

Köstlichkeiten aus aller Welt

Beate Hayit

100 türkische Gerichte

Herausgegeben von Ertay Hayit

Hayit, Köln



Impressum:

Herausgeber: Ertay Hayit, M.A.

Autorin: Beate Hayit, M.A.

Lektorat: Ute Hayit

Satz: Daniel Driever

Fotos: Archiv Hayit Medien

Produktion: Mundo Marketing GmbH, Köln

1. Auflage, Köln 2016

ISBN Print: 978-3-87322-264-9

ISBN PDF: 978-3-87322-265-6

ISBN ePub: 978-3-87322-266-3

ISBN mobi: 978-3-87322-267-0

© copyright 2016, Mundo Marketing GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten

All rights reserved

www.hayit.de

Hayit Medien, eine Unit der Mundo Marketing GmbH

Tel.: 02 21 / 92 16 35 - 0, Fax 02 21 / 92 16 35 - 24

kontakt@hayit.de, www.hayit.de



Die Autorin, **Beate Hayit**, lebte in einer fröhlichen, manchmal chaotischen, aber immer lebenswerten multikulturellen Familie mit türkstämmigen Wurzeln. Über sehr viele Jahre lebten drei Generationen unter einem Dach – zusammen kochen und essen war dabei immer ein zentraler Lebensmittelpunkt.

Die Autorin freut sich, mit diesem Kochbuch eine Sammlung köstlicher Rezepte an alle diejenigen weiterzugeben, die ebenfalls die typische, oft fantasievolle türkische Küche zu genießen wissen.

Inhalt

Vorwort	8
Essen und trinken in der Türkei	10
Was macht die türkische Küche aus?	13
Typische Gewürze	14
Typische Zutaten und Lebensmittel	16
Tipps rund um die türkische Küche	18
Getränke	21
Joghurt-Getränk (Ayran)	21
Tee (Çay)	21
Türkischer Kaffee (Kahve)	21
Anisschnaps (Rakı)	22
Bier (Bira) und Wein (Şarap)	22
Kleines türkisches Kochlexikon	24
Türkische Mahlzeiten	25
Rezepte	
Suppen	28
Borç Çorbası (Borschtsch-Suppe)	28
Düğün Çorbası (Hochzeitssuppe)	29
Güzel Hanım Çorbası (Schöne-Frauen-Suppe)	30
Hünkâr Çorbası	31
Irmik Çorbası (Grießsuppe)	32
Işkembe Çorbası (Pansensuppe)	33
Işpanak Çorbası (Spinatsuppe)	34
Kavurma Çorba (gebratene Suppe)	25
Kıymalı Çorba (Suppe mit Hackfleischbällchen)	36
Sütlü Badem Çorbası (Mandelmilchsuppe)	37
Tarhana-Çorbası	38
Yayla-Çorbası(Alm-Suppe)	39
Salate und Pasten	40
Cacık (Gurken in Joghurtsoße)	40
Çoban Salatası (Hirtensalat)	41
Domates Salatası (Tomatensalat)	42
Fıstıklı Terator (Nuss-Paste)	43
Haviç (Mais-Paste)	44
Hibeş (Sesam-Paste)	45
Karnabahar Salatası (Blumenkohlsalat)	46
Midye Salatası (Muschelsalat)	47
Patlıcan Ezmesi (Auberginen-Paste)	48
Yoğurtlu Ispanak Salatası (Spinatsalat in Joghurtsoße)	49

