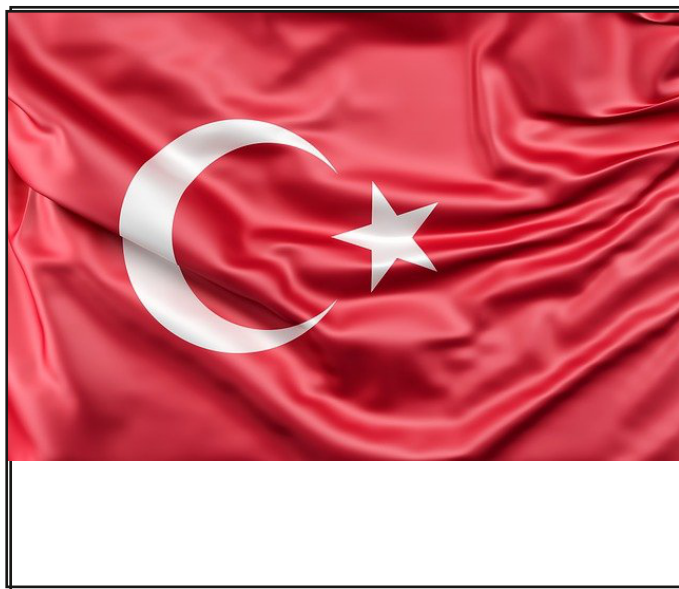


Downloadlink: <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=680>



Veganes türkisches Kochbuch
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist Lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User von köche-nord.de! Mit diesem veganem Kochbuch möchte Marcus Petersen-Clausen Ihnen und auch den gastronomischen türkischen Mitbewohnern in Deutschland einmal zeigen was es für tolle und schmackhafte Kochrezepte in der Türkei gibt! Es muss nicht immer Döner, Pita oder Türkische Pizza (Lahmacun) sein, das dem Autor seit Jahren schon zum Halse raus hängt... Wir von köche-nord würden auch gerne mal Baba Ghanoush, Mercimek Çorbası oder Schwarze Sau bei unseren türkischen Freunden essen und genießen. Sehr würde sich der Autor freuen wenn Sie als Leser dieses PDF Buch ausdrucken und ihrem Dönerverkäufer beim nächsten Besuch als Anregung mitnehmen könnten. Vielleicht erweitert er ja seine Karte und beglückt Sie auch mal mit einem veganem türkischem Gericht?!

**Wir wünschen viel Freude mit unserem kostenlosem Werk,
freundliche Grüße**

Marcus Petersen-Clausen

www.köche-nord.de

Inhalt:

Aufstrich **Seite:** 03-05

Frühstück **Seite:** 06

Saucen & Dips **Seite:** 07

Salat **Seite:** 08-22

Suppen **Seite:** 23-27

Vorspeisen **Seite:** 28-29

Hauptspeisen **Seite:** 30-41

Beilagen **Seite:** 42-45

Desserts **Seite:** 46-47

Backen **Seite:** 48-49

Liköre **Seite:** 50

Index **Seite:** 51

Aufstrich:

Muhammara

Walnuss-Tomaten-Paprika-Aufstrich, vegan

Menge: 3 Portionen

3 Esslöffel Paprikamark, mild oder scharf, je nach Geschmack

3 Esslöffel Tomatenmark

250 Gramm Walnüsse, gehackt oder grob gemahlen

1 Zwieback oder Knäckebrötchen

1 Knoblauchzehe

6 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Oregano

1 Teelöffel Korianderpulver

½ Teelöffel Kreuzkümmel

etwas Zucker

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

eventuell 1 Bund Petersilie

Geben Sie das Paprikamark und das Tomatenmark in eine tiefe Schüssel. Dann bröseln Sie den Zwieback beziehungsweise das Knäckebrötchen fein, hacken beziehungsweise mahlen die Walnüsse grob und pressen die abgezogene Knoblauchzehe und geben die Zutaten in die Schüssel. Danach fügen Sie das Korianderpulver, den Oregano, den Kreuzkümmel, etwas Pfeffer, etwas Tafelsalz, Zucker und Olivenöl hinzu und vermischen die Zutaten gut.

Die Mengen von Olivenöl, Knoblauch, Salz und Gewürzen können Sie übrigens je nach Geschmack anpassen. Wenn Sie mögen, können Sie frische Zutaten wie mit kaltem Wasser abgespülte und fein gehackte Petersilie oder Saft von einer mit heißem Wasser abgespülten halben Zitrone hinzufügen.

Aufstrich:

Merceiles Hummus auf türkische Art

Menge: 4 Portionen

- 1 Dose Kichererbsen, 400 Gramm, Abtropfgewicht 250 Gramm
- 2 Knoblauchzehen, mit etwas Salz im Mörser zerrieben
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 3 Teelöffel Zitronensaft, frisch gepresst
- 4 Teelöffel Sesampaste (Tahin), gute Qualität
- 1 Teelöffel Tafelsalz
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- 1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf

Lassen Sie die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen (oder nehmen Sie die entsprechende Menge selbst gekochte Kichererbsen) und behalten Sie nach Wunsch einige Kichererbsen für die Garnitur zurück. Dabei fangen Sie das Abtropfwasser bitte in einer kleinen Schüssel unter dem Sieb auf und pürieren alle restlichen Zutaten mit dem Mixstab. Wenn das Mus zu fest sein sollte, geben Sie bitte etwas von dem aufgefangenen Kichererbsenwasser mit dazu, damit es die ungefähre Konsistenz von Kartoffelpüree hat.

Wir selbst mögen den nussigen Geschmack von gutem Tahin und deshalb ist diese Menge entsprechend unseres Geschmacks gewählt. Hier, genau wie mit den anderen Gewürzen, können Sie sich sehr gut herantesten und gegebenenfalls besser nachwürzen, als etwas wegwürzen.

Wenn Sie getrocknete Kichererbsen nehmen und selbst kochen möchte, dann weichen Sie sie am besten über Nacht ein und kochen sie etwa 45 Minuten in genügend Wasser ohne Salz weich. Das wäre dann auch bei der Salzmenge für das Hummus zu beachten, da die Kichererbsen in Konserven meistens schon gesalzen sind.

Fertig gekochte Kichererbsen lassen sich übrigens sehr gut einfrieren und dann später für neues Hummus verwenden oder zum Beispiel für leckere Eintöpfe verwenden.

Aufstrich:**Mandel-Möhren-Ingwer-Aufstrich**

Menge: 1 Portion

etwas Zucker
etwas Koriander
6 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
1 Zitrone, Saft davon
4 Zweige Petersilie
2 Zehen Knoblauch
1 Stück Ingwer, daumengroßes
100 Gramm Mandeln, gehackte oder gehobelte
4 Möhren

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Ziehen Sie den Knoblauch ab, schälen Sie den Ingwer und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie mit kaltem Wasser ab und raspeln die Möhren auf einer Küchenreibe. Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilienblättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser grob.

Anschließend geben Sie die Mandeln in eine Pfanne ohne Fett (kein Speiseöl) und rösten sie unter ständigem Rühren bei großer Hitze. Sobald die Mandeln Farbe annehmen reduzieren Sie die Hitze und fügen den Knoblauch, den Ingwer sowie 4 Esslöffel Olivenöl hinzu. Nach etwa 2 Minuten rühren Sie bitte die Möhren, den Zucker, das Tafelsalz und den Koriander ein. Dann lassen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 3 Minuten köcheln und ziehen die Pfanne danach von der Kochstelle.

Nun verrühren Sie in einer Schüssel das restliche Olivenöl, den Zitronensaft und die Petersilie und fügen die Möhrenmasse hinzu. Zum Schluss verrühren Sie den Aufstrich mit Hilfe eines Mixerstabes zu einer Paste und stellen ihn dann mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank kühl.

Frühstück:

Aprikosenmarmelade, türkische Variante

Menge: 1 Portion

1 Kilogramm Aprikosen, schöne, nicht zu große
500 Gramm Zucker (in der Türkei kannte man damals keinen Gelierzucker) Wir mischen mit 500 Gramm Gelierzucker 1:1
½ Zitrone, Saft davon oder 1 Teelöffel Zitronensäure

Außerdem

etwas Klarsichtfolie

Spülen Sie die Aprikosen mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem Küchentuch trocken und halbieren Sie die Aprikosen. Dann knacken Sie die Kerne, um die Mandeln zu bekommen. Die Aprikosen vermischen Sie jetzt so mit dem Haushaltszucker, dass alles überall bedeckt sind. Danach geben Sie die Aprikosen in eine Schüssel, decken sie mit der Klarsichtfolie ab und stellen die Schüssel zum Saft ziehen etwa 24 Stunden in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag nehmen Sie die Aprikosen aus dem Saft und kochen den Saft in einem kleinen Topf etwa 5 Minuten bei großer Hitze ein. Es geht darum, den Zucker so lange zu kochen, bis er die Marmeladenprobe (ein paar Tropfen auf Untertasse geliert) erreicht. Das dauert erst, geht dann aber zum Glück sehr schnell. Nun geben Sie die Aprikosen dazu und fügen nach weiteren 5-8 Minuten den Gelierzucker sowie den Zitronensaft dazu. Anschließend kochen Sie die Zutaten noch etwa 4 Minuten, geben die Mandeln dazu und füllen alles in ein großes steriles Glas. Zum Schluss schrauben Sie die Gläser bitte zu und stellen das Glas auf den Kopf.

Unsere Tipps:

Nach dem Öffnen sollten Sie das Glas im Kühlschrank stehen. Nehmen Sie jeweils zwei, drei Hälften auf eine Untertasse, füllen Sie in jede eine Mandel und servieren sie so.

Saucen & Dips:

Baba Ghanoush - roter Auberginen-Paprika-Dip

Menge: 4 Portionen

2 Auberginen, oder eine große
2 Spitzpaprika, rot, mild
2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
1 kleine Zwiebel
1 Tomate
1 Zitrone, der Saft
1 Esslöffel Olivenöl
2 Teelöffel Tafelsalz
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Pul Biber, scharf

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und stechen Sie die Auberginen mehrfach mit einem Messer ein. Danach halbieren Sie die Paprikas, entfernen die KERNgehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann geben Sie die Auberginen zusammen mit den Paprika in den Backofen.

