

Türkei

Index

Backwaren & Süßes	4	Salat	45
Diverses	22	Suppe- Eintopf.....	52
Fisch	55	Vegetarisch	22
Hahn - Huhn	59	Weight Watchers Rezepte.....	94
Lamm.....	63	WW Fleisch.....	94
PS.....	111	WW Vegetarisch.....	100
Rind	77		

Inhaltsverzeichnis

Türkei	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren & Süßes.....	4
Baklava 1 Ei	4
Baklava mit Pistazien 4 Ei	6
Die Düfte des Orients - Türkische Vorspeisen	7
Fladenbrot (Pide) 1 Eigelb.....	7
Joghurt-Kuchen 2 Ei	9
Kandil Ringe mit Sesam 2 Eigelb.....	9
Lokma, Türkisch	10
Mohngebäck 1 Ei.....	11
Nudeltorte 4 Ei	12
Nuss-Honig-Schnitten.....	13
Quitten in Zuckersirup.....	14
Sauerkirschmarmelade (Visne receli) - Türkei.....	15
Sesamringe 2 Ei.....	15
Sesamringe (mit Hefe) 2 Eigelb	16
Spritzkuchen in Zuckersirup 4 Ei	17
Strudelscheiben mit Käse 2 Ei.....	18
Schafskäseröllchen.....	19
Süßer Kürbis aus der Türkei	20
Türkischer Honig.....	20
Türkischer Honig-Kaffee	21
Türkischer Nusskuchen.....	22
Vegetarisch	22
Diverses	22
Aubergine in Joghurt	22
Auberginen in Tomatensauce.....	23
Ayran (Türkischer Yoghurt- Drink)	24

Blumenkohl mit Walnuss-Sauce	24
Bulgur Pilaf nach Art von Kavurma (*)	25
Bulgur Pilavi	25
Der Imam fiel in Ohnmacht	26
Der Imam fiel in Ohnmacht	27
Der Imam fiel um	28
Des Imam Gaumenfreude	29
Dicke Bohnen in Olivenöl	29
einfach Reis auf türkische Art	30
Fava - Pürierte Puffbohnen.....	31
Fava aus getr. dicken Bohnen.....	32
Frittierte Karotten	32
Gewürzäpfel an Joghurtsauce	33
Grüne Bohnen in Olivenöl	34
-Kaltschale (Cacik) - Türkei.....	34
Kartoffelsalat.....	35
Kichererbsenpüree	36
Okragemüse mit Pfefferminze.....	37
Paprika gefüllte	38
Pikante Käsecreme.....	38
Schafskäse-Röllchen 2 Ei	39
Türkische Rühreier 6 Ei.....	41
Türkische Rühreier 8 Ei.....	41
Weißkäsecreme	42
Weizengrütze gekochte.....	43
Zucchini-Reibekuchen 4 Ei S.....	43
Zucchini-puffer 2 Ei	44
Salat	45
Bohnensalat mit Sesamsauce	45
Bulgursalat	46
Hirsesalat mit Gemüse	47
Hirtensalat (Coban salatasi) - Türkei	47
Schwarzer Gemüsesalat.....	48
Spinat-Möhren-Salat	49
Tomatensalat	50
Türkischer Salat.....	50
Weizensalat auf türkische Art	51
Suppe- Eintopf.....	52
Almsuppe 3 Eigelb	52
Die Suppe der Braut Ezo.....	53
Rote Linsensuppe.....	54
Fisch.....	55
Meerbarsch Gedünstet.....	55
Sardinen Hamsi Pilavi - Anchovis-Pilaf	55
Seebarsch in Päckchen	57
Seebarsch Kiremitte lüfer.....	57
Hahn - Huhn.....	59
Huhn Gemüsetopf	59

Küken im Teigmantel	59
Kükenkasserolle mit türkischen Trüffeln.....	60
Bulgur Pilaf	61
Poularde Tscherkessen-Art.....	61
Lamm	63
Hackfleisch Lahmacun (Türkei)	63
Hammel- Pilaw	64
Hirnsalat.....	65
Kichererbsen mit Lamm.....	66
Lamm Döner Kebap/Syrien	67
Lamm Gyros, Doner Kebap	68
Lamm Spinat- Pilaw	68
Lamm Umgedrehtes Kebab	69
Lamm, Weißkrautrouladen 2 Ei.....	70
Lammfleisch Türkischer Kebab.....	71
Lammfleischspieße mit Joghurtsauce.....	72
Lammkebab mit Auberginen.....	73
Lammkeule mit Joghurtkruste und Aprikosen	74
Leber Albanische Art	75
Okraschoten mit Lammfleisch.....	76
Rind	77
Dörrfleisch Teigtaschen	77
Hack Gefüllte Auberginen.....	78
Hack Paprikaschoten	79
Hack Türkische Pizza	80
Hack türkische Tortellini 1 Ei	81
Hackfleisch Frauenschenkel-Frikadellen 3 Ei	83
Hackfleisch Tarhana-Suppe	84
Hackfleisch und Joghurt + Spinat.....	85
Hackfleisch Zucchini	86
Hackfleischbällchen in Zitronensauce 2 Ei.....	87
Hackfleischpizza	88
Hackfleischspieße.....	90
Rinderhack Börek 1 Ei S	91
1 Ei.....	91
Rinderhack gebratener Spinat 4 Ei	92
Rindermett Frauenschenkel Frikadellen 3 Ei.....	93
Ab hier , Alle türkischen Rezepte von Nichtdiemama	93
Weight Watchers Rezepte	94
WW Fleisch.....	94
Hack, Türkische Pizza 1 Ei.....	94
Hackfleisch, Schöne Frauen Suppe	95
Hähnchen mit Reis und Zaziki.....	96
Putenfleisch Kichererbsensuppe	97
Putenschnitzel , türkische Bohnensuppe.....	97
Rinderhack, türkische Börek 1 Ei.....	98
Rindfleisch , Hochzeitssuppe 2 Ei	99
WW Vegetarisch.....	100

Auberginen-Paste	100
Auberginensandwich	100
gerösteter Spinat	101
Griessuppe.....	101
grünes Püree.....	102
Joghurt-Brottsuppe	102
Kartoffeln mit Joghurt	102
Kartoffelpüree mit Olivenöl und Petersilie.....	103
Kichererbsenmus	103
Kohl-Eintopf	104
Kohl-Eintopf	105
Helva	105
Mehl- Helva.....	105
Okraschoten mit Tomatensauce	106
roter Bulgursalat:	106
Salat mit Pilzen	107
Spargelsalat	108
Spinatauflauf.....	108
Spinatsuppe 2 Eigelb	109
süße Reisspeise	109
Türkischer Reis.....	110
Zucchini, Gebratene	110
Zucchini-Pfannkuchen 3 Ei	111
PS.....	111

Backwaren & Süßes

Baklava 1 Ei

75 g Walnusskerne, Pistazienkerne oder Mandeln
1 Ei Zucker; (1)

125 g weißes Hartweizenmehl
125 g Mehl; mit einem knappen
- gestrichenen
1 TI Backpulver; vermischt

