

KÜCHENRATGEBER

TANJA DUSY

TÜRKISCH



GU

DAS PRINZIP: TÜRKISCH KOCHEN

ORIENT TRIFFT OKZIDENT

Einflüsse aus der persischen, iranischen und arabischen Küche mischen sich mit den Kochtraditionen des Mittelmeerraums und des Balkans.



SCHLICHT UND GUT

Fischerei und Landwirtschaft liefern die besten Rohstoffe für einfache, aber sehr schmackhafte und aromatische Rezepte.

FAMILIE UND GÄSTE

Gastfreundschaft und gemeinsames Essen laden ein zur orientalisches geprägten Kochkultur: Dazu gehören unbedingt üppige Meze, Rakı und ein türkisches Dessert!

SO GEHT'S: YUFKA- UND KADAYIF-TEIG



DIE TEIGFORMEN

Für viele herzhaftere oder süße Gerichte typisch sind der hauchdünne Yufka- und der fadenförmige Kadayif-Teig. Beide gibt es frisch aus dem Kühlregal oder tiefgefroren. Yufkateig ist in verschiedenen Zuschnitten erhältlich: rund, recht- oder dreieckig.



DIE VORBEREITUNG

Beide Teige immer ca. 30 Min. vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen. TK-Teige ca. 2 Std. vorher auftauen. Liegen sie längere Zeit beim Verarbeiten, ist es wichtig, sie mit einem feuchten, sauberen Geschirrtuch abzudecken.

TYPISCH TÜRKISCH

PAPRIKA

Für ihre Lieblingsfrucht kennt die türkische Küche unzählige Sorten: mild oder scharf und von hellgrün bis rot, in rund, spitz oder als lange Schoten zu haben.

BULGUR

Den vorgegarten, getrockneten und zerkleinerten Weizen gibt es in unterschiedlichen Mahlgraden: von fein (Köftelik Bulgur, z. B. für Salat) bis grob (Pilavlik Bulgur, z. B. als Beilage).



SALZLAKENKÄSE

Der in Lake eingelegte Beyaz Peynir wird aus Schafs-, Ziegen- oder Kuhmilch hergestellt. Konsistenz und Geschmack können durch griechischen Feta oder Hirtenkäse ersetzen werden.

JOGHURT

Ob in Ayran und Cacik oder als schlichte Beilagensauce: Türkischer Joghurt (Süzme) gehört fast immer dazu. Als Ersatz eignet sich griechischer Joghurt mit demselben Fettgehalt (10%).

OLIVENÖL

Wird am liebsten verschwenderisch eingesetzt: Für Salate und zum Beträufeln von Gerichten am besten kalt gepresstes Olivenöl, zum Kochen hoch erhitzbares Brat-Olivenöl verwenden.

KNOBLAUCH

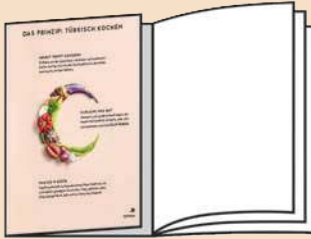
Ein Muss in türkischen Rezepten – Knoblauch möglichst frisch und großzügig verwenden.



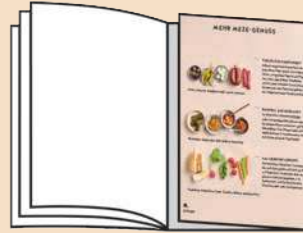
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
TÜRKISCH KOCHEN

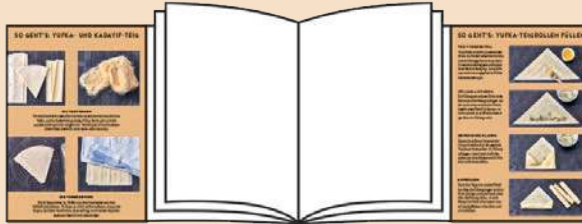


MEHR
MEZE-GENUSS



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
YUFKA- UND
KADAYIF-TEIG



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
YUFKATEIGROLLEN
FÜLLEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Details – auch zur Verwendung der Grillfunktion – entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 MEZE &
KLEINIGKEITEN