Die beiden Gemüsesorten backen Sie jetzt bei etwa 180 Grad Celsius etwa 40 - 50 Minuten, bis sie außen angebrannt sind. Dabei wenden Sie die Zutaten bitte zwischendurch mit einem Pfannenwender. Sobald die Paprika fertig sind nehmen Sie sie heraus, die Auberginen erst, wenn sie durch und durch weich sind. Anschließend entfernen Sie bei beiden Gemüsesorten die Schalen mit einem kleinen Küchenmesser.

Jetzt ziehen Sie den Knoblauch ab, hacken ihn in kleine Würfel und pürieren den Knoblauch mit den Auberginen und den Paprikas mit einer Küchenmaschine oder einem Pürrierstab. Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die abgezapften Petersilienblätter fein. Außerdem ziehen Sie bitte die Zwiebeln ab, schneiden sie in feine Würfel und geben alle Zutaten zu dem Paprika- und Auberginenpüre. Danach vermischen Sie die Zutaten gut und schmecken den Dip mit Tafelsalz ab, bis er leicht versalzen ist.

Zum Schluss lassen Sie den Dip etwa 2 - 3 Stunden mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank ziehen und servieren ihn zum Beispiel mit Fladenbrot oder Baguettescheiben.

Salat:

Freekeh Salat - Firik salatası

Menge: 4 Portionen

200 Milliliter Wasser, ½ Teelöffel Tafelsalz
150 Gramm Freekeh (gerösteter grüner Weizen), ersatzweise Grünkern, im türkischen Supermarkt heißt es firik
4 Esslöffel Olivenöl, ½ Bund Petersilie
1 Zitrone, frisch gepresster Saft und etwas Zitronenzeste
4 Stängel Minze, 2 Spitzpaprika, rot und grün
3 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Mangold oder Babyspinat (eventuell Tiefkühlware)
1 Handvoll Granatapfelkerne
nach eigenem Belieben Granatapfelsirup (nar eksi im türkischen Supermarkt)

Geben Sie den Freekeh in ein Sieb und spülen Sie ihn unter fließendem kaltem Wasser gut ab. Dann lassen Sie den Freekeh gut abtropfen. Danach stellen Sie das Tafelsalz, das Wasser und den Freekeh in einem Topf auf eine Kochstelle. Nun lassen Sie die Zutaten zuerst kurz aufkochen und kochen sie anschließend bei geringer Hitze in etwa 16 - 18 Minuten mit geschlossenem Deckel, bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Danach fügen Sie den Zitronensaft und das Olivenöl bei, rühren alles mit einem Kochlöffel um und lassen die Zutaten dann erkalten.

Während des abkühlens spülen Sie die Petersilie und die Minze mit kaltem Wasser ab und schütteln beide Zutaten kurz trocken. Dann zupfen Sie die Petersilienblättchen von den Stängeln, hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein und schneiden die Minze mit dem Messer fein. Danach halbieren Sie die Spitzpaprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Paprika gründlich mit kaltem Wasser aus. Nun schneiden Sie die Paprika in feine Würfel. Außerdem spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen den Stielansatz und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe.

Dann geben Sie die gehackte Petersilie, die Minze, die Paprika, die Frühlingszwiebeln, den aufgetauten Spinat oder den vorbereiteten Mangold in eine Schüssel. Dann geben Sie die Granatapfelkerne, eventuell auch etwas Granatapfelsirup und etwas mit heißem Wasser abgespülte Zitronenzesten dazu und mischen die Zutaten mit dem Freekeh.

Unsere Tipps:

Der Unterschied zwischen Grünkern und Freekeh: Grünkern ist aus Dinkel und Freekeh aus Weizen. Beides ist in guten Reformhäusern zu finden.

Was Freekeh genau ist können Sie in unserem kostenlosen Lebesmittel nach lesen. Klicken Sie einfach mal den folgenden Link an: <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Wir empfehlen: Plastikmüllexporte in die Türkei

<https://www.greenpeace.de/engagieren/nachhaltiger-leben/rechtsbruch-recycling> (Werbung) ⁸

Salat:

Türkischer Tomatensalat

Menge: 4 Portionen

Für den Salat:

100 Gramm Zwiebeln

½ Teelöffel Tafelsalz

500 Gramm Tomaten

250 Gramm Gurken

1 kleine Peperoni

½ Bund Petersilie, glatte

Für das Dressing:

25 Milliliter Zitronensaft, frisch gepresster

25 Milliliter Speiseöl

etwas Tafelsalz

Ziehen Sie die Zwiebel ab, halbieren Sie sie und schneiden Sie die Zwiebeln mit einem großem Küchenmesser in sehr feine Scheiben. Dann bestreuen Sie die Zwiebelscheiben mit dem Tafelsalz und lassen sie ein paar Minuten ruhen. Dann spülen Sie die Zwiebeln kurz mit kaltem Wasser ab und drücken sie gut aus. Danach spülen Sie die Tomaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, schneiden die Tomaten in Viertel, entkernen sie und schneiden die Tomaten in kleine Würfel. Anschließend schälen Sie die Gurke, halbieren sie, entfernen mit einem Teelöffel die Kerne und schneiden die Gurken auch in kleine Würfel. Dann entfernen Sie bei der Peperoni die Kerne (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen), spülen die Peperoni mit kaltem Wasser aus und schneiden das Fruchtfleisch in sehr feine Würfel. Danach spülen Sie die Blattpetersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Petersilie von den Stängeln. Nun hacken Sie die Petersilie bitte mit einem großem Küchenmesser (nicht zu fein).

Zum Schluss vermengen Sie den Zitronensaft, das Speiseöl und das Tafelsalz in einer kleinen Schüssel und gießen das Dressing über den Salat.

Unsere Tipps:

Wenn Ihnen Peperoni zu scharf sind, nehmen Sie für den Geschmack eine grüne Spitzpaprika und würzen sie mit Pfeffer ein wenig nach.

Salat:

Gersten-Salat auf türkische Art

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Gerste, vorgegart (Fertigprodukt)

3 Spitzpaprika, rot

1 Zwiebel, rot

1 Bund Lauchzwiebeln

1 Bund Blattpetersilie

4 Esslöffel Sonnenblumenöl

½ kleine Dose Tomatenmark

1 Spritzer Zitronensaft

etwas Chilipulver

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, schwarzer frisch aus der Mühle

Garen Sie die Gerste in etwa der dreifachen Menge mit etwas Tafelsalz bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten. Dann geben Sie die Gerste in ein Sieb und schrecken sie unter kaltem Wasser abschrecken (damit die Gerste nicht weiter gart). Außerdem lassen Sie die Gerste auf einem Blech auskühlen.

Während des Auskühlens halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden die Paprikas sowie die Zwiebel in Würfel. Anschließend spülen Sie die Lauchzwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden sie in feine Ringe. Außerdem spülen Sie die Petersilie bitte auch mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein.

Nun geben Sie das Sonnenblumenöl und das Tomatenmark unter die Gerste und vermischen alles mit den restlichen Zutaten. Zum Schluss schmecken Sie den Salat mit Tafelsalz, Pfeffer, Zitronensaft und Chili ab und servieren ihn Ihren Gästen auf kleinen Tellern.

Salat:

Kizir

Menge: 4 Portionen

1 Tasse Couscous
1 Tasse Gemüsebrühe
1 Paprikaschote, gelbe
1 Frühlingszwiebel
1 Tomate
½ Gurke
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Spritzer Zitronensaft
etwas Dill, getrocknet in Röllchen
etwas Petersilie, getrocknet und gehackt
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Spritzer Olivenöl

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den Couscous in eine Glasschüssel, beträufeln Sie ihn mit kochend heißem Wasser und lassen Sie ihn mit der Folie zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen. Dann würzen Sie den Couscous mit Tafelsalz und Pfeffer und geben eventuell noch etwas heißes Wasser hinzu. Danach fügen Sie das Tomatenmark hinzu und rühren es sehr gründlich ein, damit der Couscous eine gleichmäßig rot-braune Farbe erhält.

Nun spülen Sie die Frühlingszwiebel mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen den Stielansatz und schneiden die Frühlingszwiebel mit einem großem Küchenmesser sehr klein. Dann halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Schote bitte in kleine Würfel. Außerdem spülen Sie die Tomaten und die Gurke mit kaltem Wasser ab, reiben beide Zutaten kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden sie in feine Würfel. Anschließend ziehen Sie den Knoblauch ab und hacken ihn mit dem großem Küchenmesser fein. Dann spülen Sie die Petersilie und den Dill mit kaltem Wasser ab (getrennt), schütteln beide Kräuter kurz trocken und zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln. Jetzt hacken/schneiden Sie die Petersilienblätter und den Dill bitte fein.

Salat:

Fortsetzung: Kizir

Dann rühren Sie die Paprikaschote, die Frühlingszwiebel, die Tomaten, die Gurken und den Knoblauch in die Couscous-Masse. Würzig abgeschmeckt wird die Masse mit dem Zitronensaft, dem Dill, der gehackten Petersilie, dem Olivenöl, etwas Tafelsalz und Pfeffer. Zum Schluss richten Sie den Salat in kleinen Dessertschalen oder auf kleinen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Salat:

Bulgursalat

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Bulgur (Weizengrütze)
3 Spitzpaprika, rot, 1 mittel-große Zwiebeln, rot
½ Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Petersilie, glatte
4 Esslöffel Speiseöl, neutrales (zum Beispiel Sonnenblumenöl)
½ Tube Tomatenmark
etwas Tafelsalz

Geben Sie die Weizengrütze in eine große Schüssel und füllen Sie sie mit heißem Wasser auf, so dass die Grütze gerade bedeckt ist. Das überschüssige Wasser gießen Sie bitte unbedingt ab, da der Kisir sonst pampig wird. Notfalls können Sie nach dem Quellenlassen auch noch etwas Grütze dazutun. Dann salzen Sie die Grütze reichlich und lassen sie etwa 10 Minuten quellen.

währenddessen halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Danach spülen Sie die Lauchzwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden die Lauchzwiebeln in feine Ringe. Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein. Jetzt rühren Sie das Speiseöl unter das Tomatenmark, schmecken die Zutaten mit den Kräutern ab und salzen sie eventuell nochmal. Die restlichen Zutaten mischen Sie bitte unter.