Eiergerichte	50
Çilbır (Verlorene Eier auf türkische Art).....	50
Menemen.....	51
Peynirli Omlet (Omelett mit Kaşarkäse).....	52
Sucuklu Yumurta (Rührei mit Wurst).....	53
Yumurta Dolması (Gefüllte Eier).....	54
Fleisch- und Wurstgerichte	55
Çerkez Tavuğu (Tscherkessen-Huhn).....	55
Ankara Tavası (Fleischpfanne „Ankara“).....	56
Domates Dolması (gefüllte Tomaten).....	57
Etlı Bamyı (Okra-Fleischtopf).....	58
Etlı Kuru Fasulye (Bohnengericht mit Fleisch).....	59
Fırında Patlıcan (Auberginen aus dem Backofen).....	60
Hasib (selbst gemachte Wurst).....	63
Hünkâr Beğendi (Der Sultan war entzückt).....	64
Izgara Köfte (gegrillte Hackfleischbällchen).....	65
Izmir Köftesi (Hackfleischbällchen „Izmir“).....	66
Kadınbudu Köfte (Hackfleischbällchen „Frauenschenkel“).....	67
Kavurma (Fleischeintopf).....	68
Kaynatma Çorba (gekochtes Fleisch mit Brühe).....	69
Kuru Köfte (Hackfleischbällchen).....	70
Kuzu Budu Fırında (Hammelkeule gebraten).....	71
Pane Koyun Pirzolası (paniertes Kotelett).....	72
Lahmas (Lammfleisch in Gemüse mit Nudeln).....	73
Papaz Yahnisi (Zwiebel-Ragout).....	74
Patates Musakkası (türkisches Moussaka).....	75
Patlıcan Kebap (Auberginen-Fleischtopf).....	76
Şiş Kebap (Fleisch-Spießchen).....	77
Şiş Köfte (Hackfleischbällchen am Spieß).....	78
Siste Hindi (Putenfleisch-Spießchen).....	79
Tas Kebabı (Kebap im Topf).....	80
Tavuk Kizartması (Brathähnchen im Tomatensoße).....	81
Tavuk Yahnisi (Hähnchen-Ragout).....	82
Terbiyeli Köfte (Hackfleischbällchen in Zitronensoße).....	83
Testi Kebap (Kebap im Tontopf).....	84
Fischgerichte	85
Buğulama Balık Filetosu (Fischfilet gedünstet).....	85
Kalamar (Tintenfisch in Gemüse).....	86
Tonbalığı Buğulama (Thunfisch gedünstet).....	87
Uskumru Dolması (Makrelen mit Füllung).....	88
Gemüsegerichte	89

Fasulya Pilakisi (kaltes Bohnengericht).....	89
Hingila (Kohl-Eintopf).....	90
Imam bayıldı (Der Imam fiel in Ohnmacht).....	93
Mücver (Zucchini-Pfannkuchen).....	94
Kabak Mücver (Kürbis-Frikadellen).....	95
Karnabahar Tava (gebratene Blumenkohlröschen).....	96
Kış Türüsü (Eintopf aus Wintergemüse).....	97
Kuru İç Bakladan (dicke Bohnen-Spezialität).....	98
Salatalik Turşusu (in Essig eingelegte Gurken).....	99
Sarmısaklı Köfte (Knoblauchbällchen).....	100
Yoğurtlu Havuç Kızartması (gebratene Möhren in Joghurt).....	101
Yoğurtlu Ispanak (Spinat in Joghurtsoße).....	102
Zeytinyağlı Bakla (dicke Bohnen in Olivenöl).....	103
Zeytinyağlı Biber Dolması (gefüllte Paprikaschoten).....	104
Zeytinyağlı Ispanak (Spinat in Olivenöl).....	105
Yaprak Sarması (gefüllte Weinblätter).....	106
Reis- und Teiggerichte	107
Fırında Makarna (Makkaroni-Auflauf).....	107
İç Pilav.....	108
Ispanak Böreği (Börek).....	109
Istanbul Pilavı (Reisgericht „Istanbul“).....	110
Kol Böreği (Börek mit Schafskäse).....	111
Kuzu Etli Pilaw (Reis mit Lammfleisch).....	112
Sigara Böreği (Zigarren-Börek).....	113
Pilaw klassisch-turkestanische Art.....	114
Süßspeisen und Gebäck	116
Helva.....	116
Bademli Prens Helvası (Mandel-Helva nach Prinzen-Art).....	117
Bademli Yarım Ay (Mandel-Halbmonde).....	118
Irmik Lokması (süße Grießspeise).....	119
Hamım Göbeği (Frauennabel).....	120
Kaşarali (Käseplätzchen).....	122
Nişalda.....	123
Poğaç (Käsegebäck).....	124
Simit (Sesamkringel).....	125
Sütlaç (süße Reisspeise).....	126
Un Karabiyesi (Mehl-Kekse).....	127
Getränke	128
Ayran (Joghurt-Getränk).....	128
Çay (türkischer Tee).....	129
Kahve (türkischer Kaffee).....	130