1 Ei

150 ml ;warmes Wasser (1)
1 TI ; Salz
100 g Weizenstärke; (*)
250 g Butter; zerlassen
1 sm Würfel trockenes Brot

FÜR DEN SIRUP

375 g Zucker; (2)
250 ml ; Wasser (2)
1 Ei Zitronensaft

AUSSERDEM

Eine Backform von etwa 25 cm Durchmesser

Eine Backform mit etwas zerlassener Butter einfetten. Für die Füllung die Walnüsse klein hacken und mit dem Zucker (1) vermischen. Falls Sie Pistazien oder Mandeln verwenden, diese 1 Minute blanchieren, Haute entfernen, gut trocknen. Dann mahlen und mit dem Zucker (1) vermischen. Für den Teig die Mehlsorten in eine Schüssel sieben, eine Vertiefung in die Mitte drücken und das Ei, Wasser (1) und Salz hineingeben. Das Mehl von der Seite her einarbeiten und alles gut zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einem bemehlten Brett oder einer Marmorplatte 15-20 Minuten kneten, dabei mit den Handballen immer wieder nach außen drücken, um den Teig zu dehnen, und ihn dann wieder zusammenfallen. Wenn er an Ihren Händen klebt, lösen Sie ihn mit ein wenig Mehl, aber es ist besser, wenn Sie das vermeiden. Der Teig ist erst fertig, wenn Sie ihn an einem Ende hochheben können und er sich dehnt, ohne zu reißen. Teilen Sie ihn in 1/4 mehr Stücke als die oben angegebene Portionenzahl und lassen Sie ihn mindestens 1 Stunde, besser aber 2-3 Stunden auf einem bemehlten Brett unter zwei feuchten Tüchern ruhen.

Alle Teigstücke zu sehr dünnen Fladen ausrollen und diese von beiden Seiten mit Weizenstärke bestreuen. Überschüssige Weizenstärke mit einem Teigpinsel entfernen. Die Hälfte der Yufkas oder Blätterteigplatten in die Backform schichten, dabei jede Schicht mit sehr wenig zerlassener Butter bestreichen.

Die Füllung auf dem Teig verteilen, dann mit den restlichen Yufka - Schichten bedecken und dabei wieder jede Schicht leicht einbuttern. Baklava mit einem scharfen Messer in Quadrate oder Rauten schneiden, dabei nach jedem Schnitt die Messerklinge abwischen, damit sie nicht festklebt.

Die restliche Butter und den Brotwürfel in einen kleinen Topf geben und vorsichtig erhitzen. Wenn das Brot blassgelb und hart wird (es soll nicht goldgelb werden), den Topf vom Feuer nehmen. Falls notwendig, Schaum abschöpfen und die Butter stehen lassen, bis sie sich abgesetzt hat. Dann die geklärte Butter vorsichtig in einen anderen Topf abgießen und abwarten, bis sie soweit abgekühlt ist, dass man die Fingerspitze hineintauchen kann.

Nun Baklava vorsichtig mit der Butter beträufeln, dabei keine trockenen Stellen übriglassen. Damit die Schichten die Butter aufnehmen können, Baklava 30 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dann bei 200 °C (Gas Stufe 4) im vorgeheizten Ofen 35 Minuten backen.

Kurz bevor die Backform aus dem Ofen genommen wird, den Sirup zubereiten.

Zucker (2), Wasser (2) und Zitronensaft in einem Topf erhitzen und rühren, bis der Zucker schmilzt. Wenn der Sirup zu kochen beginnt, Hitze verringern, 2 Minuten kochen lassen, dann vom Feuer nehmen. 5 Minuten stehen lassen.

Baklava aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten stehen lassen, dann mit dem Sirup begießen, so dass die ganze Oberfläche bedeckt ist. Abkühlen lassen und Baklava in der Backform servieren.

Anmerkung: Baklava ist vielleicht DAS nationale Dessert; es wird bei offiziellen Anlässen und allen möglichen Banketten und Partys serviert.

(*) Weizenstärke wird allgemein zum Andicken verwendet; sie kann durch Maismehl oder Kartoffelmehl ersetzt werden.

Baklava mit Pistazien 4 Ei

500 g Mehl
300 g Butter; geschmolzen

4 Eier

75 g Joghurt
2 c ; Wasser
250 g Pistazien; (gemahlen)
1 kg Zucker
; Wasser
1 Ei Zitronensaft
1 Ei Honig

- Gepostet: Ina Pünder
- 06.11.95

Das Mehl auf eine Platte sieben. Die Eier, den Joghurt, die geschmolzene Butter und das Wasser in die Mitte geben und alles zu einem Teig verkneten. Eine Rolle formen und pro Rezept ca. 20 Scheiben schneiden. Jede Scheibe auf ca. 1 mm Dicke ausrollen.

Eine Teigplatte auf ein gefettetes Backblech legen, mit Pistazien bestreuen und die nächste Platte darauf legen, bestreuen usw. Zuerst muss zum Schluss eine Teigplatte liegen.

Alles in Rechtecke von etwa 2 mal 4 cm schneiden und im Ofen bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten backen.

Den Zucker in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zitronensaft und Honig hinzufügen. Alles kochen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sirup erkalten lassen.

Den Sirup auf die lauwarme Baklava gießen und einziehen lassen. Evtl. noch mal mit Pistazien bestreuen und kalt servieren.

Die Düfte des Orients - Türkische Vorspeisen

- Nach NORDTEXT - 12.03.95 Erfasst: Ulli Fetzer

Unsere Rezepte für die Vorspeisen stammen aus allen Regionen der Türkei. Sie zeichnen sich durch Frische und Vitaminreichtum aus. Kombinieren Sie sie ruhig mit anderen Vorspeisen der Mittelmeerküche und servieren Sie sie mit Fladenbrot, Sesamringen oder Baguette.

Für die Zubereitung benötigen Sie keine besonderen Kenntnisse oder Geräte. Nur eines ist wichtig: Alle Zutaten, besonders aber die verwandten Gemüse und Kräuter müssen - wenn nicht anders beschrieben - sehr frisch sein.

Vielleicht vergleichen Sie ja mal die Gemüse- und Obstqualität Ihres Supermarktes mit der an einem türkischen Gemüsestand oder dem türkischen Laden an der Ecke. Dort bekommen Sie auch alle Gewürze. Die meisten werden Sie sowieso schon kennen oder sogar im Hause haben. Vieles bekommen Sie auch auf dem Wochenmarkt.

Und noch ein Tipp:

Sollten Sie Fragen zu Rezepten haben, sprechen Sie doch einfach den türkischen Gemüsehändler an.

Fladenbrot (Pide) 1 Eigelb

1 Rezept(*)

42 g Hefe
1/8 l ; Wasser; lauwarm (1)
500 g Weizenmehl
1/8 l ; Wasser; warm (2)
1/2 TL ; Salz
Öl; für Hände und Blech

ZUM BEPINSELN

1 Eigelb

1 TI Zucker

1 TI Olivenöl

1 Ei ; Wasser; (3)

ZUM BESTREUEN

2 EI Sesamsamen

1 TI Schwarzer Kümmel

-- Gepostet: Joachim Schwarz 07.02.94

-- Ergänzt mit Bemerkungen

(*) 1 Rezept ergibt 2 bis 3 Fladen.