Zum Schluss richten Sie den Bulgursalat auf kleinen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Dieser Salat schmeckt sehr gut als Beilage beziehungsweise Salat zum Grillen. Sie können ihn auch für eine Party in kleineren Portionen in Eisbergblättern mit 1/8 Stück Zitrone servieren.

Wir empfehlen: [Plastikmüllexporte in die Türkei](https://www.greenpeace.de/engagieren/nachhaltiger-leben/rechtsbruch-recycling)

<https://www.greenpeace.de/engagieren/nachhaltiger-leben/rechtsbruch-recycling> (Werbung)

Salat:

Süßkartoffel-Karotten-Salat mit Reis

Menge: 4 Portionen

2 mittel-große Süßkartoffeln
4 mittel-große Möhren
40 Gramm Langkornreis (Spitzen-Langkornreis)
2 kleine Zwiebeln
etwas Wasser
etwas Olivenöl
etwas Zitronensaft
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel ab und hacken Sie sie mit einem großem Küchenmesser sehr fein. Dann schälen Sie die Süßkartoffel, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Süßkartoffel in etwa 1,5 Zentimeter große Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Möhren in Scheiben.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel glasig an. Danach geben Sie die Süßkartoffelstücke und Möhrenstücke sowie den Reis dazu und braten die Zutaten kurz mit. Anschließend löschen Sie die Zutaten im Topf mit etwas kaltem Wasser ab und dünsten sie etwa 15 - 20 Minuten, bis die Möhren und die Süßkartoffeln weich genug sind. Falls danach noch Flüssigkeit im Topf ist, gießen Sie die bitte ab und lassen die Zutaten dann etwas abkühlen.

Zum schluss würzen Sie den Salat mit etwas Olivenöl, Zitronensaft, Tafelsalz und Pfeffer und servieren ihn lauwarm oder kalt Ihren Gästen auf kleinen Tellern.

Salat:

Hirsesalat

Menge: 6 Portionen

1 Tasse Hirse
1 kleines Bund Frühlingszwiebel
1 kleine Zwiebel
einige Stiele Petersilie
1 Zitrone
1 Esslöffel Tomatenmark
½ Esslöffel Paprikamark, scharf oder mild
2 Spitzpaprika, grün
1 Tomate
1 Zitrone
etwas Tafelsalz
1 Esslöffel Speiseöl (Sonnenblumenöl)
nach eigenem Belieben Wasser

Geben Sie 1 Tasse Hirse in eine große Schüssel. Dann kochen Sie Wasser in einem Topf oder einem Wasserkocher auf und gießen es dazu, sodass die Hirse angefeuchtet ist (das Wasser darf nicht darüber hinaus stehen). Dann rühren Sie alles kurz mit einem Esslöffel um und gehen sicher, dass die Hirse überall Wasser abbekommen hat. Anschließend decken Sie die Hirse mit einem Deckel ab und lassen sie quellen.

Während des Quellens spülen Sie die Frühlingszwiebeln ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln klein. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Petersilie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein. Nun halbieren Sie die Spitzpaprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in kleine Würfel schneiden. Dann geben Sie die Tomaten in eine Schüssel, überbrühen sie mit kochen heißem Wasser, lassen die Tomaten 2 Minuten ziehen und geben sie mit einer Schaumkelle in eine weitere Schüssel mit eiskaltem Wasser. Anschließend ziehen Sie die Haut von den Tomaten mit einem kleinem Küchenmesser ab und schneiden die Tomaten in kleine Würfel. Wenn die Hirse das Wasser aufgesogen hat, rühren Sie sie bitter nochmals um, um sie ein bisschen aufzulockern.

Salat:

Fortsetzung: Hirsesalat

Jetzt spülen Sie 1 Zitrone mit heißem Wasser ab, halbieren sie und pressen den Saft aus. Den Saft geben Sie bitte über die Hirse. Dann geben Sie 1 Esslöffel Tomatenmark, 1/2 Esslöffel Paprikamark und 1 - 2 (je nach Wunsch) Esslöffel Sonnenblumenöl dazu. Danach rühren Sie die Zutaten mit einem Esslöffel gut ein und verrühren sie, bis die Hirse eine rote Farbe annimmt. Nun schmecken Sie die Hirse ab und geben dann je nach Belieben eine Prise Tafelsalz darüber. Zum Schluss fügen Sie das gehackte Gemüse hinzu rühren es unter, richten den Salat auf kleinen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Salat:

Domates Salatasi

Menge: 4 Portionen

6 Tomaten, eventuell mehr, bis 8 Stück
1 kleine Salatgurken
2 Zwiebeln
1 Bund Petersilie
2 Handvoll Oliven, schwarze
2 Zitronen, den Saft davon
etwas Zucker, eventuell mehr
6 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und halbieren Sie die Tomaten. Dann entfernen Sie den Stielansatz mit einem kleinem Küchenmesser (Strunk) und schneiden die Tomaten in Achtel. Nun kratzen Sie aus der mit kaltem Wasser abgespülten, trocken geriebenen und längs halbierten Gurke die Kerne mit einem Teelöffel heraus. Dann schneiden Sie sie wie die abgezogenen Zwiebeln in Scheiben. Anschließend spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln und schneiden sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser grob klein. Dann mischen Sie die Zutaten zusammen mit den Oliven in einer Schüssel.

Danach schmecken Sie den Salat mit dem Zitronensaft, etwas Tafelsalz und Pfeffer sowie etwas Zucker kräftig ab und rühren das Speiseöl unter. Zum Schluss lassen Sie den Salat mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank etwa 20 Minuten ziehen und servieren ihn Ihren Gästen dann auf kleinen Tellern.

Salat:

Kisir-türkischer Bulgursalat

Menge: 5 Portionen

250 Gramm Bulgur (Köftelik), aus dem türkischen Supermarkt
nach eigenem Belieben Wasser, kochendes

2 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Paprikamark

5 Esslöffel Speiseöl

1 mittel-große Zwiebel, klein gewürfelt

½ Gurken, ausgehöhlt, klein gewürfelt

2 Tomaten, ausgehöhlt, klein gewürfelt

einige Stiele Petersilie

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß oder rosenscharf

1 Zitrone, den Saft davon

Geben Sie den Bulgur in eine Schüssel und begießen Sie ihn mit kochend heißem Wasser. Das Wasser sollte möglichst 2 Zentimeter über dem Bulgur stehen, danach lassen Sie ihn ziehen.

Während des Ziehens ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und schwitzen die Zwiebelwürfel darin an. Danach geben Sie das Paprikamark und das Tomatenmark dazu und lassen die Zutaten etwas weiterköcheln. Nun löschen Sie den Topfinhalt mit etwa 5 Esslöffel Wasser an und geben ihn über den Bulgur. Dann rühren Sie alles gut um und lassen es etwas auskühlen.

Wenn der Bulgur komplett abgekühlt ist, geben Sie die gewürfelten Tomaten, die Gurken und den Saft der Zitrone dazu, rühren die Zutaten gut um und würzen sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Paprikapulver. Zum Schluss geben Sie die gehackte Petersilie dazu, richten den Salat auf kleinen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie mögen, können Sie gerne andere Gemüsesorten wie scharfe Spitzpaprika etc. dazugeben. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Salat:**Weizengrütze-Salat aus Bulgur - Kisir**

Menge: 6 Portionen

250 Gramm Bulgur, feiner (türkische Weizengrütze)
3 mittel-große Tomaten, aromatische, fein gewürfelt, ohne Stielansatz
1 Bund Frühlingszwiebeln
½ Paprikaschoten, rote
3 Peperoni, grüne
1 Bund Petersilie, glatte,
einige Stiele Petersilie, als Deko (oder Koriander)
1 Bund Minze, (alternativ 3-4 Teelöffel getrocknete)
½ Teelöffel Rosmarin, getrocknet, gehackter
1 Esslöffel Tomatenmark, gehäuft
¼ Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlener (Cumin)
1 Teelöffel Paprikapulver, gemahlen, edelsüß
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Blieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
5 Esslöffel Olivenöl, natives
1 Zitrone, den Saft davon
10 Oliven, grüne ohne Stein
1 Stange Stangensellerie, klein gewürfelt
1 Salatgurke, in dünnen Scheiben als Garnitur

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Bulgur wird übrigens hauptsächlich aus Hartweizen hergestellt und ist ein Hauptnahrungsmittel im Vorderen Orient. Sie kriegen ihn heute schon in gut sortierten Supermärkten, auf jeden Fall beim türkische Feinkosthändler.

Geben Sie den Bulgur in eine Schüssel und übergießen Sie ihn soweit mit kochendem Wasser bis die Grütze etwa 1 Zentimeter mit kochendem Wasser bedeckt ist. Dann decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Küchenhandtuch ab und lassen den Bulgur etwa 30 Minuten quellen.

Salat:

Weizengrütze-Salat aus Bulgur - Kisir

In der Zwischenzeit spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken und halbieren die Tomaten. Dann entfernen den Stielansatz und schneiden Sie die Tomaten bitte in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen den Stielansatz und schneiden die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe. Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich aus bevor Sie sie in Würfel schneiden. Außerdem halbieren Sie die Peperoni, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen) und spülen die Schoten mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie klein schneiden. Danach spülen Sie die glatte Petersilie auch mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln bevor Sie sie klein schneiden. Danach spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab und schütteln sie kurz trocken. Jetzt schälen Sie den Sellerie, schneiden in ihn Würfel und spülen die Oliven noch mit kaltem Wasser ab.

Dann verrühren Sie das Tomatenmark in einer Schüssel mit dem Kreuzkümmel, dem Paprikapulver, dem Rosmarin, einer kräftige Prise Tafelsalz und eine ebensolchen Prise Pfeffer sowie das Olivenöl und den Zitronensaft miteinander. Dann verrühren Sie die Zutaten kräftig zu einer Gewürzpaste und lassen sie mit der Folie abgedeckt etwa 15 Minuten im Kühlschrank ziehen.

In der Zwischenzeit sollte der Bulgur die Flüssigkeit komplett aufgesogen haben. Falls nicht, können Sie noch etwas warten, beziehungsweise die überflüssige Flüssigkeit über ein engmaschiges Sieb ablaufen lassen.