Vorwort des Herausgebers

Döner, Börek oder Köfte: Wer kennt sie nicht, die Klassiker der türkischen Küche, die mittlerweile auch hier bei uns überall angeboten werden. Doch die türkische Küche ist mehr als nur ein schneller Imbiss an der Straßenecke. Sie ist vielfältig, wird sie doch von den unterschiedlichsten Einflüssen geprägt. Man findet



bei ihr Merkmale der mediterranen, der indischen, der arabischen und vieler anderer internationaler Landesküchen. Das macht sie so bunt wie abwechslungsreich.

In diesem Buch stellen wir Ihnen hundert türkische Gerichte vor, die sich – bis auf wenige Ausnahmen – relativ einfach und schnell zubereiten lassen. Suppen, Salate und Pasten, Fleisch- und Gemüsegerichte sowie auch Reis- und Teigspeisen oder Süßigkeiten und Gebäck: Alle Rezepte wurden von der Autorin in detail beschrieben, sodass auch Kochanfänger diese problemlos nachbereiten und auch ihren Gästen servieren können.

Wissenswertes über typische Gewürze und Zutaten sowie viele Kochtipps und allgemeine Informationen zur türkischen Küche runden die Rezeptesammlung sinnvoll ab.

Und auch wer wissen möchte, wie die osmanischen Sultane zu speisen pflegten oder warum der Imam angesichts einer Aubergine in Ohnmacht fiel, wird in diesem Kochbuch schnell fündig.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und Schlemmen und sage: Guten Appetit!

Ertay Hayit, M.A.

Herausgeber (kontakt@hayit.de)

Vorwort der Autorin

Für ihre Gastfreundlichkeit ist die türkische Bevölkerung weithin bekannt. Und wer einmal zu einem typischen türkischen Essen eingeladen worden ist, wird nicht nur die Gastlichkeit der Menschen zu schätzen wissen, sondern auch mit großem Genuss den Speisen und Getränken zusprechen. Denn die türkische Küche verwendet grundsätzlich Zutaten und Gewürze, die auch dem europäischen Gaumen nicht fremd sind und die den europäischen Magen nicht belasten. Die raffinierte und fantasievolle Zubereitung ist es in erster Linie, die der türkischen Küche ihren unverwechselbaren, köstlichen Charakter verleiht.

Die türkische Küche ist grundsätzlich eine Küche, in der man dem Kochen viel Zeit widmet. Stundenlange Vorbereitungen sind durchaus üblich, da man zum einen weitgehend auf Fertigprodukte verzichtet und zum anderen für ein klassisches Menü oder eine typische Raki-Tafel eine Vielzahl einzelner Speisen zubereitet werden.

Da ein Schwerpunkt dieses Buches jedoch darin liegt, dass die angegebenen Gerichte möglichst schnell und unkompliziert zubereitet werden können, wurde auf allzu zeitaufwendige Rezepte verzichtet, auch wenn sie für die türkische Küche sehr typisch sind.

Auch das hierzulande wohl bekannteste Gericht, das Döner Kebap, wurde nicht in dieses Buch aufgenommen, da für seine Zubereitung ein besonderer Drehgrill nötig ist, wie er in normalen Haushalten im Allgemeinen nicht vorhanden ist.

Und nun viel Spaß beim Kochen und guten Appetit.

Ihre Beate Hayit

Essen und trinken in der Türkei

Wenn sich im 16. Jahrhundert – an einem ganz gewöhnlichen Wochentag – der Sultan zu einem einfachen Mittagessen zu Tisch begab, so war das jedes Mal ein Ereignis, wie es an Aufwand und Vorbereitung heute kaum ein Staatsbankett erfordert. Schon seit den frühen Morgenstunden waren im Küchentrakt des Topkapi-Palastes in Istanbul die Öfen entzündet, waren zahllose Küchenjungen damit beschäftigt, Töpfe und Pfannen zu scheuern und Geschirr zu polieren, andere hockten auf Schemeln und rupften Hühner oder putzten Gemüse. Da wurden Messer geschliffen und Nüsse geschält, Obst wurde gewaschen und Paprika zum Trocknen aufgehängt, Wasser musste erhitzt, Kräuter mussten zerkleinert, Gewürze zerstampft, Hülsenfrüchte verlesen werden.