Hefe in lauwarmes Wasser (1) auflösen, Mehl in eine große Schüssel geben, mit den Händen lockern. In die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefemischung hineingeben, Salz an den Rand streuen. Von der Mitte aus die Hefe mit dem Mehl verrühren, warmes Wasser (2) zugießen, erst rühren, dann verkneten.

Hände etwas einölen, damit der Teig nicht an den Fingern klebt. Er sollte weich und geschmeidig sein.

Teig an einem warmen Platz bedeckt 30 Minuten gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.

Runde, flache Fladen formen, wobei die Ränder etwas dicker sein sollten als die Mitte, und auf ein gefettetes Blech legen. Mit dem nassen Zeigefinger regelmäßige Vertiefungen eindrücken, so dass ein Rautenmuster entsteht.

Eigelb, Zucker, Olivenöl und Wasser (3) verrühren. Fladen damit einpinseln, mit Sesam und schwarzem Kümmel bestreuen.

Nochmals 15 Minuten gehen lassen, dann im vorgeheizten Ofen bei 225 °C 20-30 Minuten backen, bis sich das Brot golden färbt.

Bemerkungen

Nach einer anderen Quelle (Erika Casparek-Türkkan: Türkisch kochen) wird statt Wasser Milch genommen und ein Ei (bei einer Zubereitung mit 500 g Mehl) eingeknetet. Zum Bepinseln wird eine

Ei-Öl-Milch-Zucker- Mischung verwendet. Die Fladen werden bei 275 o C während 10 Minuten gebacken.

Joghurt-Kuchen 2 Ei

FÜR DEN SIRUP

1 kg Zucker
1 l Wasser
1/2 Zitrone; Saft

FÜR DEN KUCHEN

2 Eier

200 g Puderzucker
1 Unbehandelte Zitrone; Schale gerieben
250 g Joghurt
200 g Mehl
1 pk Backpulver
7 EI Öl

Wasser und Zucker zum Kochen Bringen, Zitronensaft zufügen. Falls notwendig, ab schäumen. Wird heiß über den Kuchen gegeben, also erst zubereiten, wenn der Kuchen backt.

Eier und Puderzucker verrühren, Joghurt zugeben und gut durchrühren.

Geriebene Zitronenschale, Mehl und Backpulver vermischen und gesiebt in den Teig einrühren. Zum Schluss das Öl begeben. Den Teig in eine gefettete Springform geben.

Den Backofen auf 180 Grad erhitzen und den Kuchen darin 50 Minuten abbacken. Den Kuchen aus der Form lösen, in eine Fettpfanne geben und erkalten lassen.

Den heißen Zuckersirup gleichmäßig auf die Kuchenoberfläche verteilen, abgedeckt 30 Minuten einziehen lassen.

26.03.1994 (WA)

Kandil Ringe mit Sesam 2 Eigelb

Kandil- Simidi

25 g Hefe
1/8 l ; lauwarmes Wasser
500 g Mehl
60 g Butter; zerlassen
1 Prise ; Salz
2 El Honig; warm
1 El Mahlep
Pulver aus Steinweichseln also Wildkirschen
1 l ; kochendheißes Wasser ca. Menge

2 Eigelb

10 TL Sesam

ISBN 3-7742-1020-9 Gepostet: Eva- D. Bilgic 12.06.1995

Dieses nur wenig süße Gebäck wird vor allem während der moslemischen Kandil-Feiertage angeboten; daher der Name.

Die Hefe zerbröckeln und in das lauwarme Wasser einrühren. Mehl und Hefewasser in eine Schüssel geben und gründlich verarbeiten. Die zerlassene Butter, Salz, Honig und das Mahlep einkneten. Zugedeckt 3/4 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Teig in gleich große Stücke aufteilen und zu Würstchen rollen. Mit einer Schaumkelle jedes Plätzchen einzeln 1/2 Minute in das kochendheißes Wasser eintauchen, danach zuerst in Eigelb und dann im Sesam wälzen. Den Backofen auf 175 Grad Celsius einschalten und die Plätzchen in ca. 30 Minuten knusprig braun backen.

Lokma, Türkisch

3 c Mehl
3 c Zucker
1 TL Hefe
2 El Butter, zerschmolzen
1 El Zitronensaft
1 Prise Salz
2 c Öl zum Ausbacken

Hefe und 1 TL Zucker in einem EL warmen Wasser auflösen. Mehl, geschmolzene Butter und eine Prise Salz hinzufügen. Nach und nach Wasser zugießen und zu einem weichen Teig kneten. Mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Platz ca. 3 Minuten gehen lassen.

Drei Gläser Zucker und drei Gläser Wasser 15 Minuten lang kochen, bis ein dünner Sirup entsteht. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Zwischen dem Zeigefinger und Daumen aus dem Teig Kügelchen formen. Die Bällchen mit einem geölten Löffel aufheben und ins erhitzte Öl geben.

Die Bällchen goldbraun ausbacken. Auf Fettpapier eine Minute abtropfen lassen, dann in den erkalteten Sirup tauchen, ein paar mal umrühren, so dass der Sirup gut einzieht.

Warm oder kalt servieren.

26.03.1994 (WA)

Mohngebäck 1 Ei

2 stück

50 g Hartweizen
50 g Mehl
1 Prise Backpulver
1/4 TL ; Salz

1 Ei

25 ml ; Wasser
Mohn- oder Sonnenblumenöl
- zum Braten

FÜR DIE FÜLLUNG

100 g Mohnsamen
100 ml Mohn- oder Sonnenblumenöl

BEILAGE

Pekmez (Traubendicksaft)
- oder Honig

Für die Füllung die Mohnsamen in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie dunkel werden. Im Mörser zu einer dicken Paste zerstoßen. Das Öl unterrühren.

Beide Mehlsorten in eine Schüssel sieben. Das Salz darüber streuen. Eine

Vertiefung in die Mitte drücken und das Ei und das Wasser hineingeben. Von der Mitte her zu einem glatten, geschmeidigen Teig rühren. In zwei Portionen teilen und auf einem bemehlten Brett 20 Minuten ruhen lassen.

Dann so dünn wie möglich ausrollen. Auf jedes Teigstück die Hälfte der Mohnmasse streichen. Dabei einen Rand von gut einem cm frei lassen. Die Teigstücke zur Mitte hin falten. Dann das Gleiche noch einmal, sodass man ein Päckchen erhält. Die Ränder durch festen Druck verschließen. In Mohn- oder Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1 Minute braten. Wenden und die erste Seite eine weitere Minute braten. Das Gebäck sollte eher goldgelb als braun sein. In einen Topf mit Deckel legen und 5 Minuten stehen lassen.

Mit Pekmez oder Honig servieren.

