

Kochen mit Martina und Moritz vom 04.07.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

## Köstliche Mittelmeerküche – mit Olivenöl und viel Gemüse

Souflaki	2
Griechischer Krautsalat	3
Tsatsiki	4
Oktopus mit Couscous und Petersilie	5
Minestrone	7
Provenzalische Basilikumsauce (Sauce au pistou)	9
Griechische Joghurtcreme mit karamellisierten Walnüssen	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/mittelmeer-kueche-100.html>

## Köstliche Mittelmeerküche – mit Olivenöl und viel Gemüse

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Mediterrane Diät oder auch Kreta-Küche – so wird eine ganz bestimmte Art der Ernährung bezeichnet: viel Gemüse, Obst und Nüsse, wie sie rund ums Mittelmeer das ganze Jahr über gedeihen, möglichst naturbelassen. Dazu Kohlenhydrate in Form von leicht verdaulicher Pasta, Couscous oder Reis. Wenig tierisches Eiweiß – statt Sahne und Butter kommt das bekömmlichere Olivenöl zum Einsatz.



Essen wie in Italien, Griechenland, Spanien, Südfrankreich oder der Türkei – mediterrane Küche macht gute Laune und ist ebenso köstlich wie gesund. Das wissen auch die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz zeigen in ihrer nächsten Sendung ihre mediterranen Lieblingsrezepte.

## Souflaki

Souflaki ist griechisch und heißt nichts anderes als kleine Spießchen. Diese würzigen, saftigen, köstlichen Fleischspießchen kennen und lieben wir alle. Wenn nicht aus dem Urlaub in Griechenland, dann wenigstens vom Griechen hierzulande. Sie sind schnell gemacht und ideal für den Grill.



### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Schweinehals
- Saft und Schale einer großen Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL getrockneter Origano
- 3 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Das Fleisch in knapp zweizentimeterkleine Würfel schneiden.
- In einer Schale mit der Marinade, für die man Saft und abgeriebene Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Origano und Olivenöl glatt rührt, übergießen und gut durchkneten. Eine halbe Stunde ziehen lassen, bevor die Würfel auf Bambusstäbchen gefädelt werden.
- **Tipp 1:** Das Schweinefleisch vom Hals ist durchwachsen, deshalb bleibt es schön saftig. Wer es lieber magerer mag, verwendet das Fleisch von Hühnerkeulen, die sind von Sehnen durchzogen, was ebenfalls das Austrocknen verhindert.
- Die Spieße auf dem Holzkohlegrill, im Backofen unter den Grillschlangen oder in der Pfanne in wenig heißem Olivenöl rundum knusprig garen.
- **Tipp 2:** Die Bambusstäbchen vorher in kaltem Wasser baden, damit sie sich vollsaugen und in der Grillhitze nicht verkohlen.

**Beilage:** Krautsalat und/oder Tsatsiki

## Griechischer Krautsalat

Das Kraut – Weiß- oder Rotkraut, oder auch beide Sorten – wird eingesalzen und gründlich mit den Händen durchgeknetet. Das bricht die Zellstruktur auf und macht das Kraut mürbe und besser verdaulich. Vor dem Anmachen muss man es kurz unter fließendem Wasser in einem Sieb abspülen, damit es nicht zu salzig schmeckt.



### Zutaten für 4 Personen:

- ½ Weiß- und ½ Rotkohlkopf (je ca. 400 g)
- 2 flache EL Salz
- 1 Zitrone (Schale und Saft)
- Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Dicke Strünke aus den Kohlköpfen herausschneiden, das Kraut dann auf dem feinen Hobel in feinste Streifen schneiden.
- Nach Farben getrennt verarbeiten.
- Jeweils mit einem Löffel Salz bestreuen und kräftig durchkneten.
- Eine Weile Wasser ziehen lassen. Dann abgießen, gut durchspülen und abtropfen lassen.
- Jeweils mit Zitronensaft und Zitronenschale sowie Olivenöl und Pfeffer anmachen. Die Salate sollen glänzen, aber trotzdem knackig sein (nach Belieben noch feinhackte Kräuter untermischen).

## Tsatsiki

Der berühmte Knoblauchduftende Gurkenjoghurt passt ja immer zu Gebratenem oder Gegrilltem und natürlich ideal zu Souflaki. Wem der herrliche griechische Joghurt mit immerhin 10 % Fett zu gehaltvoll ist, mischt ihn mit normalem Joghurt, der nur 3,5 bis 3,8 % Fett enthält.



### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g griechischer (oder türkischer) Joghurt
- 4 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zitronenschale
- 1 Salatgurke
- 2-4 Knoblauchzehen (nach Gusto)
- 2 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Den Joghurt in einer Schüssel mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zitronenschale glatt rühren.
- Die Gurke schälen und mit einem Löffel die Kerne herauschaben. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden oder grob raffeln.
- Knoblauch (nach Gusto mehr oder weniger) auf einer ganz feinen Reibe zerkleinern oder durch die Presse gedrückt dazugeben.
- Nun alles unter den Joghurt rühren.
- Am Ende mit einem Schuss Olivenöl abschmecken.

**Beilage:** Frisches Brot – dann ist Tsatsiki auch ein fabelhafter Aufstrich.

## Oktopus mit Couscous und Petersilie

Den Oktopus kann man schon am Vortag kochen. Das heißt: Kochen ist das falsche Wort. Richtig kochen, also im heftig wallenden Wasser liegen darf er niemals, sonst wird er zäh und nicht zart. Wir empfehlen: Den Oktopus immer nur eben ziehen lassen, unterhalb des Siedepunkts.



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroßer Oktopus von ca. 600 bis 800 g
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Chilischoten
- Salz
- Pfeffer

### Außerdem:

- 200 g Couscousgrieß
- 1 rote Zwiebel
- 2-3 Knoblauchzehen
- je ½ gelbe, rote und grüne Paprika
- von 2 großen Zitronen Schale und Saft (oder 3-4 Limetten, oder eine Mischung)
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 EL Olivenöl

### Zubereitung:

- Den Oktopus in einen Topf mit kaltem Wasser versenken, Petersilienstiele dazu – Blätter abzupfen und beiseite legen. Lorbeerblatt, Chili und kräftig Salz zufügen.
- Alles langsam zum Kochen bringen, nach dem ersten Aufwallen die Hitze nach unten schalten, Deckel auflegen, den Oktopus unter dem Siedepunkt je nach Größe zwischen 10 Minuten und einer halbe Stunde leise ziehen lassen. Im Sud abkühlen, erst dann weiterverwenden.
- Den Oktopus in zentimetergroße Stücke schneiden, die Augen und das Kauwerkzeug entfernen.
- Den Sud nochmals aufkochen, den Couscousgrieß in einer großen Schüssel damit zweifingerhoch bedecken und quellen lassen.

- Zwiebel sehr fein würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken. Paprika von den Kernen befreien, mit dem Sparschäler die Haut abschneiden. Das Fruchtfleisch knapp zentimeterklein würfeln. Die beiseitegelegten Petersilienblätter fein hacken.
- Das Gemüse mit dem aufgequollenen Couscousgrieß und den Oktopuswürfeln mischen, dabei den Saft und die abgeriebene Zitronenschale zufügen.
- Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken – wenn nötig noch mehr Zitronensaft zufügen.
- Und erst ganz zum Schluss das Öl einrühren.

**Tipp:** Am besten schmeckt der Couscoussalat noch lauwarm.

## Minestrone

Ob in Italien oder in der Provence – rund ums Mittelmeer liebt man im Sommer diesen herrlichen, leichten Eintopf, in den sämtliche Gemüse gehören, die jetzt auf dem Markt in üppiger Fülle zu finden sind. Vom zarten Sommerkohl über junge Kartoffeln bis zu Lauch, Bohnen (auch die zarten ersten Kerne), Erbsen, Zucchini, Paprika in allen Farben und was immer man sonst noch findet. Sie müssen langsam und lange miteinander verkocht werden, damit sie ihre Geschmäcker jeweils einander mitteilen, dabei werden die Garzeiten der einzelnen Gemüse beachtet.



Jede Region hat ihr eigenes geliebtes Rezept für die Gemüsesuppe. In der Toskana – zum Beispiel – wird für sie besonders geschwärmt, wenn man sie wieder aufwärmt: Weil man die Suppe in der Suppenterrine auf Weißbrot anrichtet, das beim wiederholten Aufwärmen die Suppe immer mehr andickt, ist der Gemüsetopf am Ende eine geradezu schnittfeste Angelegenheit.

### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 500 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 2-3 Mangoldstangen mit Blättern
- 1 rote Paprika
- 1 Lauchstange
- 1 Selleriestange
- ½ Fenchel
- 1 Kohlrabi
- ½ Blumenkohl
- ½ Brokkoli
- 2 Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 kleine Sellerieknolle
- 1-2 Petersilienwurzeln
- 2-3 EL Olivenöl
- 1,5 l Wasser
- ½ Wirsingkopf oder Sommerkohl
- 2-3 kleine Zucchini
- 200 g ausgelöste Erbsen
- 200 g grüne Stangenbohnen
- 250 g feste Tomaten
- Basilikum

- 3-4 EL Basilikumsauce (siehe Rezept)
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan und Olivenöl zum Würzen