Wichtigere Aufgaben waren den Köchen vorbehalten: Hunderte von Küchenmeistern wachten – in strenger Hierarchie – über die zahlreichen Vorrats- und Küchenräume des Küchentraktes, in denen bis zu tausend Menschen für das leibliche Wohl des Sultans und seines Hofstaates sorgten.

Und Tag für Tag – ob der Sultan nun mit großem Appetit gesegnet war oder sich mit einem Häppchen begnügen mochte – brodelte es in mehr als dreißig Töpfen für den Sultan allein.

Hier zeigt sich der Orient: Geselligkeit und Gastfreundschaft

Sicher, in kaum einem türkischen Haushalt wurde und wird ein auch nur annähernd so großer Aufwand in Bezug auf Speis und Trank betrieben wie zur Blütezeit der Osmanen am Hofe des Herrschers. Doch nimmt zweifellos die Küche eine zentrale Stelle im Leben der meisten Türken ein. Für das Essen – und auch für das Kochen – nimmt man sich Zeit, man genießt, was aufgetischt wird, und das am liebsten in geselliger Runde, im Kreis der Familie, der Freunde und Bekannten. Aber auch Fremde werden stets mit großer Herzlichkeit dazugeladen.

Denn die Gastfreundschaft ist eine der schönsten Gepflogenheiten des Orients, und in kaum einem anderen Land wird sie noch mit so viel Offenheit und natürlicher Selbstverständlichkeit gepflegt wie in der Türkei.

Die türkische Küche – eine Spezialitätenküche

Von Gastfreundschaft und Geselligkeit einmal abgesehen, sind die köstlichen Kreationen der türkischen Küche eine Gaumenfreude ersten Ranges: würzig, doch selten scharf, fantasievoll angerichtet, vielseitig, bekömmlich und mit Liebe und Sorgfalt zubereitet. Denn in der Türkei legt man Wert auf gutes Essen und damit auf gutes Kochen.

Im Grunde kann man bei der türkischen Küche von einer Spezialitätenküche sprechen, so vielfältig ist sie, und so typisch sind jeweils die kulinarischen Kreationen der verschiedenen Regionen. Das was die türkische Küche heute ausmacht, ist in jahrhundertelanger Tradition gewachsen und immer wieder bereichert und verfeinert worden. Bedenkt man etwa, dass das Osmanische Reich zu seiner Glanzzeit ein Imperium war, welches die halbe Welt beherrschte, so lässt sich erahnen, wie viele Nationen der türkischen Küche ihr Bestes gegeben haben.

Deutlich wird aber auch, dass vieles was heute die nationalen Küchen Europas bestimmt, seinen Ursprung im türkischen Raum hatte: das griechische „Gyros“ oder „Moussaka“ z.B., das „Schaschlik“ der Balkanstaaten oder auch die bei uns so typischen „Frikadellen“. Jedes Kind, das einmal einen Rummelplatz besucht hat, kennt „Türkischen Honig“, und so manche Dame möchte auf ihr Gläschen „Türkenblut“ zum Nachmittagskuchen nicht verzichten. Dass der Kaffee mit den Türken Einzug in Europa gehalten hat, ist heute allgemein bekannt, aber wussten Sie auch, dass „Joghurt“ ein Wort türkischen Ursprungs ist?

Schon die Namen sind verheißungsvoll

„Imam Bayıldı“ (Der Imam fiel in Ohnmacht) – drang dieser Ausruf an des Sultans Ohr, so lief diesem in freudiger Erwartung das Wasser im Munde zusammen. Denn der Sultan wusste: Mit diesem Zuruf wurde ihm nicht der Schwächeanfall des Geistlichen bekanntgegeben, sondern ein leckeres Auberginengericht angekündigt.