20 VIEL GEMÜSE



34 FISCH & FLEISCH



50 SÜSSES & GEBÄCK

04 DIE AUTORIN

05 BLITZREZEPT: AYRAN

08, 10 COVERREZEPTE

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



MEZE & KLEINIGKEITEN

- 08 SIGARA BÖREK - SCHAFSKÄSERÖLLCHEN
- 10 SCHAFSKÄSE-KRÄUTER-CREME
- 10 ROTE-BETE-HUMMUS
- 11 FRISCHKÄSECREME MIT PISTAZIEN
- 11 CACIK - JOGHURT-GURKEN-DIP
- 12 AUBERGINENMUS
- 13 MÖHREN-JOGHURT-DIP
- 14 BOHNENSALAT MIT SESAMSAUCE
- 15 LÖFFELSALAT
- 17 KISIR - BULGURSALAT
- 18 YAYLA ÇORBASI - ALMSUPPE
- 19 LINSENSUPPE



MÜCVER – ZUCCHINIPUFFER

VORSPEISE

800 g möglichst kleine Zucchini
Salz
3 Frühlingszwiebeln
1 Bund Dill
1 Bund Petersilie
120 g Schafskäse (Beyaz Peynir
oder Feta)
3 Eier (M)
½ TL getrockneter Oregano
Pfeffer
5 EL Mehl
¼ TL Backpulver
Öl zum Braten

GU CLOU

Ideal sind hier kleine Zucchini: Bei ihnen ist das Verhältnis von fester Schale und wasserhaltigem Inneren perfekt – so werden die Puffer garantiert knusprig und nicht matschig. Besonders die türkischen Zucchini sind hartschalig, fest und sehr aromatisch.

- 1** Zucchini waschen, putzen und auf einer Rohkostreibe grob raspeln. Mit 2–3 Prisen Salz in einem Sieb mischen und ca. 20 Min. abtropfen lassen. Anschließend so viel Flüssigkeit wie möglich mit den Händen ausdrücken.
- 2** Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Dill und Petersilie waschen, gut trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Schafskäse mit einer Gabel zerkrümeln.
- 3** Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Zucchini, Frühlingszwiebeln, Schafskäse und Kräuter unterrühren. Mit Oregano, wenig Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Backpulver mischen, dazugeben und alles gründlich vermengen.
- 4** Backofen auf 90° vorheizen. So viel Öl in eine beschichtete Pfanne mit hohem Rand gießen, dass das Öl 1–2 cm hoch darin steht. Pro Puffer je 1 gehäuften EL Zucchini­masse hineingeben, leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze in 5–6 Min. goldbraun braten, dabei einmal mit einem Löffel wenden. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten. Die übrigen Puffer auf die gleiche Weise zubereiten. Am besten mit Cacık (Joghurt-Gurken-Dip) servieren.



İMAM BAYILDI - GEFÜLLTE AUBERGINEN 🍃

KLASSIKER



4 mittelgroße Auberginen
Salz
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 grüne türkische Spitzpaprika
½ Bund Petersilie
180 ml Olivenöl
Pfeffer
½ TL scharfes Pul Biber
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
250 g stückige Tomaten (Tetrapak)

TIPP

Die gefüllten Auberginen am besten lauwarm zu Fladenbrot oder Reis servieren.

1 Die Auberginen waschen. Mit einem Sparschäler längs abwechselnd einen Streifen Schale abziehen und einen Streifen belassen (Bild 1). Die Stielansätze schälen und an den Früchten belassen. Die Auberginen je einmal auf einer Seite längs tief einschneiden (Bild 2). Dann salzen, ca. 15 Min. ruhen lassen, ca. 15 Min. wässern und zuletzt trocken tupfen.

2 Inzwischen die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und quer in feine Streifen schneiden (Bild 3). Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und klein hacken.