Nudeltorte 4 Ei

8 Stück

450 g Mehl

4 Eier

1 Zitrone; Saft davon

; Salz

100 ml ; Wasser

1 Bund Dill

1 Bund Petersilie

8 Tomaten

140 g Oliven

100 g Butter

3/8 l Milch

300 g Schafskäse

1/2 Tl Paprikapulver

Fett; für die Form

Mehl in eine Schüssel sieben, Mulde eindrücken. Eier, Zitronensaft, Salz und Wasser hineingeben. Alles zu einem Teig verkneten. In Folie 30 min kühlen.

Teig ausrollen, mehrere Stücke in Größe der Auflaufform zurechtschneiden. Einzeln ca. 4 min in kochendem Salzwasser garen. Danach auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Dill, Petersilie, Tomaten waschen, Kräuter fein hacken, Tomaten in Scheiben schneiden. Oliven abtropfen lassen, feinblättrig schneiden.

Butter schmelzen, mit der Milch verquirlen. Zerbröckelten Schafskäse mit gehackten Kräutern und Paprikapulver verrühren. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Auflaufform fetten.

Einen Teigboden in die Form legen, mit der Butter-Milch-Mischung einpinseln. Schafskäse, Tomaten und Oliven darauf verteilen. Weitere Teigböden auflegen, wie beim ersten Verfahren. Mit einem Teigboden abschließen. Mit restlicher Butter-Milch-Mischung bestreichen. Mit einer Gabel mehrmals in den Teig stechen. 35 min backen, heiß servieren.

Nuss-Honig-Schnitten

Baklava

5 Portionen

500 g TK-Blätterteig
125 g Butter
250 g Walnüsse
75 g Pistazien
75 g Mandeln
250 g Honig
3 El Orangensaft
1/2 Zitrone; den Saft
Alufolie

Eine der ausgesprochen süßen Nachspeisen, die sich von der Türkei aus die ganze Welt erobert haben, ist Baklava. Bei dem vorliegenden Rezept handelt es sich um eine eingedeutschte Version; denn in der Türkei gibt es keinen tiefgefrorenen Blätterteig. Dort wird diese Köstlichkeit nur zu großen Festtagen selbst zubereitet, da die Herstellung viel Mühe kostet. Wie Blätterteig selbst zubereitet wird, steht übrigens im Backvergnügen vom Gräfe und Unzer Verlag.

Den Blätterteig nach Vorschrift auftauen lassen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Boden einer Kastenform mit Alufolie auslegen. Den Formrand und die Alufolie gut einfetten. Die Butter zerlassen.

Jede Teigplatte zu doppelter Kastenformgröße ausrollen und halbieren. Die Walnüsse und die Pistazien hacken, die Mandeln fein mahlen. Alles gut miteinander vermischen. Eine Teigplatte in die Form legen, mit Butter bepinseln und mit Nussmischung bestreuen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis alle Teigplatten und die Nüsse verbraucht sind. Mit einer Teigplatte abschließen.

Das Gebäck im Backofen auf der untersten Schiene 15 Min., dann im 30 Min. auf der mittleren Schiene goldbraun backen.

Inzwischen den Honig erwärmen und mit dem Orangen- und Zitronensaft würzen. Den Sirup über den fertigen Kuchen gießen und über Nacht einziehen lassen.

Baklava in Scheiben schneiden und mit türkischem Mokka servieren.

Quitten in Zuckersirup

(Ayva tattlisi)

8 Portionen

4 mittel Quitten; reif
1/2 l ; Wasser
300 g Zucker
1 Zitrone; den Saft davon
3 Nelken
100 g Creme double

- Erika Casparek-Türkan

- Türkisch kochen / GU Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 - 12.08.94

Aus Quitten, die bei uns fast schon in Vergessenheit geraten sind, können Sie nach diesem Rezept ein köstliches Kompott bereiten.

: Gelingt leicht - Preiswert.

Pro Portion 970 kJ/230 kcal. Zubereitungszeit etwa 1 3/4 Stunden.

1. Die Quitten schälen, halbieren und das Kerngehäuse und die holzigen Teile mit einem Esslöffel herauskratzen. Mit einem spitzen Küchenmesser Blüte und Stiel ausschneiden. Die Quitten müssen wirklich reif sein, sonst lässt sich das Kerngehäuse kaum aus dem festen Fruchtfleisch herauslösen.

2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

3. Den Zucker in einem Topf mit dem Wasser einstreuen und die Mischung kochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Den Zitronensaft und die Nelken dazugeben. Die Quittenhälften in den Sirup legen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

4. Die Quittenhälften nebeneinander in eine Auflaufform mit etwa 5 cm hohem Rand legen und mit dem Sirup übergießen. Die Quitten in der Mitte

des Backofens etwa 1 Stunde garen, bis sie weich und rötlich sind. Abkühlen lassen.

5. Die Quittenhälften mit der Rundung nach unten auf Dessert-Tellern anrichten. In die mittlere Aushöhlung je 1 Teelöffel Creme double füllen, etwas Sirup angießen und das Dessert kalt servieren.

Sauerkirschmarmelade (Visne receli) - Türkei

500 g Sauerkirschen
500 g Feiner Kristallzucker
1 Zitrone; den Saft davon

Diese Marmelade ähnelt einem dickflüssigen Sirup. Das Aroma der Früchte entfaltet sich darin besonders gut, und ich kann mir kaum etwas köstlicheres vorstellen, als frisch gebackenes Fladenbrot mit hausgemachtem "recel" und einem guten Glas Tee.

Gelingt leicht - Braucht etwas Zeit.

Pro Glas etwa 4800 kJ/110 kcal, Zeit zum Saftziehen der Kirschen etwa 2 Stunden, Zubereitungszeit etwa 1 Stunde.

1. Die Sauerkirschen waschen, die Stiele entfernen, die Steine vorsichtig herauslösen. Den dabei austretenden Saft auffangen. Die Kirschen mit dem

Saft in einen großen Topf geben und mit dem Zucker vermengen. Alles zugedeckt etwa 2 Stunden ziehen lassen.

2. Den Zitronensaft zu den Kirschen geben und alles zum Kochen bringen. Immer wieder umrühren, damit die Masse nicht ansetzt. Die Marmelade etwa

20 Minuten einkochen lassen, bis sie dickflüssig geworden ist. Die richtige Konsistenz testen: 1 Tropfen der Marmelade auf eine Untertasse fallen lassen. Die kleine Flüssigkeitsperle darf sich nicht ausbreiten. evtl die Masse noch etwas einkochen lassen und den Test wiederholen.

3. Die Marmelade sofort in Gläser füllen. Diese mit Twist-off-Deckeln fest verschließen. Die Gläser etwa 10 Minuten mit dem Deckel nach unten stehen lassen, dann umdrehen und kühl aufbewahren.

Sesamringe 2 Ei

250 g Butter
250 g Zucker

2 Eier

400 g Mehl
2 c Sesam
3 El Traubensirup; Pekmez, im trk. Laden erhältlich

Die Butter in eine Schüssel geben, den Zucker dazugeben und das Ganze schaumig schlagen. Die Eier dazugeben und alles gut miteinander verrühren. Das gesiebte Mehl dazugeben, alles zu einem glatten Teig verarbeiten und fingerdicke Rollen formen (Länge: ca. 20 cm).