Jeder, der sich mit der türkischen Küche auseinandersetzt, wird bald merken, dass die Bezeichnungen der verschiedenen Speisen oft so fantasievoll sind wie die Speisen selbst. „Karnıyarık“ Schlitzbauch, „Dilber Dudağı“, Lippen der schönen Frau, „Hanım Gobeği“,

Frauennabel, oder „Hünkâr Beğendi“, der Sultan war entzückt ... ; Bezeichnungen, die für sich sprechen und zeigen, welche Liebe und Aufmerksamkeit in der Türkei dem beigemessen wird, was ihr leibliches Wohl ausmacht. Übrigens: Der Imam soll in Ohnmacht gefallen sein, weil man ihm eine neu kreierte Speise vorsetzte, die dem würdigen Herrn so sehr mundete, dass ihm die Sinne schwanden.

Was macht die türkische Küche aus?

Um zunächst einmal ein Vorurteil aus dem Weg zu räumen: Die türkische Küche ist keine „Knoblauch-Küche“. Zwar spielt der Knoblauch durchaus eine wichtige Rolle und wird vor allem seiner gesundheitlichen Bedeutung wegen in der Türkei hoch geschätzt, doch verwendet man ihn beim Würzen eher sparsam und auch nur in einigen Gerichten.

Auch wird in der Türkei im Allgemeinen nicht scharf gegessen. Die türkische Küche gehört damit zu den orientalischen Küchen, die dem Europäer zwar durchaus neue geschmackliche Raffinesse eröffnen, seinen Gaumen jedoch nicht mit scharfen oder völlig unbekanntem Gewürzen strapazieren. Auch wer angesichts des meist sehr großzügig verwendeten Öls um seine Magenruhe fürchtet, darf beruhigt sein: Die türkische Küche ist grundsätzlich eine recht bekömmliche Küche. Und wer selbst türkische Gerichte zubereitet, kann z. B. die Menge an Öl problemlos reduzieren, ohne geschmackliche Beeinträchtigungen in Kauf nehmen zu müssen.

Kennzeichen der türkischen Küche

- Es werden kaum tierische Fette benutzt.
- Es wird vorwiegend Hammel- und Lammfleisch, wenig Rindfleisch und Geflügel und kein Schweinefleisch verwendet.
- Es werden keine Messinstrumente verwendet; entscheidend sind Gaumen, Fingerspitzengefühl und Erfahrung.
- Es werden in der Regel frische Zutaten verwendet oder solche, die durch natürliche Prozesse (Lufttrocknen etc.) haltbar gemacht wurden.

Kennzeichen der regionalen Küchen der Türkei

- Die Küche der Schwarzmeerküste beruht auf Fischgerichten.
- In der Küche Ost- und Südostanatoliens wird eher scharf gewürzt.
- Im Landesinnern bleibt man der klassischen türkischen Küche treu; es dominieren Gerichte aus Getreide sowie Mehlspeisen.
- Die Küchen der Ägäis- und der Mittelmeerküste bestechen durch ihren Reichtum an Gemüse und Obst.

- In Ostanatolien, der ärmsten Region der Türkei, gleicht man den Mangel oft durch Experimentierfreude und Fantasie aus.
- Jede Region hat darüber hinaus ihre eigenen, ganz typischen Spezialitäten vorzuweisen, die teilweise in anderen Landesteilen gar nicht bekannt sind.

Typische Gewürze

Auch in der Türkei sind Salz und Pfeffer Grundgewürze, ferner Gewürznelken, Koriander, Lorbeerblätter, Muskat, Paprika und Wacholderbeeren.

Türkisch zu kochen erfordert also grundsätzlich nicht, sich eine völlig neue Gewürzausstattung zuzulegen. Einige Gewürze, die jedoch bei uns eher selten verwendet oder die in der Türkei anders oder vielseitiger eingesetzt werden, seien im Folgenden genannt.

Knoblauch

Knoblauch wird in der türkischen Küche eher sparsam verwendet, ist aber dennoch ein typischer Bestandteil (siehe auch „Tipps rund um die türkische Küche“).

Kreuzkümmel (Cumin)

Kreuzkümmel, von sehr intensivem Geschmack und mit der Eigenschaft, Soßen anzudicken, ist ebenfalls ein Gewürz, das in der türkischen Küche viel Verwendung findet.

Paprika (Pulver)

Paprika – ob mild oder scharf – ist ein für die türkische Küche sehr typisches Gewürz, das in vielen Gerichten verwendet wird (siehe „Tipps rund um die türkische Küche“).

