



Vorspeisen

Linsensuppe/Mercimek Corbasi

5 Wassergläser Wasser

1 Glas rote Linsen

1 Eßlöffel Tomatenmark

1 Eßlöffel Butter

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel scharfe Paprika (Pul Biber)

1 Teelöffel getrocknete Minze (Nane) oder frische Minze

Wasser mit Linsen zum Kochen bringen bis die Linsen eine gelbe Farbe bekommen. In einem anderen Topf Butter schmelzen und mit Tomatenmark vermengen. Die gekochten Linsen durch ein Sieb sieben und mit den übrigen Zutaten verrühren und nochmals aufkochen.

Variation: Kartoffeln und Möhren mitkochen

Hirtensalat/ Coban Salatasi

1 Paprika rot

2 Tomaten

1 Gurke

1 Bund glatte Petersilie

5 Oliven

1 Stück Schafskäse

Die oben genannten Zutaten klein schneiden, mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz/Pfeffer mischen und mit Oliven und Schafskäsewürfeln dekorieren.

Bohnensalat/Piyaz

- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 große Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Bund glatte Petersilie

Bohnen abgießen, Tomaten würfeln, Petersilie klein hacken, Zwiebeln halbmondförmig schneiden, alles zusammen vermischen und mit Olivenöl/Zitronensaft, Salz/Pfeffer oder Peperoniepulver anrichten.
Deko: in Scheiben geschnittenes, gekochtes Ei

Bulgur Salat/Kisir

- 1 Tüte Bulgur
- 2 Fleischtomaten
- 1 Bund Minze
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone (Saft) oder Granatapfelsirup
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel, 1 Prise Zimt

Eine halbe Tüte Bulgur (Couscous geht auch) nach Packungsangabe quellen lassen. Die Tomaten überbrühen, kalt abspülen und enthäuten, dann in kleine Würfelchen schneiden. Minze hacken und zu den Tomaten geben. Die kleine Zwiebel schälen, fein würfeln und dazugeben. Alles mit dem Saft der Zitrone übergießen und mit den Gewürzen abschmecken. Vorsicht: Kreuzkümmel ist ein sehr intensives orientalisches Gewürz. Nur vorsichtig verwenden, sonst verhaut es den Salat! Zum Schluss eine gute Portion gutes Olivenöl drüber geben und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden können.

Kichererbsenmus/Humus

1 Handvoll getrocknete Kichererbsen (oder Kichererbsen aus der Dose)

1 Zitrone

1 EL Sesampaste (Tahin)

1 Knoblauchzehe

1 Teelöffel Kreuzkümmel

Zubereitung: Orientalisches Kichererbsenmus mit Knoblauch, Zitronensaft und Sesampaste angemacht. Genießen Sie es zu einem Stück Fladenbrot mit ein paar Oliven und /oder eingelegten Pepperoni, Schafskäse etc.

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen und mit etwas Salz weichkochen (s.Grundrezept Kichererbsen).

Die Knoblauchzehe schälen, hacken und mit 1/2 Teelöffel Salz zerdrücken.

Die Zitrone auspressen, das Fruchtfleisch dazunehmen. Die Petersilie hacken.

Alles zusammen mit der Sesampaste und den Gewürzen in eine Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren. Mit ein paar Petersilienblättern garniert und mit etwas Paprikapulver bestäubt anrichten.

Grundrezept Kichererbsen

Bedecken Sie die getrockneten Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser (kein Salz zugeben) und weichen Sie sie mindestens 12 Stunden (besser 24) ein.

Gießen Sie dann das Wasser ab und geben Sie die Kichererbsen mit etwas frischem Wasser, einer kräftigen Prise Salz und einer halben geschälten Knoblauchzehe in den Dampfkochtopf. Dämpfen Sie die Kichererbsen für 5 Minuten und geben Sie sie dann in ein Sieb und schrecken sie kurz mit kaltem Wasser ab (kurz vom Wasserhahn darüber laufen lassen). Die Knoblauchzehe wegwerfen.

Wenn Sie keinen Dampfkochtopf besitzen, können Sie die Kichererbsen in reichlich Wasser auf dem Herd kochen. Die Garzeit beträgt dann aber mindestens 1/2 h bis 3/4 h.

Auberginenpüree

4 Auberginen

1 Tomate

2 Knoblauchzehen

2 milde oder scharfe Peperonie

½ Bund Petersilie

Auberginen, Tomaten und Peperonie im Backofen grillen. Haut von den Auberginen, der Tomate und der Peperonie abziehen. Alles klein hacken bzw. pürieren und mit Petersilie, Zitrone, Öl, Salz/Pfeffer verrühren.

Peperonie-Walnuss-Püree

250 gr. Paprikamark

250 gr. Walnüsse

2 Zehen Knoblauch

Walnuskerne zerhacken und mit Paprikamark verrühren. Knoblauch pressen und zusammen mit Öl, Salz/Pfeffer unterrühren.

Hauptgerichte mit Fleisch

Frikadellen, türkische Art/Köfte

450g Hackfleisch vom Lamm oder Kalb,

1 Zwiebel,

1 altes Brötchen,

1 Ei,

1 TL getrockneter Oregano,

1 Bd. Petersilie (gehackt),

Salz, Pfeffer, Öl

Reiben Sie die Zwiebel und weichen Sie das Brot ein.

Vermischen Sie alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig.

Formen Sie etwa fingergroße Rollen und braten Sie diese im heißen Öl.