Den Sesam auf eine Arbeitsplatte streuen, den Sirup Darüber träufeln, mit beiden Händen von der Arbeitsplatte nehmen und reiben, auf der Arbeitsfläche verteilen. Den Teig darüber rollen und zu Ringen formen.

Im auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten backen. Herausnehmen und servieren.

Frisch schmecken die sehr gut und geeignet sind sie besonders als Teegebäck.

Sesamringe (mit Hefe) 2 Eigelb

10 ringe

25 g Hefe
1/8 l ;lauwarmes Wasser
500 g Mehl
60 g Butter; zerlassen
2 Prise ;Salz

2 Eigelb

8 Tl Sesam
1 l ;kochendheißes Wasser ca. Menge

Die Hefe zerbröckeln und in das lauwarme Wasser einrühren. Mehl und Hefewasser in eine Schüssel geben und gründlich vermischen. Die Butter beifügen und in den Teig einkneten, zwischendurch salzen. Den Teig zugedeckt 3/4 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Den Teig in gleich große Stücke aufteilen, zu Würsten rollen und anschließend zu Ringen formen. Die Ringe mit einer Schaumkelle

einzelnen jeweils 1/2 Minute in das kochendheiße Wasser eintauchen und auf ein Backblech (am besten Backtrennpapier unterlegen) geben. Mit Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Den Backofen auf 175 Grad Celsius einschalten und die Sesamringe in 30 Minuten goldgelb backen.

Spritzkuchen in Zuckersirup

4 Ei

SIRUP

750 g Zucker
1/2 Zitrone; Saft
1/2 l Wasser

GEBÄCK

250 g Weizenmehl
100 g Fett

4 Eier

1 TI Salz
1 TI Zucker
Reichlich Öl zum Ausbacken

Aus Wasser und Zucker einen Sirup kochen, mit Zitronensaft abschmecken und weitere 10 Minuten einkochen lassen. Schaum abnehmen. Erkalten lassen.

1/4 l Wasser zugießen und aufkochen lassen. Das Mehl einrieseln lassen und alles gut verrühren.

Auf kleiner Flamme 10 Minuten den Teig rühren, erkalten lassen. Anschließend die Eier nach und nach unter den Teig geben und 10 Minuten gut durchkneten.

In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle in das heiße Öl spritzen.

Ca. 2-3 Minuten ausbacken, die Spritzstücke müssen von allen Seiten gleichmäßig braun sein. Spritzkuchen mit einem Schaumlöffel aus dem Fett nehmen, abtropfen lassen und in den Sirup geben.

Nach 10 Minuten die Spritzkuchen aus dem Sirup nehmen und servieren.

Vorsichtig sein, irgend etwas stimmt hier nicht, in der Reihenfolge, man soll das Mehl in den heißen Sirup, rein+ kochen, anschließend in Öl ausbraten, danach wieder in den Sirup, bloß den hat man schon verarbeitet.

Am besten man stellt einen Mürbeteig her, und mit einer großen Tülle ins Öl spritzen, dann raus, + in den Sirup 28.04.2003

Strudelscheiben mit Käse 2 Ei

(Kol böregi) - Türkei

20 Scheiben

30 g Butter
150 ml Milch
90 g Joghurt

2 Eier

200 g Schafskäse
50 g Emmentaler; frisch gerieben
1/2 Bund Dill
1/2 Bund Petersilie
1 TI Pul biber; (1)
- (Plättchenpaprika)
3 lg Yufkablätter; (Strudelteig) Fertigprodukt - (2)
1/2 EI Mehl
1/8 l Sonnenblumenöl; zum Braten

- 2: 246/1401.62 - 16.08.94

(1) In türkischen Spezialgeschäften erhältlich.

(2) In türkischen oder unter dem Namen Filla auch in griechischen Spezialgeschäften erhältlich.

Von den vielen herzhaften Strudelteig-Spezialitäten lässt sich dieses Börek besonders schnell herstellen. Es passt hervorragend zu Wein und zu Raki und ist in der Türkei auch als Vorspeise beliebt.

Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, dann den Topf von der Kochstelle nehmen.

Die Hälfte der Milch, den Joghurt und die Hälfte der Eier darin verquirlen.

Den Schafskäse in einer Schüssel zerbröseln. Den Emmentaler dazugeben. Die Kräuter gründlich waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die Kräuter mit den restlichen Eiern, der restlichen Milch und dem Plättchenpaprika zum Käse geben und alles zu einer Paste

verkneten.

Die Packung mit dem Yufkateig öffnen und vorsichtig 3 Platten herausnehmen. Den Rest wieder in die Folie stecken und diese zukleben, damit die Teigplatten nicht austrocknen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Die erste Yufka-Platte auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und die Butter-Milch-Eier-Mischung mit dem Pinsel auftragen - die Ränder nicht vergessen. Die zweite Platte darauf legen und ebenfalls gründlich einpinseln, so dass sie richtig nass ist. Die dritte Platte darauf legen und mit etwas weniger Flüssigkeit bestreichen. Die Käsepaste auftragen. Die Strudelblätter etwa 5 Minuten ruhen lassen, dann gleichmäßig und fest zusammenrollen. Vorsicht! Sie reißen leicht. Die Rolle mit der restlichen Butter-Milch-Eier-Mischung bestreichen. Weitere 5 Minuten ruhen lassen.

Eine Arbeitsplatte mit dem Mehl bestäuben. Mit einem sehr scharfen Messer 1 cm dicke Scheiben schräg von der Rolle abschneiden und auf die Platte legen.

Das Sonnenblumenöl etwa 1/2 cm hoch in eine Pfanne gießen, erhitzen und die Scheiben auf beiden Seiten darin schön goldbraun braten. Das Börek auf Küchentrepp legen und entfetten. Warm servieren.

VARIANTE:

Schafskäseröllchen

(Sigara böregi)

Noch bekannter als die Strudelteigscheiben sind mit Käse gefüllte Röllchen, die wie Zigarren aussehen. Sie werden aus den gleichen Zutaten hergestellt, nur anders verarbeitet.

Für die Röllchen ein großes rundes Yufkablatz auf einer Arbeitsfläche mit einem scharfen Messer über Kreuz vierteln und jedes Viertel (wie Tortenstücke) noch einmal in jeweils 3 Teile schneiden. Die Käsefüllung wie im Rezept beschrieben zubereiten. Eine Untertasse mit Wasser bereitstellen. Jeweils auf das breite Ende der Teigstücke etwas Käse geben und diese bis zur Spitze fest aufrollen. Die Spitze mit Wasser bepinseln und auf dem Röllchen festkleben. Auf diese Weise alle Teigstücke aufrollen und die "Zigarren" in der Pfanne in Öl rundum goldbraun braten. Sofort servieren.

: Raffiniert - Für Gäste

Pro Scheibe 540 kJ/130 kcal, Zubereitungszeit 45 Minuten.