Safran

Da die türkische Küche eine sehr dekorative Küche ist, in der großer Wert auf Aussehen und Arrangement der Speisen gelegt wird, gehört Safran schon wegen seiner goldgelb färbenden Wirkung zu den beliebten Gewürzen (siehe „Tipps rund um die türkische Küche“).

Sumach (Sumak)

Die kleinen Früchte des Sumach-Strauches werden – getrocknet und gemahlen – als Würzpulver verwendet. Bei uns ist es in türkischen

Lebensmittelläden und gut sortierten Feinkostgeschäften erhältlich.

Zimt

Mit Zimt wird in der Türkei viel häufiger gewürzt als bei uns, wo es vor allem bei der Weihnachtsbäckerei verwendet wird. In der Türkei werden z. B. auch verschiedene Fleisch- oder Fischgerichte mit Zimt gewürzt.

Kleines türkisches Kochlexikon

Im Folgenden werden einige typische türkische Lebensmittel vorgestellt, die man fertig kaufen kann und die aus einem türkischen Haushalt nicht wegzudenken sind.

Brot

Auch bei uns erfreut sich das türkische Fladenbrot (Ekmek oder Pide), das mit Sesamkörnern bestreut wird, großer Beliebtheit. In einem türkischen Haushalt darf es bei keiner Mahlzeit fehlen; in den Restaurants wird z. B. automatisch und kostenlos zu jeder Mahlzeit Brot gereicht.

Graubrot oder Schwarzbrot sind in der Türkei weniger bekannt. Neben dem Fladenbrot wird häufig noch baguetteähnliches Weißbrot hergestellt.

Käse

In der Türkei wird sowohl Schafskäse als auch Käse aus Kuhmilch hergestellt; wobei dem Schafskäse jedoch der Vorzug gegeben wird. Vor allem auf dem Land stellen die einzelnen Haushalte ihren Käse noch selbst her. Man unterscheidet zwischen weichem (Lor Peyniri) und hartem Käse (Kaşar Peyniri), eine Spezialität ist der fettlose Weißkäse (Tulum Peyniri) aus Schafsmilch.

Knoblauchwurst (Suçuk)

Wurstwaren sind in der Türkei wenig populär; es besteht auch kein großes Angebot. Die würzige türkische Kochsalami ist jedoch eine beliebte und weit verbreitete Beilage, die auch gerne gebraten, beispielsweise in einem Rühreigericht, gegessen wird.

Roter Kaviar (Balık Yumurtası)

Kaviar ist zwar auch in der Türkei keine alltägliche Speise, wird aber als beliebte Delikatesse öfter gereicht. In der Türkei hat man eine besondere Methode entwickelt, Kaviar, der vor allem an der Ägäis gewonnen wird, haltbar zu machen. Der Rogen – überwiegend aus Seefischen – wird in Spezial-Wachs versiegelt und nach Bedarf in feinen Scheiben serviert.

Sesam-Paste (Tahin)

Sesam-Paste ist eine sehr vielseitig verwendete Creme; man streicht sie z. B. aufs Brot, garniert damit Vorspeisen oder würzt Desserts und auch Hauptspeisen (siehe Rezepte).

Trockenfleisch (Pastırma)

Pastırma ist eine Spezialität aus dem zentralanatolischen Kayseri. Es handelt sich hierbei um an der Luft getrocknetes Fleisch, eine Art Dörrschinken, das vor dem Trocknungsprozess mit einer Würzpaste eingerieben wurde.

Suppen

Borç Çorbas (Borschtsch-Suppe)

Diese leckere Kohlsuppe ist ein kräftiger Eintopf, der z. B. an kalten Wintertagen die Lebensgeister wieder weckt.

Zutaten

- 1 große Kartoffel – gewürfelt
- 1 große Möhre – in feine Scheiben geschnitten
- 1 kleine Knolle rote Beete – in feine Scheiben geschnitten
- 1/2 kleiner Weißkohl – fein geschnitten
- 1 Zwiebel – gewürfelt
- 1,5 l Fleischbrühe (Instant)
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- 2-3 Knoblauchzehen
- Paprika
- Salz
- 1 kleine Zitrone
- 1 Becher saure Sahne (150 g)

Zubereitung

Fleischbrühe bereiten. In einer großen Pfanne die Butter erhitzen, darin die Zwiebeln glasig dünsten, und anschließend vorsichtig das Mehl unterrühren, bis es sich gelblich färbt. Zum Schluss die zerdrückten Knoblauchzehen, das Tomatenmark und das restliche Gemüse dazugeben und alles gut verrühren.