Jetzt verrühren Sie den Bulgur kräftig und ausdauernd mit der Gewürzpaste. Dann heben Sie die gehackten Kräuter und das vorbereitete "Gemüse" unter und schmecken den Salat nochmals mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Danach lassen Sie den Salat wieder abgedeckt etwa 20 Minuten im Kühlschrank ziehen. Je nach "Saugfähigkeit" des Bulgur können Sie dem Kisir noch durch Einrühren von etwas mehr Olivenöl eine samtig glänzende Konsistenz verleihen.

Unsere Tipps:

Kisir geht sehr gut als Vorspeise mit Petersilie (oder Koriander) bestreut und mit den Gurkenscheiben garniert, als Beilage oder als "Fingerfood", wenn Sie ihn in den kleineren Herzblättern von Salaten (zum Beispiel Romana oder Endivien) auf einem Büfett anbieten.

Eine schöne Variation ist es, wenn Sie den Staudensellerie gegen eine fein gewürfelte, mittelgroße Fenchelknolle ersetzen. Das ergibt ein etwas "lakritziges" und erdigeres Aroma. Falls Ihnen diese mediterrane Variation des Kisir gefallen hat, variieren Sie doch mal den Rosmarin durch Thymian, Bohnenkraut oder anderen mediterranen Kräutern.

Salat:

Piyaz; weißer türkischer Bohnensalat

Menge: 4 Portionen

1 große Dose Bohnen, weiße
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
3 Zwiebeln
1 Bund Petersilie
1 Zitrone
4 Esslöffel Essig
6 Esslöffel Olivenöl
etwas Zucker
etwas Tafelsalz
etwas Paprikapulver, edelsüß

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Gießen Sie die Bohnen durch ein Sieb ab, ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie die Zwiebeln in feine Streifen. Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln bevor Sie sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser klein schneiden. Nun geben Sie die Petersilie mit den Zwiebeln und dem Bohnenkraut in eine Schüssel und fügen die Bohnen hinzu.

Danach bereiten Sie in einer weiteren Schüssel aus Zitronensaft, Essig, Olivenöl, Gewürzen und Zucker eine Marinade zu und mengen sie unter die Bohnen.

Zum Schluss decken Sie den Salat mit der Folie ab, lassen ihn etwa 4 Stunden im Kühlschrank ziehen und servieren den Piyaz dann Ihren Gästen in kleine Schälchen oder auf kleinen Tellern.

Salat:

Cig Köfte

Menge: 4 Portionen

2 Becher Bulgur für "Cig Köfte", fein geschrotet, gesamt ca. 300 g
nach eigenem Belieben Wasser
2 Zwiebeln, 2 Zehen Knoblauch
2 Esslöffel Paprikamark
2 Esslöffel Tomatenmark
2 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel Petersilie, frisch gehackt
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
nach eigenem Belieben Chilipulver, scharfes (mindestens 1 Teelöffel)
1 Esslöffel Granatapfelsirup
etwas Zitronensaft
nach eigenem Belieben Salat (zum Beispiel Eisbergsalat)

Übergießen Sie den Bulgur mit heißem Wasser (gerade so bedecken), verschließen Sie ihn mit einem Deckel und lassen Sie den Bulgur quellen.

In der Zwischenzeit ziehen Sie die Zwiebeln ab und reiben sie auf einer Küchenreibe. Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln bevor Sie sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser klein hacken.

Nun geben Sie alle Zutaten in eine große Schüssel und verkneten sie gut miteinander. Das Kneten ist eine sehr langwierige Geschichte - etwa 20 Minuten sollten es schon sein. Durch das Kneten wird der Bulgur schön fein und Sie können schöne Frikadellen formen.

Unser Tipp:

Geben Sie die Zutaten in die Küchenmaschine und lassen Sie die Maschine arbeiten. Dann kneten Sie den Rest, die Feinarbeit, mit eigenen Händen weiter.

Serviervorschlag (traditionell):

Servieren Sie zu Cig Köfte frische knackige Salatblätter, sodass Sie Ihre Frikadelle in dieses Salatblatt wickeln können. Die Frische des Salatblatts gleicht ein wenig die Schärfe des Cig Köfte aus. Außerdem geben Sie ein paar Tropfen Zitronensaft oder Granatapfelsirup drüber.

Ursprünglich kommt das Rezept übrigens aus dem Südosten der Türkei. Dort wird es traditionell von Männern zubereitet, weil das Kneten eine sehr schweißtreibende Angelegenheit ist. Außerdem werden sie eigentlich mit Rindertatar zubereitet - aber die vegetarische/vegane Variante ist gesünder.

Salat:

Favabohnensalat

Menge: 3 Portionen

500 Gramm Bohnen (Favabohnen), frische
1/2 Esslöffel bohnenkraut
3 Stängel Petersilie
3 Stängel Dill
2 Lauchzwiebeln
1 Handvoll Tomaten, getrocknete
1/2 Handvoll Korinthen oder Rosinen

Für die Vinaigrette:

1 Teelöffel Granatapfelsirup (nar eksisi, im türkischen Supermarkt erhältlich)
2 Esslöffel Olivenöl extra nativ
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Apfelessig
1/2 Mandarine, den Saft davon
1/2 Zitrone, Saft davon

Außerdem:

1 Teelöffel Pul Biber
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Favabohnen mit dem Bohnenkraut in einem Topf und überdecken Sie sie mit kaltem Wasser. Dann lassen Sie die Favavohnen auf mittlerer Hitze aufkochen und lassen sie anschließend auf kleiner Stufe weiter köcheln, bis die Schale sich von den Bohnen löst. Danach gießen Sie die Bohnen durch ein Sieb ab und schrecken sie kurz mit kaltem Wasser ab (damit die Bohnen nicht weiter garen). Je nach Geschmack können Sie die Schale pulen oder auch nicht.

Zwischenzeitlich spülen Sie die Petersilie und den Dill mit kaltem Wasser ab. Dann zupfen Sie die Petersilienblätter von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein. Danach schütteln Sie den Dill kurz trocken und schneiden ihn mit dem Messer in Röllchen. Nun spülen Sie die Lauchzwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, entfernen den Stielansatz und schneiden die Lauchzwiebeln mit dem Messer in ringe. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken und schneiden die Tomaten in Würfel.

Salat:

Fortsetzung: Favabohnensalat

Dann vermischen Sie den Granatapfelsirup in einer Schüssel mit dem Olivenöl, dem abgezogenen und gewürfelten Knoblauch, etwas Pfeffer, Tafelsalz, dem Apfelessig, den Mandarinen- und dem Zitronensaft zu einer Vinaigrette.

Danach vermengen Sie die abgekühlten Bohnen mit den Korinthen und den gehackten Zutaten und heben die Vinaigrette unter. Jetzt schmecken Sie den Salat mit Pul Biber, Tafelsalz und Pfeffer ab und lassen ihn dann mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank mindestens 60 Minuten ziehen.

Zum Schluss servieren Sie den Salat bitte Ihren Gästen auf kleinen Tellern oder in kleinen Schälchen.

Suppe:

Türkische Hochzeitssuppe

Menge: 4 Portionen

1 Becher Linsen, rote
1 Becher Bulgur
1 Zwiebeln
etwas Speiseöl, neutrales
1 Liter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Tomatenmark
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
Chilipulver
Tabasco

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie klein. Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an.

Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind löschen Sie sie mit der Gemüsebrühe ab und fügen den Bulgur sowie die roten Linsen hinzu. Dann rühren Sie das Tomatenmark ein und lassen den Topfinhalt kochen. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und Chili ab und kochen die Linsen sowie den Bulgur schön weich, sodass die Suppe dick wird. Nebenbei rühren Sie bitte hin und wieder mit einem Kochlöffel um.

Zum Schluss füllen Sie die Hochzeitssuppe in vorgewärmte tiefe Teller und servieren sie nach Belieben mit einem Spitzer Tabasco Ihren Gästen.

Suppen:

Türkische Gemüsesuppe

Menge: 6 Portionen

3 Kartoffeln (mehlig kochend)
2 große Möhren
1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 mittel-große Zucchini
1 Dose Chili - Bohnen
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
100 Gramm Linsen, rote
100 Gramm Nudeln, kleine (zum Beispiel Suppennudeln)
1 ¼ Liter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Olivenöl
3 große Tomaten
etwas Kreuzkümmel
etwas Koriander
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver, edelsüß
etwas Cayennepfeffer
etwas Salbei, frisch oder getrocknet
etwas Thymian, frisch oder getrocknet
etwas Oregano, frisch oder getrocknet
etwas Basilikum, frisch oder getrocknet
etwas Liebstöckel, frisch oder getrocknet
etwas Majoran, frisch oder getrocknet
etwas Rosmarin, frisch oder getrocknet

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Kartoffeln dann in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren kurz trocken und schneiden sie in Scheiben. Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn auch mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Anschließend spülen Sie die Zucchini ab, reiben sie kurz trocken, entfernen die Stielansätze der Zucchini, halbieren die Zucchini und schneiden sie in Scheiben. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie auch kurz trocken und vierteln die Tomaten.

Suppen:

Fortsetzung: Türkische Gemüsesuppe

Jetzt erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf und braten die Kartoffeln, die Möhren, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin an. Dann geben Sie die Chili-Bohnen mit dem Bohnenkraut dazu, gießen die Zutaten mit der Gemüsebrühe auf und bringen alles zum Kochen.

Danach geben Sie die roten Linsen in ein Sieb, spülen sie mit kalte Wasser ab, lassen die Linsen gut abtropfen und geben sie dazu. Nach etwa 5 Minuten fügen Sie noch die Zucchini und die Tomaten dazu. Dann hacken Sie die Kräuter (außer dem Basilikum) und geben sie ebenfalls mit in die Suppe. Nach weiteren 5 Minuten geben Sie noch die Nudeln. Zum Schluss schmecken Sie die Suppe sorgfältig mit den Gewürzen ab und geben das Basilikum dazu bevor Sie das Gericht Ihren Gästen in vorgewärmten Tellern servieren.

Unser Tipp:

Als Beilage können Sie ein türkisches Fladenbrot servieren.