Süßer Kürbis aus der Türkei

Kabak Tatlisi

1 kg Kürbis
2 Tassen Zucker
1/2 Tasse Walnüsse

Das Kürbisfleisch in 7-8 cm lange und 1,5 - 2 cm breite Stücke schneiden. Waschen, trockentupfen und in eine große, flache Bratpfanne geben, mit Zucker bedecken und die Nacht über zugedeckt stehen lassen. Am nächsten

Tag ins 200 Grad vorgeheizte Backrohr schieben. 20 Minuten mit Deckel, dann 5 Minuten ohne Deckel, bis der Zucker braun ist, backen.

Türkischer Honig

1 stück

-REZEPT FÜR-

1 1/2 kg (vielleicht etwas weniger)

---ZUTATEN-

1 kg Zucker
225 g Reismehl
1200 ml ;Wasser
1/4 TL Zitronensalzkrystalle (keine Klümpchen)
100 g Puderzucker

AUSSERDEM

Eine quadratische Form von
25-30 cm und
Ein quadratisches Mull- oder
Nylontuch von 35 cm

Die Form mit Nylon oder Mull auslegen und dick mit der Hälfte des Reismehls einstauben. Den Zucker, das restliche Reismehl und das Wasser in einen großen Kochtopf geben. Mit einem langstieligen Holzlöffel rühren und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Zitronensalz zugeben und weiter unter ständigem Rühren kochen lassen. Wenn die Mischung zu schäumen und zu steigen beginnt, die Hitze etwas verringern. Ständig rühren, bis die Mischung eine Konsistenz hat, um einen weichen Ball formen zu können (s. unten). Das Lokum kann gelegentlich spritzen, also tragen Sie ein Paar alte Handschuhe, damit Sie sich nicht die Finger verbrennen. Um die

Konsistenz zu prüfen, nimmt man den Topf vom Feuer und gibt etwas von der Mischung, die nicht mehr am Topf kleben sollte, in eine Schüssel mit Eiswasser. Die Mischung wird unter Wasser mit den Fingern zu einem Ball geformt und wieder aus dem Wasser genommen. Wenn das Bällchen elastisch ist und zwischen den Fingern flacher zu werden beginnt, ist das Lokum fertig. Lokum in die Form gießen und fest werden lassen. Auf einer Marmorplatte Puderzucker ausbreiten. Lokum auf ein Tablett stürzen. Das Tuch wegnehmen, Reismehl abbürsten und Lokum in den Puderzucker legen. Ein scharfes Messer in Puderzucker tauchen und das Lokum in Quadrate schneiden. Diese von allen Seiten in Puderzucker wenden und in einer Konfektbüchse aufbewahren.

Infos und Varianten:

Lokum zählt zu den populärsten türkischen Süßigkeiten. Außer einfachem Lokum, als Lati Lokum bekannt, gibt es noch viele andere Lokum-Arten, die nach ihrer Zubereitung oder ihren Zutaten benannt sind. Cifte Kavrulmu (zweimal gekochtes) Lokum und Findikli (Haselnuss-)Lokum sind nur zwei Beispiele hierfür. Lokum mit Haselnüssen und Pistazienkernen wird zubereitet, indem man die Nüsse enthautet und im Ofen 5-10 Minuten trocken röstet, ehe man sie an das gekochte Lokum gibt, wenn dieses gerade vom Feuer genommen wird. Sakizli (ein bissfestes Lokum) wird zubereitet, indem man ihm am Ende der Garzeit zerdrücktes Mastixharz beifügt. (Mastixharz ist das zähe Harz des Akazienbaumes. Es wird (mit Salz) pulverisiert oder granuliert zum Würzen von Fleischgerichten und Desserts verwendet.) Man lässt Lokum in Formen erkalten, die mit Weizenstärke oder manchmal auch mit geraspelter Kokosnuss ausgestreut sind. Gutes Lokum kann an einem trockenen Ort sechs Monate bis ein Jahr aufbewahrt werden. Im allgemeinen wird es industriell hergestellt, aber man kann kleinere Mengen auch zu Hause zubereiten.

Türkischer Honig-Kaffee

2 Portionen

- 1/2 Tas. starker Kaffee
- 1 El Sesam-Samen (gestrichen)
- 1 El Honig

Lassen Sie den Kaffee samt Sesam-Samen und Honig 5 Minuten kochen und servieren Sie ihn.

Türkischer Nusskuchen

Baklava"

FÜR DEN SIRUP

3 c Zucker

3 c Wasser

1/2 Zitrone; Saft

FÜR DEN TEIG

500 g Yufka: vorgebackene - Teigplatten

250 g Fett

2 c Geriebene Walnüsse

Wasser und Zucker zum Kochen bringen, Zitronensaft zufügen und 10 Minuten weiterkochen lassen. Schaum mit dem Schaumlöffel abschöpfen. Abkühlen lassen.

Eine große Auflaufform oder die Fettpfanne des Backofens einfetten. Fett in einem Topf zerlassen. 1 Platte Yufka auf die Fettpfanne legen, überstehende Ränder abschneiden und mit verwenden. Die Teigplatte mit dem Fett bestreichen und so fortfahren, bis die Hälfte der gesamten Teigplatten verbraucht ist. Die Nüsse darüber streuen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die restlichen Platten jeweils auf die Nüsse legen und je Lage wieder mit Fett bestreichen, auch die oberste Platte.

Mit einem scharfen Messer 3 x 3 cm große, rechteckige Stückchen anschneiden. In den Backofen schieben und ca. 20-25 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Das Gebäck aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit dem abgekühlten Sirup begießen.

Abkühlen lassen und vorsichtig die vorgeschnittenen Vierecke durchschneiden und servieren.

Vegetarisch

Diverses

Aubergine in Joghurt

4 Portionen

3 Auberginen; nach Belieben etwas mehr
500 g Joghurt natur; oder Türk. Ömür
Öl; zum Anbraten
1/2 Zehe Knoblauch
1 1/2 TI Getrocknete Minze
1 TI ; Salz

Nach NORDTEXT - 12.03.95 - Erfasst: Ulli Fetzer

Die Auberginen in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in Öl anbraten bis sie Farbe bekommen, nicht zu weich werden lassen.

Aus der Pfanne nehmen und in einem Sieb oder auf Küchentrepp abtropfen lassen. Mit dem Joghurt und den Gewürzen mischen, Knoblauch hineinpressen und gut gekühlt servieren.

[Auberginen in Tomatensauce](#)

4 Portionen

4 Auberginen
4 mittel Karotten; (Möhren)
1 TI Salz
Öl; zum Anbraten

1 Zwiebel
2 El Paprikamark
2 El Tomatenmark
1 TI Paprikapulver
1 TI Getr. Thymian
1/2 Knoblauchzehe
1 TI ; Salz
1/4 c Öl
3 Tomaten; evtl. aus der Dose

Für die pikante Tomatensauce, die übrigens auch zu anderen Gerichten gut schmeckt, die Zwiebel fein hacken und in dem Öl anschwitzen bis sie etwas bräunt.

Die Tomaten pürieren, Knoblauch pressen und zusammen mit allen anderen alles einmal kräftig durchkochen und abkühlen lassen.