3 Die Hälfte des Öls in einem Bräter oder in einer ofenfesten Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Die Auberginen ringsum bei mittlerer Hitze darin braten, bis sie spürbar weicher werden, dann herausnehmen. Die Zwiebeln hineingeben und goldgelb dünsten. Die Paprika zugeben und bei großer Hitze unter Rühren 2–3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer, Pul Biber und Kreuzkümmel würzen. Knoblauch, Tomaten und Petersilie unterrühren (Bild 4), leicht abkühlen lassen.

4 Den Backofen auf 160° vorheizen. So viel Paprika-Tomaten-Mischung wie möglich in die Einschnitte der Auberginen füllen (Bild 5). Dann die restliche Mischung in Bräter oder Pfanne mit 250 ml Wasser verrühren. Die Auberginen mit der Öffnung nach oben hineinlegen, mit dem übrigen Öl (90 ml) beträufeln. Zugedeckt im heißen Ofen (unten) 1 Std.–1 Std. 15 Min. garen, dann servieren (Bild 6). Die Stielansätze nicht mitessen.

GÜVEÇ – LAMM-GEMÜSE-TOPF

FÜR GÄSTE

750 g Lammfleisch (aus der Keule)
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
5 Zweige Thymian
Olivenöl zum Braten
1 EL Tomatenmark
1 EL (mildes) Pul Biber
1 Dose Tomaten (400 g)
Salz, Pfeffer
4 festkochende Kartoffeln
2 rote Spitzpaprika
2 grüne türkische Spitzpaprika
3 dünne Auberginen

GUT ZU WISSEN

»Güveç« ist der Name für dieses Eintopfgericht – und gleichzeitig für den runden Tontopf mit Deckel, in dem es traditionell gegart wird. Ein je nach Gebrauchsanweisung ca. 20 Min. vorgewässerter Römertopf oder ein Bräter sind aber ein guter Ersatz dafür.

1 Fleisch trocken tupfen, von Sehnen und Fett befreien, dann ca. 2 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen. Reichlich Öl in einem (gusseisernen) Topf erhitzen, Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten. Herausnehmen, bei Bedarf etwas Öl nachgießen, Zwiebeln und Knoblauch goldgelb darin dünsten. Tomatenmark und Pul Biber unterrühren, kurz anrösten. Inzwischen Dosentomaten grob zerschneiden und samt Einlegeflüssigkeit mit Fleisch, 600 ml Wasser und Thymianzweigen in den Topf geben, salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze garen.

2 Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden. Die Auberginen waschen, putzen, längs halbieren und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

3 Das Fleisch samt Thymian mit einem Schaumlöffel aus der Sauce heben. Die Hälfte davon in einen Römertopf oder einen Bräter geben. Darauf die Kartoffeln schichten, Paprika und Auberginen darauf verteilen, leicht salzen und pfeffern. Dann das übrige Fleisch und die Sauce daraufgeben. Alles nach unten in die Sauce drücken und so viel Wasser zugießen, dass alles bedeckt ist. Deckel auflegen und den Lamm-Gemüse-Topf im heißen Ofen (unten) ca. 1 Std. 30 Min. garen, dabei nach Bedarf etwas Wasser nachgießen. Mit Fladenbrot servieren.



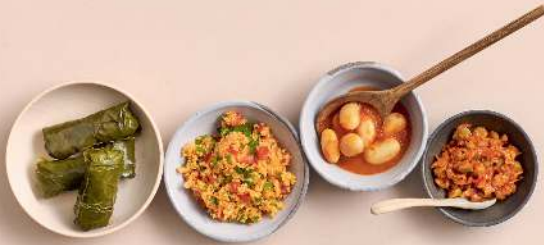
MEHR MEZE-GENUSS



Oliven, Peperoni, Schafskäsewürfel, Sucuk, Pastirma

VIELFÄLTIG KOMBINIERT

Hübsch angerichtet bereichern sie jede Meze-Tafel: grüne und schwarze Oliven, eingelegte Paprika und Peperoni, klein gewürfelter Schafskäse und ein paar Scheiben Sucuk (Knoblauchwurst) oder Pastirma (gewürzter, luftgetrockneter Rinderschinken).