Suppen:**Kichererbsen-Hirsesuppe mit Sesambrei**

Menge: 4 Portionen

1 Esslöffel Margarine
1 Esslöffel Olivenöl
450 Gramm Kichererbsen, weichgekocht oder 1 kleine Dose Kichererbsen
1 Esslöffel Paprikapaste (Biber Salca), aus dem türkischen Supermarkt
1 Teelöffel, gehäuft Minze, getrocknet
4 Esslöffel Goldhirse (Sari Dari)
2 Esslöffel Tahin, 1 Messerspitze Zimtpulver
1 Messerspitze Nelkenpulver
1 Messerspitze Pimentpulver
1 Messerspitze Kreuzkümmelpulver
1 Messerspitze Paprikapulver
2 Chilischoten, rote
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

eventuell etwas getrocknete Petersilie

Geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, lassen Sie die Linsen gut abtropfen und geben Sie sie in eine Schüssel. Dann pürieren Sie die Linsen mit einem Pürierstab grob oder zerdrücken sie mit einem Stampfer.

Danach erhitzen Sie das Olivenöl und die Margarine in einem Topf, spülen die Minze einmal kurz mit kaltem Wasser ab, schütteln die Minze trocken, zupfen sie von den Stängeln und geben die Minze mit der Paprikapaste in den Topf. Die beiden Zutaten dünsten Sie nun kurz mit an. Anschließend geben Sie das Kichererbsenpüree und die Hirse hinzu und rühren das Ganze mit einem Kochlöffel um. Nun gießen Sie den Topf mit 1,5 Liter warmem Wasser auf und rühren die Suppe mit einem Schneebesen klumpchenfrei um.

Dann bringen Sie die Suppe zum Kochen und schmecken sie mit Sesambrei, den Gewürzen, den längs geschlitzten Chilis, etwas Tafelsalz und frisch gemahlenem Pfeffer ab.

Die Suppe lassen Sie jetzt bei mittlerer Hitze ohne Deckel köcheln bis die Hirse weich gekocht ist. Das dauert etwa 20 Minuten. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich mit dem Kochlöffel um damit die Suppe nicht am Topfboden ansetzt. Zum Schluss entfernen Sie die Chilis mit einer Schaumkelle, richten die Suppe in vorgewärmten Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Ausgarnieren können Sie die Suppe zum Beispiel mit der Petersilie.

Wir empfehlen: [Plastikmüllexporte in die Türkei](https://www.greenpeace.de/engagieren/nachhaltiger-leben/rechtsbruch-recycling)

<https://www.greenpeace.de/engagieren/nachhaltiger-leben/rechtsbruch-recycling> (Werbung) ²⁶

Suppe:

Mercimek Çorbası - Türkische Linsensuppe

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Linsen, rote
2 mittel-große Kartoffeln (mehligkochend)
1 große Gemüsezwiebeln
3 Teelöffel Minze, getrocknete
2 Teelöffel Pul Biber
1 ½ Liter Wasser
etwas Tafelsalz
nach eigenem Belieben 1 Zitrone

Bringen Sie das Wasser in einem ausreichend großen Topf zum Kochen. In der Zwischenzeit geben Sie die Linsen in ein Sieb und spülen sie unter fließendem kaltem Wasser ab, bis das Wasser klar ist. Dieser Schritt ist notwendig, um die überschüssige Stärke und mögliche Verschmutzungen zu entfernen.

Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und ziehen die Zwiebel ab. Danach schneiden Sie beide Zutaten bitte in grobe Stücke. Jetzt geben Sie die Linsen, die Kartoffeln und die Zwiebel in das kochende Wasser und lassen die Zutaten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln.

Wenn das Gemüse weich gekocht ist, pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer oder Pürierstab. Die Suppe sollte so lange püriert werden, bis sie eine schön sämige Konsistenz hat.

Dann schmecken Sie die Suppe mit der getrockneten Minze, den Chiliflocken und dem Tafelsalz ab.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern mit Zitrone und Fladenbrot.

Unser Tipp:

Am besten schmeckt die türkische Linsensuppe, wenn Sie sie einmal abkühlen lassen und anschließend erneut aufwärmen. Sollte die Suppe nach dem Aufwärmen zu dickflüssig sein, können Sie einfach einen Schuss Wasser hinzugeben.

Vorspeisen:

Auberginen-Zucchini-Saksuka

Menge: 4 Portionen

3 Auberginen
1 Zucchini
1 Zwiebeln
4 Tomaten
1 Spitzpaprika, grün, auf Wunsch
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Tomatenmark
2 Esslöffel Speiseöl
etwas Tafelsalz
etwas Paprikapulver, scharf
etwas Gemüsebrühe, Pulver

Spülen Sie die Auberginen und die Zucchini mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie die Stielansätze, schälen Sie beide Zutaten und schneiden Sie sie würfelförmig in kleinere Stücke. Dann lassen Sie die Auberginen und die Zucchini in gesalzenem Wasser etwas stehen lassen.

Nebenbei erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten die Zwiebeln goldbraun an. Anschließend fügen Sie die Auberginen und die Zucchini hinzu und lassen diese in ihrem eigenen Saft kochen. Nachdem die Auberginen und Zucchini durchgekocht sind, fügen Sie bitte die Tomaten, die Spitzpaprika, den abgezogenen und sehr klein gehackten oder gepressten Knoblauch, das Tomatenmark und alle restlichen Gewürze hinzu. Dann lassen Sie die Saksuka weiter kochen.

Üblicherweise wird diese Vorspeise kalt serviert, aber auch warm schmeckt sie sehr gut. Auf Wunsch können Sie das Gericht mit einer Soja-Joghurt-Sauce servieren, indem Sie dem Soja-Joghurt noch Knoblauch und Tafelsalz hinzufügen.

Vorspeisen:

Türkische Knoblauchmöhren mit Basilikum

Schmecken warm und kalt; zum Grillen, Picknick und natürlich als Gemüsebeilage

Menge: 4 Portionen

700 Gramm Möhren

2 Knoblauchzehen

3 Esslöffel Olivenöl

½ Bund Basilikum, frisch

nach eigenem Belieben Tafelsalz

nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Zitronensaft

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren kurz trocken und schneiden Sie sie in etwa 5 Zentimeter lange Stifte.

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne, braten die Möhren darin bei mittlerer Hitze an und dünsten sie bei geschlossenem Deckel etwa 7 Minuten. Zwischendurch müssen Sie den Pfanneninhalt bitte mit einem Kochlöffel umrühren (damit die Möhren nicht anbrennen).

Außerdem ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in Scheiben. Dann geben Sie den Knoblauch zu den Möhren und braten beide Zutaten bei niedriger Temperatur. Nicht zu kräftig (zu großer Hitze) und zu dunkel braten, der Knoblauch schmeckt sonst leider bitter. Die Möhren sollen möglichst noch Biss haben.

Anschließend schmecken Sie das Gemüse mit Tafelsalz, Pfeffer und etwa 1,5 Esslöffel Zitronensaft ab.

Außerdem spülen Sie das Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stielen und schneiden den Basilikum in Streifen. Danach geben Sie den Basilikum zu den Möhren und rühren ihn unter.

Zum Schluss richten Sie die Vorspeise auf flachen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Hauptspeisen:

İmam bayıldı - Imam fiel in Ohnmacht

Menge: 4 Portionen

4 Auberginen, etwa 15 Zentimeter lang
3 mittel-große Zwiebeln
8 Knoblauchzehen
2 große Tomaten
4 Spitzpaprika, grüne, türkische (Sivri biber)
8 Stiele Petersilie, glatte
1 Esslöffel Paprikamark (Tatlı biber salçası)
1 Esslöffel Tomatenmark
etwas Wasser, heiß, etwa 250 Milliliter
etwas Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Pul Biber, ersatzweise Chiliflocken
etwas Zucker
etwas Paprikapulver

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie die Stielansätze und schälen Sie längs mit dem Sparschäler 4 Streifen ab, die sich jeweils gegenüberliegen. Dann legen Sie die Auberginen in eine Schüssel mit Salzwasser und darin lassen sie etwas ziehen, bis die übrigen Zutaten vorbereitet sind.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren sie längs halbieren und schneiden die Zwiebeln in schmale Ringe. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in nicht zu feine Würfel. Anschließend geben Sie die Tomaten in eine Schüssel, überbrühen sie 2 Minuten lang mit heißem Wasser und geben sie danach mit einer Schaumkelle in eine weitere Schüssel mit kaltem Wasser (zum Abschrecken). Jetzt ziehen Sie die Haut der Tomaten mit einem kleinem Messer ab, vierteln das Fruchtfleisch und entfernen die Kerne. Das Fruchtfleisch schneiden Sie danach bitte in kleine Würfel. Dann halbieren Sie die Spitzpaprika, entkernen sie, entfernen die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Jetzt schneiden Sie die Paprika quer in schmale Streifen. Diese Spitzpaprika sehen aus wie etwas zu groß geratene Peperoni, Sie bekommen sie im türkischen Laden. Die hellgrünen sind etwas mild im Geschmack, die dunkelgrüne Sorte ist schön scharf.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: İmam bayıldı - Imam fiel in Ohnmacht

Danach erhitzen Sie in einer tiefen Pfanne reichlich Olivenöl und braten die abgetrockneten Auberginen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten mit einem Deckel zugedeckt an, bis sie goldbraun und etwas weich geworden sind. Das dauert etwa 15 - 20 Minuten. Danach nehmen Sie die Auberginen mit einem Pfannenwender heraus und lassen sie auf Küchenpapier etwas abtropfen.

Dann dünsten Sie im restlichen Olivenöl zunächst die Zwiebeln glasig, geben dann die Spitzpaprika und den Knoblauch dazu und dünsten beide Zutaten mit. Die Zwiebeln dürfen ruhig ein wenig Farbe annehmen. Jetzt mischen Sie die Tomatenwürfel unter und dünsten sie so lange, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Währenddessen spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Petersilie klein. Danach rühren Sie die Petersilie unter die Tomaten und schmecken die Zutaten mit Tafelsalz, Pfeffer, Pul Biber und etwas Zucker würzig ab.