Dann die ungeschälten Auberginen würfeln, die Möhren stifteln oder in Scheiben schneiden und beides in der Pfanne braten. Die Möhren sollten noch etwas Biss haben, die Auberginenwürfel sollten weich, aber nicht matschig sein. Salzen und mit der Sauce übergießen. Schmeckt warm und kalt.

Ayran (Türkischer Joghurt- Drink)

Zutaten:

1 Becher Joghurt (wenig Fett!!)
1 Tasse kaltes Wasser,
1 Tasse Eiswürfel,
etwas Salz

Zubereitung:

- a) Vermischen Sie den Joghurt mit dem Wasser, dem Eis und dem Salz und mixen Sie alles mit dem Elektromixer gut durch.
- b) Servieren Sie den Drink eisgekühlt.

Blumenkohl mit Walnuss-Sauce

4 Portionen

1 Blumenkohl, groß
; Salz
5 El Zitronensaft
100 g Walnüsse, geschält
5 Walnüsse zum Garnieren
3 sl Weißbrot, getoastet
2 El Sonnenblumenöl
2 El Walnussöl
1 Knoblauchzehe
Petersilie, glatt zum Garnieren

Den Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und in einen Topf legen. Einen halben Teelöffel Salz, 4/5 des Zitronensaftes und so viel Wasser zugeben, dass die Röschen knapp bedeckt sind. Den Blumenkohl zehn Minuten kochen, in einem Sieb zugedeckt abtropfen lassen

Die Nüsse fein zerkleinern und in eine Schüssel geben. Vom Weißbrot die

Rinde abschneiden. Das Brot mit wenig Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit der Gabel fein zerkleinern. Mit dem restlichen Zitronensaft, dem Sonnenblumen- und dem Walnussöl zu den Nüssen geben.

Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und zufügen. Alles gut verrühren. Dann langsam so viel kaltes Wasser unterrühren, dass eine dickflüssige Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken.

Den Blumenkohl auf eine Platte legen und mit der Sauce beträufeln. Mit den übrigen Walnüssen und Petersilienblättern garnieren, als Vorspeise servieren.

Das Gericht schmeckt lauwarm am besten, aber auch kalt (Raumtemperatur).

Bulgur Pilaf nach Art von Kavurma (*)

4 Portionen

250 g Bulgur
75 g Butter ODER Kochfett
100 g Zwiebeln; feingehackt
50 g Peperoni; gehackt
200 g Tomaten; enthautet,
- entkernt und gehackt
1/2 TI Salz (oder nach Belieben)
500 ml Brühe

ZUM GARNIEREN

Einige Zweige Minze; gehackt

Bulgur Pilavi

Die Butter erhitzen, die Zwiebeln zugeben und 5 Minuten braten. Peperoni hinzufügen, 3 Minuten braten. Bulgur dazutun und unter Rühren 4-5 Minuten braten. Die Tomaten zufügen und weitere 4-5 Minuten braten. Mit Salz bestreuen und die kochende Brühe angießen, Deckel auflegen. 3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, dann 10-15 Minuten bei geringer Hitze, bis die Flüssigkeit absorbiert ist und Löcher an der Oberfläche erscheinen.

Auf sehr geringe Hitze schalten, Tuch zwischen Topf und Deckel legen und 20 Minuten stehen lassen. Mit einem gelochten Spatel vorsichtig den Pilaf vom Boden des Topfes lösen und umwenden. Topf wieder zudecken und nochmals 10 Minuten stehen lassen.

Mit gehackter Minze bestreut servieren.

Info:

Die Entdeckung von Bulgur- Körnern an der Ausgrabungsstätte des sieben- bis achttausend Jahre alten Catalhöyük wirft die Frage auf, ob man schon vor so langer Zeit Bulgur Pilaf zubereitet hat. Da die weiteren Grundzutaten Fett und Wasser sind, wird angenommen, dass dies der Fall ist.

Mir gefällt der Gedanke, dass meine Vorliebe für Bulgur schon von Menschen geteilt wurde, die vor so langer Zeit gelebt haben.

Anmerkung:

Die Mengenangaben in diesem Rezept basieren auf der Annahme, dass ein fünfgängiges türkisches Menü geplant ist. Besteht das Menü aus weniger Gängen, kann die Menge pro Person erhöht werden.

Der Imam fiel in Ohnmacht

8 mittel Auberginen
Salzwasser
3 mittel Zwiebeln
1/2 c Olivenöl
4 Knoblauchzehen, gehackt
3 mittel Tomaten, enthautet
1/4 c glatte Petersilie, gehackt
Salz
frisch gem. Schwarzer
-- Pfeffer
2 El Zitronensaft
1 Prise Zucker
1/2 c Wasser

Die Auberginen von den Stielen befreien. Der Länge nach 1 cm breite Streifen der Haut abschälen, so dass sich ein Streifenmuster ergibt. Jede Aubergine der Länge nach auf einer Seite tief einschneiden, bis kurz vor den Boden und den oberen Ansatz. In eine Schüssel mit kaltem, reichlich gesalzenem Wasser legen und 30 Min. stehen lassen. Abtropfen, die Feuchtigkeit ausdrücken und mit Küchentuch trockentupfen. Die Zwiebel in schmale Spalten schneiden. In

einer schweren Pfanne die Hälfte des Öls erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten.

Den Knoblauch zufügen, 1 Min. dünsten, dann in einer Schüssel mit den gehackten, entkernten Tomaten, der Petersilie und Salz und Pfeffer

vermischen.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Auberginen bei starker Hitze dünsten, bis sie leicht gebräunt, aber immer noch ziemlich fest sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Auberginen so drehen, dass der Schlitz nach oben weist. Die Gemüsefüllung in die Schlitze füllen, soviel wie möglich hineindrücken. Die restliche Füllung darüber verteilen. Den Zitronensaft, Zucker und Wasser zugeben und die Pfanne fest verschließen. Bei schwacher Hitze 45 Min. dünsten, bis die Auberginen gar sind. Nur bei Bedarf noch Wasser

zugabe, da die Auberginen eine Menge Saft abgeben. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und als Vorspeise oder leichte Mahlzeit mit Brot servieren, oder kaltstellen und wie einen Salat als Beilage servieren.

Der Imam fiel in Ohnmacht

4 Portionen

4 mittel Auberginen

-Salz

2 mittel Zwiebeln

2 mittel Freilandtomaten

2 Milde Peperoni

1 Bund Glatte Petersilie

1 TI 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 kochend- heiß überbrühen, hauten 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 Schlitze auseinanderziehen 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.