Variation:

Den Hackfleischteig mit Schafskäsewürfeln füllen

Lammgulasch mit Auberginen

250 gr Lammfleisch, klein gewürfelt

1 Tomate

2 Knoblauchzehen

3 Peperonie

Alles zusammen mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und langsam köcheln lassen und zur Seite stellen.

Auberginen schälen in längliche, dünne Streifen schneiden und ca. 2 Stunden in Salzwasser ziehen lassen. Abtupfen und in Öl anbraten. Etwas abkühlen lassen.

2 Scheiben über Kreuz legen und mit einem Esslöffel Fleisch/Tomaten-usw.-Füllung füllen und schließen. Alles nebeneinander auf ein Backblech legen. Tomatenmark mit etwas Wasser verdünnen und darübergeben. Mit Tomatenscheiben dekorieren und im Backofen backen.

Lammkoteletts mit Kartoffeln

Lammfleisch mit Lammgewürz (türkischer Laden) würzen und in Öl eingelegt einige Zeit ziehen lassen. Kartoffeln schälen und in vier große Stücke teilen und ebenfalls mit dem Gewürz-Öl marinieren.

Im vorgeheizten Backofen alles zusammen in einer Auflaufform backen.

Hauptgerichte ohne Fleisch

Gefüllte Paprika/Dolma

16 grüne Paprika

350g Reis

4 Tomaten, mittelgross

1 große Zwiebel

1 EL getrocknete Pfefferminze

4 EL Pinienkerne

4 EL getrocknete Korinthen (Kus üzümü)

1 EL Tomatenmark

1 EL Salz, Kreuzkümmel

4 EL Sonnenblumenöl/Olivenöl

Zubereitung

Reis waschen und mit dem Wasser in einen Behälter geben. Zwiebel fein hacken, zwei Tomaten schälen und ebenfalls fein hacken und hinzugeben.

Pfefferminz, Salz, Tomatenmark, Pinienkerne, Korinthen und das Sonnenblumenöl hinzufügen und alles gut durchmischen.

(Für Fleischfans: Wer mag, kann die Füllung auch mit Hack mischen.)

Die grüne Paprika abwaschen, den Stielbereich abschneiden und Paprika innen entkernen. Die Reismasse in die Paprikas füllen und diese aufrecht in einen flachen Topf stellen.

Zwei weitere Tomaten schälen, in kleine Stücke schneiden und auf die gefüllte Paprika legen. Die Stielseiten werden nun als Deckel wieder auf die gefüllte Paprika gelegt.

In den Topf 550ml Wasser geben, Topf mit einem Deckel abdecken. Zum Kochen bringen und anschließend bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten kochen lassen.

Guten Appetit!

Unser Tipp:

Serviert mit einem fetthaltigen Joghurt oder Cacik eine absolute Delikatesse.

Der Imam fiel in Ohnmacht (Imam bayildi)

- 4 mittl. Auberginen Salz
- 2 mittl. Zwiebeln
- 2 mittl. Freilandtomaten
- 2 Milde Peperoni
- 1 Bd. Glatte Petersilie
- 1 Tl. Zucker
- 3 Knoblauchzehen
- 6 El. Olivenöl, kaltgepresst

Der Imam (Vorbeter) soll vor Entzücken über dieses Gericht in Ohnmacht gefallen sein.

Pro Portion etwa: 850 kJ/200 kcal / Zubereitungszeit: etwa 1 3/4 Stunden

1. Die Auberginen am Stielansatz abschälen, den Stiel stehen lassen. Die Auberginen längs so abschälen, dass Streifen von 34 cm Breite entstehen. 1 Streifen pro Aubergine in der Mitte einschneiden. Die Auberginen etwa 30 Minuten in Salzwasser legen.

2. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, häuten und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Peperoni halbieren, Stiele, Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten waschen und in Streifen schneiden. Die Petersilie waschen, Trockenschütteln und Feinhacken. Alles mit der Hand verkneten. Salzen und zuckern.

3. Die Auberginen ausdrücken. Die Schlitzte auseinander ziehen und die Taschen mit dem Gemüse füllen. Die Auberginen in einen Topf legen. Die restliche Füllung auf

die Schlitze legen. Die Knoblauchzehen schälen, in Stifte schneiden und diese in die Füllung stecken. Das Öl mit 1/4 Liter Wasser verrühren und über die Auberginen gießen.

4. Das Gericht etwa 10 Minuten zugedeckt bei starker Hitze ankochen, dann bei mittlerer Hitze in etwa 45 Minuten garen. Im Topf abkühlen lassen. *

Grüne Bohnen in Olivenöl

500 gr. Grüne Bohnen

2 große Zwiebeln

3 Tomaten

2 Knoblauchzehen

Olivenöl

Zucker, Salz

1. Die Bohnen waschen, die Fäden abziehen und das Gemüse in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten kochendheiß überbrühen und häuten. Die Stielansätze herausschneiden und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

2. Die Bohnen mit den Zwiebeln den Tomaten, dem Olivenöl, dem Zucker und Salz in einen Topf geben und mit den Händen gut durchkneten. Etwa 10 Minuten zugedeckt bei starker Hitze kochen. Dabei den Topf öfter rütteln, damit das Gemüse nicht ansetzt. Wenn sich die Bohnen leicht gelblich färben, Wasser Angieessen, umrühren und das Gericht bei mittlerer Hitze in 10-20 Minuten garen, bis die Bohnen weich sind.

3. Das Gemüse zum Abkühlen beiseite stellen. Die Zitrone gründlich waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Bohnen auf einer Platte anrichten und mit den Zitronenscheiben garniert servieren.

TIPP: Lassen Sie das Gemüse einige Zeit durchziehen, dann entfaltet sich sein Aroma noch besser