Anschließend schneiden Sie die Auberginen längs ein und drücken sie mit einem Esslöffel auseinander sodass eine Tasche entsteht. Wichtig: die Innenseite der Auberginen sollten Sie jetzt mit Tafelsalz und Zucker würzen, dann die Zwiebelfüllung hineingeben. Die übrig gebliebene Füllung können Sie eintupfern und zu einem späteren Zeitpunkt weiterverwenden.

Danach erhitzen Sie noch einmal in der Pfanne einen Schuss Olivenöl und braten das Tomatenmark und das Paprikamark darin an. Dann gießen Sie beide Zutaten mit so viel heißem Wasser auf, dass eine leicht gebundene Soße entsteht, dafür benötigen Sie etwa 250 Milliliter. Die Soße schmecken Sie bitte mit Tafelsalz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver ab. Dann setzen Sie die gefüllten Auberginen hinein und beträufeln sie mit etwas Olivenöl. Danach lassen Sie die Auberginen mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 35 - 45 Minuten schmoren.

Ihren Gästen können Sie die İmame kalt oder lauwarm auf vorgewärmten Tellern servieren. Als Beilage servieren wir immer Fladenbrot oder Pilav.

Unsere Tipps:

Der Legende nach erhielt das Gericht seinen Namen wie folgt: Als der Imam nach Hause kam, servierte ihm die Dame des Hauses diese gefüllten und geschmorten Auberginen. Ganz angetan von dem guten Geschmack fragte er nach den Zutaten. Olivenöl soll zu der Zeit leider sehr teuer gewesen sein und als der Imam hörte, dass die Köchin sehr viel davon in dem Gericht verarbeitet hatte, fiel er in Ohnmacht.

Hauptspeisen:

Rote Linsen Fava mit gerösteten Haselnüssen - Findikli mercimek fava

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl
100 Gramm Linsen, rote oder gelbe
 $\frac{3}{4}$ Teelöffel Tafelsalz
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
1 Knoblauchzehe
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Zucker
1 Esslöffel Haselnüsse
 $\frac{1}{2}$ Teelöffel Kreuzkümmel
etwas Olivenöl zum Beträufeln
3 Stängel Dill, frisch

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Linsen in ein Sieb und spülen Sie sie mit kaltem Wasser solange ab bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Dann kochen Sie die Linsen in 300 Milliliter Wasser mit dem zerdrückten Lorbeerblatt und Tafelsalz bei geschlossenem Deckel in etwa 15 - 20 Minuten weich (mittlere Hitze). Damit nichts anbrennt, sollten Sie in den letzten Minuten immer wieder mal mit dem Kochlöffel umrühren, sodass die Linsen zerfallen und so gut wie keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Danach entfernen Sie das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle.

Der Brei muss möglichst eine dicke Konsistenz haben, welche nach dem Abkühlen fester wird. Während der Abkühlphase rösten Sie die Haselnüsse bei kleiner Hitze in schwenkend in einer Pfanne ohne Fett (kein Speiseöl). Dann zerstoßen Sie die Nüsse grob und geben sie zu den Linsen.

Anschließend braten Sie die abgezogene und gewürfelte Zwiebel sowie den abgezogenen und gewürfelten Knoblauch in heißem Olivenöl in der selben heißen Pfanne an und rüsten die Zutaten mit Kreuzkümmel und Zucker ein paar Minuten weiter. Die Mischung geben Sie bitte ebenfalls zu den Linsen und pürieren zuletzt alles mit dem Pürierstab. Von der Konsistenz muss die Mischung möglichst sämig sein.

Nun geben Sie das Gericht in eine Servierschale, streichen es glatt und garnieren es mit abgezogenen, fein gehackten roten Zwiebeln und frischem mit kaltem Wasser abgespülte, trocken geschütteltem und in Röllchen geschnittenen Dill. Zum Schluss träufeln Sie etwas Olivenöl darüber und stellen das Gericht abgedeckt für mehrere Stunden in den Kühlschrank kalt.

Hauptspeisen:

Türkisch gefüllte Paprika

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Soja (Schnetzel), fein
250 Milliliter Gemüsebrühe, kochend
5 Esslöffel Olivenöl
225 Gramm Reis (Langkorn-)
500 Milliliter Wasser, kochend
1 Teelöffel Tafelsalz
2 Zwiebeln, gehackt
2 Zehen Knoblauch, zerdrückt
3 Esslöffel Rosinen
3 Esslöffel Pinienkerne
1 Teelöffel Zimtpulver
1 Esslöffel Majoran, getrocknet
nach eigenem Belieben Tafelsalz und Pfeffer zum Abschmecken
400 Gramm Tomaten, aus der Dose
2 Esslöffel Tomatenmark
4 Paprikaschoten, rot
etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Alufolie

Übergießen Sie die Sojaschnetzel mit 250 Milliliter kochender Gemüsebrühe und lassen Sie sie etwa 20 Minuten ausquellen. Anschließend lassen Sie die Sojaschnetzel auf einem Sieb abtropfen.

Dann erhitzen Sie in einer Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl und braten den Reis darin kurz an. Dann löschen Sie den Reis mit dem kochendem Wasser ab und würzen ihn mit 1 Teelöffel Tafelsalz. Danach lassen Sie den Reis bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln, bis das Wasser aufgesogen ist. Den Reis ziehen Sie nun von der Kochstelle und lassen ihn mit einem Deckel abgedeckt stehen.

Nun heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Hauptspeisen:

Fortsetzung: Türkisch gefüllte Paprika

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die abgezogenen und gewürfelten Zwiebeln sowie den abgezogenen und gewürfelten Knoblauch darin etwa 5 Minuten glasig an. Die abgetropften Sojaschnetzel geben Sie bitte bei und braten sie so lange an, bis die Sojaschnetzel leicht gebräunt sind. Anschließend geben Sie die Rosinen und die Pinienkerne hinzu. Das Tomatenmark, 2 Esslöffel Tomatensaft aus der Dose und 2 zerkleinerte Tomaten aus der Dose fügen Sie jetzt hinzu. Dann würzen Sie die Zutaten mit Zimt und Majoran und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Nun reduzieren Sie die Hitze und lassen das Gericht so lange weiter köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dann geben Sie den Reis hinzu, vermengen alles gut und ziehen die Pfanne dann von der Kochstelle.

Jetzt schneiden Sie von den Paprikaschoten den Deckel ab, entfernen die Kerne und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich aus. Dann stellen Sie die Paprikaschoten in eine geölte Auflaufform und füllen sie mit der Soja-Reis-Mischung. Danach setzen Sie die Deckel der Paprikaschoten wieder auf die Schoten.

Die restlichen Soja-Reis-Mischung geben Sie bitte zwischen die Paprikaschoten in die Auflaufform. Dann geben Sie die restlichen Tomaten aus der Dose mit den Saft ebenfalls in die Auflaufform und garen die Paprikaschoten mit Alufolie abgedeckt im Backofen etwa 45 Minuten.

Hauptspeisen:

Rosenkohl Eintopf

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Rosenkohl, Tiefkühlware
2 kleine Zwiebeln
1 Dose Tomaten, stückige
2 Teelöffel Zucker
3 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Gemüsebrühe, gekörnte
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver, edelsüß

Außerdem:

eventuell etwas getrocknete Petersilie

Geben Sie den Rosenkohl in einen Topf. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel und geben sie mit den kalt abgespülten Tomaten, dem Zucker, dem Olivenöl und der Gemüsebrühe zum Rosenkohl. Danach gießen Sie kochendes Wasser dazu, bis die Zutaten knapp bedeckt sind. Bitte rühren Sie nicht um!

Anschließend lassen Sie den Eintopf bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten mit Deckel abgedeckt köcheln und schmecken das Gericht nach der Kochzeit mit Tafelsalz, Pfeffer und Paprikapulver ab.

Zum Schluss richten Sie den Eintopf in vorgewärmten tiefen Tellern an, bestreuen ihn eventuell mit der getrockneten Petersilie und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Dieses Gericht können Sie als Hauptgericht oder als Beilage servieren.

Hauptspeisen:

Türkische Paste

Menge: 4 Portionen

3 Scheiben Toastbrot
1 kleines Glas Walnüsse (ein türkisches Teeglas voll)
1 kleines Glas Olivenöl (oder sonstiges Öl)
2 mittel-große Zwiebeln
3 Esslöffel Tomatenmark
2 Esslöffel Paprikamark
3 kleine Knoblauchzehen
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Paprikapulver, rosenscharfes

Verarbeiten Sie alle Zutaten nach und nach in einer Küchenmaschine (mit Drehmesser) oder mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse. Dann schmecken Sie die Pastete mit den Gewürzen nach Bedarf ab, richten sie anschließend auf flachen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Diese Hauptspeise schmeckt unseren Gästen auch gut auf Brot.
Sie hält sich durch die Zugabe des Öls relativ lange im Kühlschrank.

Hauptspeisen:

Erbseneintopf türkische Art

Menge: 4 Portionen

1 Dose Erbsen
2 große Möhren
3 große Kartoffeln (festkochend)
1 große Zwiebel
1 Esslöffel, gehäuft Paprikamark oder Tomatenmark
etwas Speiseöl oder Margarine
2 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühe, instant
600 Milliliter Wasser
2 Lorbeerblätter
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Knoblauch
etwas von einer Gewürzmischung (zum Beispiel Sieben-Gewürz-Mischung vom türkischen Supermarkt)

Schälen Sie die Möhren, die Kartoffeln, spülen Sie beide Zutaten kurz ab und reiben Sie sie mit einem Küchentuch trocken. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Danach lassen Sie die Erbsen in einem Sieb abtropfen und übergießen sie mit etwas kaltem Wasser, damit die Erbsen nicht mehr so süß sind.

Nun erhitzen Sie etwas Margarine oder Speiseöl in einem Topf und fügen das Paprikamark hinzu. Diese Mischung lassen Sie dann etwa 3 Minuten auf höherer Hitze kochen. Anschließend gießen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe sowie mit heißen Wasser auf. Daraufhin fügen Sie das Gemüse und die Lorbeerblätter hinzu. Den Eintopf würzen Sie jetzt bitte kräftig mit Tafelsalz, Pfeffer, Knoblauch und türkischen Gewürzen (zum Beispiel Sieben-Gewürz-Mischung).

