßl. Ajoli	
Salz, Pfeffer	
50 g Krabben	den Fisch an den Salat legen, die Essig-Öl-
pro Person 1 Scheibe Lachs	Marinade über dem Salat verteilen, einen
oder anderen Fisch nach Geschmack	Eßlöffel Creme fraiche an den Fisch geben

## Warmes Gemüse in Balsamicoessig

Broccoli, Möhren, Blumenkohl und Bohnen oder anderes Gemüse der Jahreszeit (pro Person 120-150 g Gemüse)	putzen, zerkleinern, jede Gemüsesorte einzeln in reichlich Salzwasser bißfest garen und zum Abkühlen kurz in kaltes Wasser geben.
4 Eßl. Olivenöl	verrühren
2 Eßl. Balsamicoessig	
etwas Salz	
Worchestersauce	
50 g Creme fraiche	vermengen, abschmecken
30 g Johannisbeergelee	
Salz, Pfeffer	
Worchestersoße	
einige Roastbeefscheiben oder etwas Camembert	in Scheiben schneiden

Kurz vor dem Servieren wird das Gemüse erhitzen, mit der Essig-Öl-Marinade vermengen, auf einem Teller mit dem Roastbeef und dem Creme-fraiche-Dressing angerichten und mit einigen Schnittlauchröllchen bestreut sofort servieren.

## Gemüse-Schinken-Carpaccio

1 unbehandelte Zitrone	heiß waschen, trockenreiben und mit einem Zestenreißer feine Streifen abziehen. Dann die Zitrone halbieren und auspressen
50 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten	in dünne Streifen schneiden
400 g Zucchini oder Gurke	waschen, in gleichmäßige dünne Scheiben schneiden
250 g Mozzarella	dünn aufschneiden
2 Eßl. Olivenöl Salz	Zitronensaft mit dem Tomatenöl, Olivenöl und Salz kräftig verschlagen
150 g Parmaschinken oder Nagelholz	auf einer Platte abwechselnd und überlappend Zucchini, Mozzarella und Schinken auflegen. Zitronen- und Tomatenstreifen darüber verteilen und alles mit der Ölmarinade beträufeln. Abdecken und 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen
50 g Parmesan	hobeln
½ Bund Basilikum	waschen und trockenschütteln

Das Carpaccio vor dem Servieren mit Parmesan und Pfeffer bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

## Espressocreme

6 Blatt Gelatine	in kaltem Wasser einweichen
100 ml Milch	erhitzen, die ausgedrückte Gelatine hineinrühren und abkühlen lassen
2-3 Eßl. Zucker	
1 P. Vanillezucker	
150 ml Espresso oder starker Kaffee	
200 ml Sahne	steifschlagen, wenn die Speise beginnt fest zu werden, die Sahne unterheben