Weinblätter, Bulgursalat, dicke Bohnen, Paprikadip

SCHNELL DAZUGEKauft

Im türkischen Lebensmittelladen oder Feinkostgeschäft gibt es Ideen für weitere Meze-Leckereien: gefüllte Weinblätter, Kısır (Bulgursalat), dicke weiße Bohnen in Tomatensauce oder Acılı Ezme (scharfer Paprikadip).



Fladenbrot, Radieschen, Gurke, Tomaten, Möhren, Staudensellerie

AM LIEBSTEN GEDIPT

Die beliebten türkischen Cremepas-ten und Dips passen natürlich perfekt zu Fladenbrot. Sie werden aber auch gerne zu Rohkost gegessen, z. B. Radieschen- und Gurkenscheiben, Kirschtomaten oder Gemüsesticks.



DAS WÜRZT TÜRKISCH

GRANATAPFELSIRUP

Nur leicht süß und schön säuerlich erinnert Nar Ekiisi (türkischer Granatapfelsirup) an gereiften Aceto balsamico und wird ähnlich wie dieser eingesetzt. Nicht zu verwechseln mit Grenadine!

PAPRIKAMARK

Ähnlich wie Tomatenmark besteht Paprikamark aus konzentriert eingekochtem Fruchtfleisch: Mal mild (Tatlı Biber Salçası), mal scharf (Acı Biber Salçası) gewürzt, ist es meist im Glas zu haben.

SUMACH

Violettrot und mit säuerlichem Aroma verfeinert das Gewürzpulver Fisch, Geflügel und Gemüsegerichte auch optisch. Notfalls durch Zitronensaft ersetzen.

KREUZKÜMMEL

Findet sich auch unter dem Namen »Kumin« oder türkisch »Kimyon«: ein intensives, unverwechselbares und leicht herbes Gewürz, dessen Aroma nichts mit dem hiesigen Kümmel gemein hat.

PUL BIBER

Gewürz aus getrockneten und grob zermahlene Paprikaschoten (»Blättchenpfeffer«), das je nach Sorte mehr oder weniger scharf schmeckt. Häufig sind noch Salz und andere Gewürze enthalten.

GETROCKNETE MINZE

Würzt noch intensiver als frische Minze und wird vielfältig eingesetzt. Wer keine bekommt, kann auch einen Teebeutel aufschneiden und das Minzepulver daraus verwenden.



SO GEHT'S: YUFKA-TEIGROLLEN FÜLLEN

TEIG VORBEREITEN:

Teigblätter vorsichtig auseinanderfalten, bei Bedarf zurechtschneiden und mit flüssiger Butter bepinseln: So werden sie biegsam und später beim Backen knusprig. Je nach Rezept mehrere eingepinselte Blätter übereinanderlegen.



FÜLLUNG AUFLEGEN:

Die Füllung am unteren Ende eines Blattes streifenförmig auflegen, dabei nach unten und an den Seiten jeweils einen Rand frei lassen – er sollte gerade so groß sein, dass er gut über die Füllung reicht.



SEITEN EINSCHLAGEN:

Zuerst die äußeren Seitenränder links und rechts über die gesamte Teiglänge hinweg über die Füllung schlagen – damit sind die Rollen später gut verschlossen und nichts kann mehr herausfallen.



AUFROLLEN:

Dann den Teig vom unteren Rand her über die Füllung legen, leicht in Form drücken und straff nach oben über die Füllung rollen. Je nach Rezept die Naht offen lassen oder mit wenig Wasser anfeuchten und so festkleben.



SO VIEL MEHR ALS DÖNER



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte –
entspannter Genuss

Türkisch kochen – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Meze, Börek, Köfte und Co.: authentische Rezepte zum Verlieben



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7812-1



9 783833 878121



PEFC
PEFC/COE-32 0508

€ 11,99 [D]

€ 12,40 [A]

www.gu.de