Zum Schluss lassen Sie den Eintopf auf mittlerer Hitze weitere 20 Minuten köcheln, richten ihn dann in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage können Sie Reis servieren.

Hauptspeisen:

Vegane türkische Pizza - Sebzeli lahmacun

Menge: 8 Portionen

Für die Füllung: Variante 1

2 Stangen Lauch/Porree

2 kleine Zwiebeln

3 Tomaten

etwas Olivenöl zum Braten

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Pul Biber

1 Teelöffel Pfefferminze, getrocknete

50 Milliliter Wasser

Für die Füllung: Variante 2

1 Paprikaschote, rot

2 kleine Zwiebeln

etwas Speiseöl zum Braten

1 Esslöffel Paprikamark

½ Esslöffel Tomatenmark

½ Esslöffel Thymian

½ Esslöffel Pfefferminze, getrocknete

1 Teelöffel Kreuzkümmel

2 Teelöffel Pul Biber

1 Schälchen Walnüsse

2 Esslöffel Sesam

Für den Teig:

1 Kilogramm Weißmehl

1 Packet Frischhefe

1 Esslöffel Tafelsalz

650 Milliliter Wasser, lauwarm

Für die erste Füllung halbieren Sie den Lauch, spülen in in der Mitte gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), entfernen den Stielansatz und schneiden den Lauch dann klein. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Nun geben Sie die Tomaten in eine Schale mit kochendheißem Wasser, lassen sie 2 Minuten ziehen, nehmen die Tomaten mit einer Schaumkelle heraus und geben sie zum Abschrecken in eine weitere Schüssel mit eiskaltem Wasser. Dann schälen Sie die Tomaten mit einem kleinen Küchenmesser und schneiden das Fruchtfleisch in kleine Würfel.

Hauptspeisen:

Vegane türkische Pizza - Sebze lahmacun

Anschließend erhitzen Sie das Speisöl in einem Topf, braten die Zwiebelwürfel darin an und geben die Tomaten dazu. Danach braten Sie die Tomatenwürfel mit an. Jetzt geben Sie den Lauch hinein und braten die Zutaten so lange an, bis der Lauch weich wird. Nachdem der Lauch weich geworden ist, schmecken Sie die Füllung mit den Gewürzen ab und fügen 50 Milliliter heißes Wasser hinzu. Dann lassen Sie alles so lange ohne Deckel köcheln, bis die Flüssigkeit verdunstet ist.

Für die zweite Füllung halbieren Sie Paprika, entfernen die Kerne, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Nun schneiden Sie die Paprika bitte in Würfel, ziehen die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel. Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und braten das Paprikamark und Tomatenmark dazu. Dann ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und geben die Gewürze hinein. Jetzt hacken Sie die Walnüsse klein und geben sie mit dem Sesam in die Füllung. Dann vermischen Sie die Zutaten miteinander und lassen sie auskühlen.

Für den Teig vermischen Sie die ganzen Zutaten miteinander, verkneten sie zu einem Teig und lassen ihn an einem warmen Ort mit einem Küchentuch abgedeckt etwa 30 Minuten gehen.

Nach 25 Minuten heizen Sie bitte den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann formen Sie aus dem Teig kleine Bällchen. Die Bällchen rollen Sie danach mit einem Nudelholz kuchentellergroß aus und verteilen die Füllung darüber.

Auf ein Blech passen genau vier Stücke. Nun backen Sie die Stücke etwa vier bis fünf Minuten im heißen Backofen auf der untersten Stufe. Während die ersten vier Stücke backen, können Sie die nächsten vier vorbereiten und anschließend backen. Damit gehen Sie so lange vor, bis Teig und Füllungen aufgebraucht sind.

Hauptspeisen:

Möhren-Lauch-Reis, türkisch

Menge: 4 Portionen

1 mittel-große Zwiebel
2 kleine Möhren
½ Stange Lauch/Porree
3 Handvoll Langkornreis
1 Esslöffel Tomatenmark
etwas Speiseöl
etwas Olivenöl
etwas Zucker
etwas Tafelsalz
etwas Paprikapulver, edelsüß
etwas Paprikapulver, rosenscharf
etwas Zitronensaft, am besten frisch gepresst

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren und schneiden sie in Ringe. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist meinchmal etwas Erde versteckt) und schneiden den Lauch in Ringe.

Anschließend erhitzen Sie etwas Speiseöl in einem Topf und dünsten dann die Zwiebel darin glasig. Danach geben Sie die Möhren dazu und dünsten sie mit. Nun geben Sie den Lauch dazu und dünsten ihn etwa 5 Minuten mit Deckel bei mittlerer Hitze.

Dann rühren Sie das Tomatenmark unter und bestäuben die Zutaten großzügig mit Rosenpaprika. Danach geben Sie eine kleine Prise Zucker, etwas Tafelsalz und 1 Teelöffel edelsüßes Paprikapulver hinzu.

Nun geben Sie den Reis in ein Sieb, spülen ihn kurz mit kaltem Wasser ab und geben den Reis dazu. Dann schütten Sie die Zutaten mit warmem Wasser auf bis etwa einen fingerbreit über der Mischung. Danach lassen Sie das Ganze etwa 20 Minuten ohne Deckel köcheln und geben zum Schluss einen Schuss Olivenöl dazu.

Hauptspeisen:

Möhren-Lauch-Reis, türkisch

Das Gericht wird lauwarm oder kalt serviert, am besten schmeckt es, wenn es einen Tag ziehen konnte. Vor dem Servieren sollten Sie das Gericht nach Geschmack auf jeden Fall noch mit Zitronensaft abschmecken.

Dieses Gericht ist ein altes türkisches Gericht mit langer Familiengeschichte und endlich haben wir herausbekommen, wie man es macht. Dieses leckere Familiengeheimnis wollen wir niemandem vorenthalten.

Das Rezept ist für 4 Personen als Hauptgericht. Da wir meinchmal viel nach Gefühl kochen, gibt es leider keine genauen Mengenangaben.

Beilagen:

Türkische Bohnen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Bohnen, grüne

1/2 Esslöffel Bohnenkraut

1/8 Liter Olivenöl

3 Tomaten

2 Zwiebeln

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Teelöffel Zucker

1/2 Liter Wasser

Spülen Sie die Bohnen mit kaltem Wasser ab und entfädeln Sie sie.

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf, dünsten darin 3 geriebene (!) Tomaten und 2 geriebene (!) Zwiebeln (etwa 5 Minuten).

Danach geben Sie etwas Tafelsalz, Zucker und Wasser in einen Topf und erhitzen die Zutaten. Nun fügen Sie die Bohnen mit dem Bohnenkraut hinzu und kochen die Bohnen etwa 20 Minuten.

Unser Tipp:

In der Türkei wird das Gericht fast kalt serviert und tatsächlich schmeckt es besser, wenn es abgekühlt ist.

Beilage:

Kartoffel-Köfte im Ofen gebacken

Menge: 1 Portion (Ergibt etwa 20 Bällchen)

500 Gramm Kartoffeln (festkochend)

etwas Tafelsalz

½ Dose Erbsen, 140 Gramm

3 Esslöffel Kichererbsenmehl

1 Teelöffel Garam Masala

1 Teelöffel Currypulver

nach eigenem Belieben Chilipulver

nach eigenem Belieben Knoblauchgranulat

Außerdem:

etwas Backpapier

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Kartoffeln dann in kleine Würfel. Danach kochen Sie die Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser gar. Nun geben Sie die Erbsen hinzu und kochen die Zutaten kurz weiter.

Anschließend schütten Sie die Kartoffeln und die Erbsen durch ein Sieb ab, lassen beide Zutaten kurz abtropfen und zerdrücken sie mit einem Kartoffelstampfer.

Dann geben Sie das Kichererbsenmehl und die Gewürze zu der Kartoffelmischung, vermengen die Zutaten gut und formen mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen.

Die Bällchen legen Sie nun auf ein Backblech mit Backpapier und backen sie im Backofen bei 200 Grad Celsius etwa 15 Minuten. Danach sollten die Bällchen außen leicht gebräunt und knusprig sein.

Beilagen:

Weißer Bohnen in Olivenöl

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Bohnen, weiße, getrocknete

1/2 Esslöffel Bohnenkraut

2 Möhren

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1/2 Esslöffel Tomatenmark

50 Milliliter Olivenöl

1/2 Bund Petersilie

etwas Tafelsalz

etwas Zucker

Weichen Sie die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser ein. Am nächsten Tag schütten Sie das Einweichwasser weg und kochen die Bohnen mit frischem Wasser mit dem Bohnenkraut in einem Topf in etwa 60 Minuten gar.

Inzwischen schälen Sie die Möhren, die Zwiebeln, und den Knoblauch und schneiden alle drei Zutaten klein. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem weiteren Topf und dünsten die Zutaten darin so lange an, bis die Zwiebeln glasig sind. Anschließend fügen Sie das Tomatenmark hinzu und schmecken das Gericht mit Tafelsalz und Zucker nach Bedarf ab.

Jetzt vermischen Sie die fertig gegarten Bohnen mit dem Gemüse und bestreuen es mit der getrockneten Petersilie. Zum Schluss servieren Sie die weißen Bohnen Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Beilagen:

Tomaten, türkisch

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Fleischtomaten, geschält, entkernt

2 Zwiebeln

1 Bund Petersilie

2 Esslöffel Tomatenmark

½ Teelöffel Paprikagranulat (Antep Biberi)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie die Tomaten klein. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln bevor Sie sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser klein schneiden. Danach mischen Sie alle Zutaten und schmecken sie ab.

Zum Schluss servieren Sie die Beilage auf einer Platte. Sie können die Beilage zum Beispiel zu gegrillten Sachen servieren.

Unser Tipp:

Antep biberi ist grob gemahlene getrocknete Paprikaschote aus der aromatischen Paprika Gazianteps.

Desserts:

Asure alla Canzu

Menge: 20 Portionen

1 Kilogramm Weizen
500 Gramm Kichererbsen, getrocknet
500 Gramm Bohnen, weiße getrocknet
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
2 Kilogramm Zucker
300 Gramm Aprikosen, getrocknet und gewürfelt
500 Gramm Rosinen
600 Gramm Mandeln, geschälte
1 Granatapfel
400 Gramm Walnüsse

Bedecken Sie am Vortag die Kichererbsen, die Weizenkörner und die Bohnen getrennt voneinander mit Wasser und lassen Sie die Zutaten über Nacht einweichen. Dann schneiden Sie die Aprikosen in Würfel, übergießen die Mandeln mit kochendem Wasser und ziehen sie dann schnell ab. Dabei lassen Sie die Mandeln ganz und die hacken die Walnüsse klein.