Mit dem Saft der Zitrone sowie mit Salz und Paprika abschmecken und mit der Fleischbrühe aufgießen. Nach 10-15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen und servieren. Dazu reicht man saure Sahne.

Für 4 Personen.

Vorbereitung: 20 Minuten

Garzeit: 25 Minuten

Düğün Çorbası (Hochzeitssuppe)

Wie der Name schon sagt, wird diese Suppe traditionell zu Hochzeitsfeierlichkeiten serviert. Obwohl es sich also um ein Festtagsgericht handelt, sind jedoch nur wenige Zutaten erforderlich, und die Zubereitung ist sehr einfach. Die Hochzeitssuppe ist außerdem ein ideales Resteverwertungs-Rezept, falls vom Vortag noch gekochtes Rindfleisch übrig geblieben ist.

Zutaten

250 g Suppenfleisch (vom Rind)

1,5 l Fleischbrühe

2 Eier

3-4 EL Mehl

1-2 Zitronen

30 g Butter (ca. 2 EL)

Paprika

Salz

Zubereitung

Falls kein fertig gekochtes Rindfleisch vorhanden ist, das Suppenfleisch in etwa 1,5 l Wasser gar kochen, das Fleisch herausnehmen und die gewonnene Brühe weiterverwenden; ansonsten anstelle der selbst hergestellten Brühe Instant-Fleischbrühe verwenden.

Zitronen auspressen und den Saft mit den Eiern, dem Mehl sowie einigen EL Fleischbrühe verrühren. Die übrige Fleischbrühe zum Kochen bringen und die Ei-Mischung langsam unterrühren.

Das gekochte Fleisch würfeln und ebenfalls in die Brühe geben. Zum Schluss mit Salz und evtl. noch mal mit Paprika abschmecken. Die Butter erhitzen, nach Geschmack Paprikapulver unterrühren und über die Suppe gießen. Sofort servieren.

Für 4 Personen

Vorbereitung: 15 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten (bei Instant-Brühe, ansonsten ca. 65-75 Minuten)

Fırında Patlıcan

(Auberginen aus dem Backofen)

Auberginengerichte sind für die türkische Küche typisch, und es gibt sie in vielerlei Variationen. Dieses Rezept gehört zu den köstlichsten Möglichkeiten, Auberginen mit Fleisch zuzubereiten.

Zutaten

500 g Rindersteak
4 Auberginen
2 Paprikaschoten (je eine grüne und eine rote)
3 Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
1/2 EL Butter zum Einfetten
Öl zum Braten

Zubereitung

Auberginen waschen und so schälen, dass einzelne, 1-2 cm breite Hautstreifen daran bleiben. Dann die Auberginen quer schneiden, ca. fingerbreit, salzen und auf Küchentuch etwa 30 Minuten lang liegen lassen, bis der bittere Saft der Auberginen herausgesogen worden ist.

Inzwischen die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die gewaschenen Paprikaschoten ebenfalls in Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin nacheinander Auberginen, Kartoffeln und Paprikaschoten kurz anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, das in dünne Streifen geschnittene Fleisch dazugeben und anbraten. Anschließend nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch einige Minuten garen lassen. Zum Schluss die fein gehackten Zwiebeln und die Knoblauchzehe unterrühren und ebenfalls anbraten.

In einer gebutterten Fettpfanne zuerst eine Schicht Gemüse und dann abwechselnd je eine Schicht Fleisch und Gemüse übereinanderschichten, bis alles aufgebraucht ist. Das Ganze im vorgeheizten Backofen (200 °C / Elektro-Ofen) 20 Minuten garen.

Für 4-6 Personen

Vorbereitung: 1 Stunde | **Garzeit:** 30 - 40 Minuten



Kuru Köfte (Rezept -> S. 70)



Gefüllte Weinblätter (Rezept -> S. 106)