## Zubereitung:

- Wurzelwerk: Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie schälen, knapp zweizentimeterklein würfeln und im Olivenöl in einem großen Suppentopf andünsten.
- Mit Wasser auffüllen. Zunächst eine halbe Stunde köcheln.
- Alle anderen Gemüse ebenfalls schälen und würfeln bzw. in gleich große Stücke teilen.
- Dann die anderen Gemüse nach ihrer Garzeit hinzufügen und immer 5 bis 10 Minuten köcheln lassen, bevor die nächsten dazukommen.
- Und erst zum Ende kommen die blanchierten Erbsen (wegen der schöneren Farbe) hinzu, und schließlich auch die Tomaten (die Haut lässt sich anschließend ganz einfach vor dem Anrichten abziehen) und die gehackten Kräuter dazugeben. Nun weitere zehn Minuten köcheln, bis sich alles gut gemischt hat.

**Servieren:** Pesto in die Suppe rühren. Geriebenen Käse und Olivenöl auf den Tisch stellen und ein paar Basilikumblätter darüberstreuen. So kann sich jeder Gast seine Portion nach eigenem Gusto würzen.

## Provenzalische Basilikumsauce (Sauce au pistou)

Der Sammelbegriff Pistou bedeutet in Frankreich zwar alles, was mit Basilikum zubereitet ist, aber auch zugleich eine typische Sauce, für die allerdings wiederum jeder Hobbykoch ein eigenes Rezept hat. Im Prinzip ist sie dem Pesto alla genovese, jener berühmten Basilikumsauce verwandt. Aber sie ist eben doch ganz anders: Statt Pecorino nimmt man Gruyère oder Mimolette (sehr alter Edamer, mit Karottensaft gelb gefärbt),



statt Pinienkernen Mandeln, und es wird oftmals ein wenig Tomatenpüree hinzugefügt. Die Mandeln werden überbrüht – sie dürfen etwas einweichen und aufquellen – und gehäutet. Dann wird alles im Mixer püriert: Käse, Knoblauch, Mandeln, viel Basilikum und gewürfelte, gut abgetropfte Tomate. So entsteht eine cremige, duftende Sauce, die man auf Crostini streichen kann, als Pastasauce verwendet oder eben als Gewürz zur Minestrone passt.

### Zutaten für 4 Personen:

- 50 g Mandeln
- 1 reife Fleischtomate
- 6 Knoblauchzehen
- 50 g Gruyère
- 1 Handvoll Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- nach Belieben 1-2 Chilischoten
- ca. 100-150 ml Olivenöl (am besten ein mildes, provenzalisches Öl)
- 1 Prise Zucker

### Zubereitung:

- Die Mandeln (falls nötig) mit kochendem Wasser überbrühen und eine halbe Stunde quellen lassen. Die Tomate grob würfeln und in einen Mixbecher geben.
- Knoblauch pellen, zusammen mit dem grob gewürfelten Käse und Basilikum (zarte Stiele dürfen ruhig dran bleiben, lediglich die holzigen Teile entfernen) in den Mixer füllen. Sogleich Salz und Pfeffer, eventuell die zerbröselte oder, falls es eine frische ist, entkernte Chilischote und nunmehr auch die gehäuteten Mandeln und das Öl zufügen (so viel, dass alles von Olivenöl getränkt ist).
- Nun so lange mixen, bis eine leuchtend grüne Soße entstanden ist und zum Schluss nochmal mit einer Zuckerprise, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Griechische Joghurtcreme mit karamellisierten Walnüssen

Natürlich darf auch ein Dessert nicht fehlen. Aus dem unglaublich köstlichen griechischen Joghurt ist es schnell angerührt. Der hat mit seinem 10 % Fettgehalt zwar mehr Kalorien als unser heimischer Joghurt, dafür schmeckt er aber erheblich besser... Unsere Devise: Lieber nur die Hälfte davon essen, dafür aber mit größerem Genuss.



### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g griechischer (oder türkischer) Joghurt
- 2-3 EL Zitronensaft
- abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL Puderzucker
- 2 EL Honig
- 1-2 EL Wasser
- 200 g Walnuskerne

### Zubereitung:

- Joghurt mit Zitronensaft, etwas Zitronenschale und Puderzucker glatt rühren. In Dessertgläser verteilen.
- Für die Nüsse Honig mit einem Schuss Wasser in einer Pfanne schmelzen. Die Walnüsse darin kochen, bis das Wasser wieder verdampft ist und die Nüsse gleichmäßig vom Honig überzogen glänzen. Immer wieder rühren, damit nichts ansetzt.
- Abkühlen lassen und erst kurz vor dem Servieren über den Joghurt verteilen.

**Tipp:** Man kann (muss aber nicht) den Joghurt auf Obst anrichten, zum Beispiel Melone, Beeren oder Aprikosen und Pfirsichen – alles nur in Stücke geschnitten...

**Getränk:** ein Espresso