Am nächsten Tag gießen Sie die Weizenkörner durch ein Sieb ab und kochen sie in einem großen Topf mit Wasser weich, bis sie gar sind (das dauert etwa 3 Stunden). Nebenbei weichen Sie die Rosinen bitte in einer kleinen Schüssel ein. Dann gießen Sie die Kichererbsen und die Bohnen ebenfalls durch ein Sieb ab und kochen sie getrennt voneinander bis sie gar sind. Außerdem lösen Sie die Granatapfelkerne aus und geben sie in eine Schüssel.

Nun geben Sie den Weizen in einen Riesentopf oder teilen ihn auf zwei große Töpfe auf, lassen den Weizen mit gut zwei Litern Wasser wieder aufkochen und geben nacheinander die Kichererbsen und die Bohnen hinzu. Danach begießen Sie die Zutaten mit zwei weiteren Litern kochendem Wasser und rühren sie immer wieder mit einem Kochlöffel um, damit die so genannte Asure in Bewegung bleibt. Nach etwa 30 Minuten geben Sie die Aprikosen und die Rosinen hinzu und kochen das Ganze etwa 60 Minuten weiter, dabei dürfen Sie das Umrühren bitte nicht vergessen. Anschließend lassen Sie langsam den Zucker einrieseln und lassen die Suppe eindicken. Dabei müssen Sie bitte weiter ständig umrühren, damit jetzt nichts am Boden anhängt.

Wenn die Asure etwas dicklich ist, ist sie schon fertig. Sie können das Dessert nun nach Belieben in Portionsschalen füllen. Darauf verteilen Sie die Granatapfelkerne, die Mandeln und die gehackte Walnüsse.

Unser Tipp:

Die Asure können Sie warm oder kalt servieren.

Desserts:

Kürbis, türkische Art

Menge: 4 Portionen

1 mittel-großer Kürbis

300 Gramm Zucker

200 Gramm Walnüsse

Schälen Sie den Kürbis und schneiden Sie ihn in dünne Scheiben (etwa 1 Zentimeter dick). Dann schichten Sie die Scheiben abwechselnd mit Walnüssen und Zucker in einen weiten Topf. Abschließend bedecken Sie sie mit einer Zuckerschicht.

Die Zuckerangabe ist nur ein Richtwert! Der Kürbis muss möglichst einfach gut mit Zucker bedeckt sein.

Danach erhitzen Sie den Kürbis auf mittlerer Stufe und garen ihn bei geschlossenem Deckel, bis er weich ist (das kann je nach Kürbis variieren). Es bildet sich jetzt eine köstliche Karamellschicht auf dem Topfboden.

Servieren können Sie das Dessert Ihren Gästen entweder warm oder noch besser kalt.

Backen:

Kurabiye

Menge: 1 Portion

500 Gramm Weißmehl

500 Gramm Kartoffelmehl

500 Gramm Margarine

250 Gramm Puderzucker und etwas zum Bestäuben

Lassen Sie die Margarine weich werden. Dann verkneten Sie sie gut mit dem Kartoffelmehl, dem Weißmehl und dem Puderzucker.

Den Teig teilen Sie jetzt in 4 Stücke auf und rollen diese länglich auf. Jede Rolle schneiden Sie anschließend in etwa 2 Zentimeter dicke Scheiben und drücken darauf mit einer Gabel jeweils ein schönes Muster.

Dann backen Sie das Gebäck im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze), bis die Kekse goldgelb sind. Nach dem Backen lassen Sie die Kekse erkalten und bestäuben sie vor dem servieren mit Puderzucker.

Backen:

Türkisches Fladenbrot

Menge: 1 Portion

500 Gramm Weizenmehl Type 550, backstarkes

10 Gramm Tafelsalz

10 Gramm Olivenöl

etwas Speiseöl, für die Schüssel

7 ½ Gramm Zucker

½ Würfel Hefe oder 1 Packet Trockenhefe

360 Milliliter Wasser

Außerdem:

1 Ei-Ersatz, mit 60 Milliliter Wasser gemischt

nach eigenem Belieben Sesam oder Schwarzkümmel

etwas Backpapier

Verarbeiten Sie diese Zutaten zusammen zu einem sehr weichen Hefeteig und kneten Sie ihn etwa 8 Minuten. Danach lassen Sie den Teig in einer leicht geölten Schüssel etwa 90 Minuten gehen.

Nach der Ruhezeit kippen Sie den Teig danach auf eine bemehlte Arbeitsfläche und teilen ihn in jeweils etwa 400 Gramm schwere Portionen (bei dieser Zutatenmenge einfach halbieren).

Nun bringen Sie die Teiglinge vorsichtig in eine einigermaßen ovale Form OHNE zuviel Gas aus den Teiglingen auszutreiben. Anschließend lassen Sie die Teiglinge mit einem sauberen Küchentuch bedeckt etwa 20 Minuten ruhen. Danach bringen Sie jeweils jeden Teigling wie gewünscht in eine längliche oder ovale Form und legen sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Die Teiglinge können ruhig fast die ganze Breite des Bleches füllen.

Danach bestreichen Sie die Laibe mit einem Wasser-Eiersatz-Gemisch. Jetzt drücken Sie die Laibe mit den Fingerspitzen tief ein (bis fast kleine Löcher entstehen) und bestreuen sie nach Bedarf mit Sesam oder Schwarzkümmel. Dann lassen Sie die Laibe noch einmal etwa 20 Minuten abgedeckt ruhen und schieben sie nach der erneuten Ruhezeit in den auf 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen. Gebacken wird das Brot etwa 7 - 9 Minuten.

Unser Tipp:

Vorsicht, nicht zu lange backen, da das Brot sonst seine charakteristische Krumeneigenschaft verliert!

Liköre:

Schwarze Sau

Menge: 12 Portionen

1 Flasche Wodka

2 Tüten Türkisch Pfeffer (Bonbons)

Geben Sie die Bonbons in die Wodkaflasche und lösen Sie sie auf. Sie können die Bonbons auch vorher mit einem Mörser zerkleinern, aber erfahrungsgemäß lösen sie sich innerhalb von zwei Tagen vollständig von alleine auf. Gelegentlich sollten Sie die Flasche schütteln.

Türkisch Pfeffer

Menge: 1 Portion

1 Liter Wodka

400 Gramm Süßigkeiten (Lakritzbonbons - vorzugsweise Turkish Pepper)

100 Gramm Zucker, braun

400 Milliliter Wasser

Erwärmen Sie einfach die Bonbons mit Wasser und Zucker in einem Topf so lange, bis sich alles gelöst hat. Dann reduzieren Sie die Flüssigkeit bei leichter Hitze etwas ein und füllen das Getränk zum Schluss mit Wodka auf.

Index:**Aufstrich:**

Muhammara **Seite:** 03

Merceiles Hummus auf türkische Art **Seite:** 04

Mandel-Möhren-Ingwer-Aufstrich **Seite:** 05

Frühstück:

Aprikosenmarmelade, türkische Variante **Seite:** 06

Saucen & Dips:

Baba Ghanoush - roter Auberginen-Paprika-Dip **Seite:** 07

Salat:

Freekeh Salat - Firik salatası **Seite:** 08

Türkischer Tomatensalat **Seite:** 09

Gersten-Salat auf türkische Art **Seite:** 10

Kizir **Seite:** 11-12

Bulgursalat **Seite:** 12

Süßkartoffel-Karotten-Salat mit Reis **Seite:** 13

Hirsesalat **Seite:** 14-15

Domates Salatasi **Seite:** 15

Kisir-türkischer Bulgursalat **Seite:** 16

Weizengrütze-Salat aus Bulgur - Kisir **Seite:** 17-18

Piyaz; weißer türkischer Bohnensalat **Seite:** 19

Cig Köfte **Seite:** 20

Favabohnensalat **Seite:** 21-22

Suppe:

Türkische Hochzeitssuppe **Seite:** 23

Türkische Gemüsesuppe **Seite:** 24-25

Kichererbsen-Hirsesuppe mit Sesambrei **Seite:** 26

Mercimek Çorbası - Türkische Linsensuppe **Seite:** 27

Index:**Vorspeisen:**

Auberginen-Zucchini-Saksuka **Seite:** 28

Türkische Knoblauchmöhren mit Basilikum **Seite:** 29

Hauptspeisen:

İmam bayıldı - Imam fiel in Ohnmacht **Seite:** 30-31

Rote Linsen Fava mit gerösteten Haselnüssen - Findikli mercimek fava **Seite:** 32

Türkisch gefüllte Paprika **Seite:** 33-34

Rosenkohl Eintopf **Seite:** 35

Türkische Paste **Seite:** 36

Erbseneintopf türkische Art **Seite:** 37

Vegane türkische Pizza - Sebze lahmacun **Seite:** 38-39

Möhren-Lauch-Reis, türkisch **Seite:** 40-41

Beilagen:

Türkische Bohnen **Seite:** 42

Kartoffel-Köfte im Ofen gebacken **Seite:** 43

Weißer Bohnen in Olivenöl **Seite:** 44

Tomaten, türkisch **Seite:** 45

Desserts:

Asure alla Canzu **Seite:** 46

Kürbis, türkische Art **Seite:** 47

Backen:

Kurabiye **Seite:** 48

Türkisches Fladenbrot **Seite:** 49

Liköre:

Schwarze Sau **Seite:** 50

Türkisch Pfeffer **Seite:** 50

Werbung:



**Verschenken Sie eine
WWF-
Fördermitgliedschaft**

und leisten Sie damit einen ganz persönlichen
Beitrag zum Schutz der Natur!

48 € 120 €

Sie können Ihren Wunschbetrag auch direkt eingeben.

JETZT SPENDEN

<https://www.wwf.de/spenden-helfen/geschenkmemberschaft>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.köche-nord.de 

Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich
vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von
den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum
Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter
<https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.köche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)