Der Imam fiel um

4 Auberginen
Jodsalz
Pfeffer
1/8 l Öl
2 Zwiebeln
500 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
Gehackte Petersilie
10 Korianderkörner
1 Prise Zucker
1 Lorbeerblatt
1 Ei Mandeln, gehackt

Von den Auberginen den Stielansatz abschneiden, der Länge nach halbieren, das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden, salzen und pfeffern und in heißem Öl mit den Schnittflächen nach unten kurz braten. Auberginen-Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen. Grob geschnittene Zwiebeln und zwei Drittel der in Scheiben geschnittenen Tomaten in Öl dünsten. Das Fruchtfleisch hinzufügen und mit zerdrückter Knoblauchzehe, Petersilie, Jodsalz, zerdrücktem Koriander, Pfeffer, Zucker, Lorbeerblatt (später wieder herausnehmen) und gehackten Mandeln abschmecken und verrühren. Auberginenhälften mit der Masse füllen, in eine gut gefettete feuerfeste Form geben und mit den restlichen Tomatenscheiben zudecken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25min backen und fertig garen. Imam Bayildi kann auch (als Vorspeise) kalt serviert werden.

: Pro Person ca. : 302 kcal

: Pro Person ca. : 1267 kJoule

: Eiweiß : 5 Gramm
: Fett : 27 Gramm
: Kohlenhydrate : 11 Gramm

Des Imam Gaumenfreude

4 mittel Auberginen
; Salz
Olivenöl zum Braten
1 Paprikaschote, grün --in Ringe geschnitten

FÜLLUNG

400 g Zwiebeln; in feine Scheiben
--geschnitten
7 Knoblauchzehen; gehackt
150 ml ;Wasser
150 g Tomaten; enthautet, --dünne Scheiben geschnitten
1 TI Tomatenpüree
1/2 TI ;Salz
1 TI Zucker
3 Petersilienzweige; gehackt

Die Stängel der Auberginen entfernen, die Auberginen entweder ganz oder nur streifenweise im Abstand von 2,5 cm schälen. Der Länge nach

halbieren, in der Mitte etwas aushöhlen, mit Salz einreiben und 20 Minuten stehen lassen. 5 Minuten in Wasser einweichen, dann herausheben und abtropfen lassen. In kochendheißem Öl 5 Minuten braten. Die Auberginen in eine flache, feuerfeste Kasserolle legen, in die sie nebeneinander gerade hineinpassen.

Weitere 50 ml (bei 4 Portionen) Öl in die Pfanne gießen. Darin Zwiebeln und Knoblauch 5 Minuten braten. Tomaten und Tomatenpüree dazugeben und 3 Minuten weiterbraten. Wasser angießen, Salz und Zucker zugeben und bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen, die Flüssigkeit beiseite stellen. Die Petersilie zugeben. Die Auberginen mit der Zwiebelmischung füllen, auf jede Hälfte einen Ring Paprikaschote legen. Die durchgeseigte Kochflüssigkeit zugeben und bei sehr geringer Hitze 40-50 Minuten garen. Abkühlen lassen und kalt in der Kasserolle servieren.

Anmerkung der Autorin:

Die Bezeichnung dieses Gerichts- gefüllte Auberginen in Olivenöl

Dicke Bohnen in Olivenöl

4 Portionen

1 kg Frische dicke Bohnen
1/2 Glas Olivenöl
2 Zwiebeln
1 Tl Zucker; evtl. mehr
; Salz
75 ml ;Wasser
1 Ei Mehl
1/4 Bund Dill

Dicke Bohnen putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln feinhacken und in erhitztem Öl glasig dünsten. Gemüse und Zucker zugeben, umrühren und zugedeckt bei starker Hitze 10 Minuten dünsten.

Mehl mit Wasser glattrühren und dem Gemüse begeben. Die Hitze etwas verringern und weiterkochen.

5-10 Minuten vor Ende der Garzeit Salz zufügen, Herd abstellen und halb zugedeckt abkühlen lassen.

Mit Dill bestreut kalt servieren. Als Beigabe kann man auch Joghurt servieren.

einfach Reis auf türkische Art

4 Portionen

500 g NATURREIS
2 Ei Margarine; oder Butter
800 ml Brühe; oder Wasser
; Salz

Werner Schiek: Vor einiger Zeit war mal die Anfrage nach der Zubereitung von Reis im Umlauf. Ich habe nun mal meine Lieblingszubereitungsart von Reis eingetippt, wie ihn mein liebes Frauchen immer macht. Da die Mengenangabe der Brühe in Gläsern bei ihr erfolgt habe ich es pro Glas mal in 0,2 Ltr umgesetzt. (So sind unsere Gläser) wer es lieber matschiger mag, muss etwas mehr Flüssigkeit zugeben. Probiert es einfach mal aus.

Reis mehrmals waschen und dann in heißem Wasser 30 Min. ziehen lassen und danach sieben.

Die Brühe und Butter/Margarine (Mit Butter und Brühe schmeckt es

mir am besten) in einen Topf geben, Salzen und zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben und den Topf zudecken wenn es wieder kocht. Den Herd auf kleine Flamme einstellen und solange kochen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen wurde.

Dann den Deckel öffnen und mit einem (sauberen) Tuch abdecken und kurz ruhen lassen.

~--- Servieren ---

Ich mag es besonders gerne, wenn zusätzlich noch kleine dünne Nudeln mitgekocht werden (wie Glasnudeln, nur Braun) die dann den besonderen Pfiff dazu geben.

Fava - Pürierte Puffbohnen

6 Portionen

250 g Puffbohnen; getrocknet
150 g Zwiebeln; geviertelt
3 El Olivenöl
1 l ;Wasser
1 Tl Zucker
1 Tl ;Salz
2 El Dill: feingehackt

ZUM ANRICHTEN

2 El Olivenöl
2 El Zitronensaft

ZUM GARNIEREN

5 Dillzweige
Zitronenscheiben

Das Türkische Kochbuch -erfasst von Petra Holzapfel

Die getrockneten Bohnen waschen, dann 8 Stunden einweichen, abgießen und erneut waschen. Die Bohnen mit Zwiebeln, Olivenöl, Wasser, Zucker und Salz in einen Topf geben. Deckel auflegen und bei geringer Hitze 40 Minuten kochen, bis die Bohnen platzen. Abgießen, solange die Bohnen noch heiß sind. Alles durch ein grobes Sieb drücken oder im Mixer pürieren - die Mischung sollte die Konsistenz von dickem Joghurt haben. Das Püree in einem Topf bei geringer Hitze auf den Herd stellen, Dill hinzufügen und 1 Minute unter ständigem Rühren köcheln lassen. Das Püree in eine Servierschüssel füllen und 1-2 Stunden abkühlen lassen. Olivenöl und Zitronensaft verrühren und

über das Püree gießen. Mit Dillzweigen und Zitronenscheiben garnieren.

Eine andere Art, Fava zu servieren: Das Püree 5 Minuten kochen, dann in eine flache Schüssel von etwa 22 cm Durchmesser füllen. Wenn es erkaltet ist, in rautenförmige Stücke schneiden. Mit Öl und Zitronensaft beträufeln und servieren.

Fava aus getr. dicken Bohnen

4 Portionen

300 g Dicke Bohnen; getrocknet
2 Zwiebeln
1 c Olivenöl
1 TL Zucker
; Salz
1/4 l ; Wasser
1 Zitrone, unbehandelt
2 El Petersilie; gehackt
2 El Dill; gehackt
8 Oliven; evt. 1/4 mehr

Die Bohnen am Vortag verlesen, waschen und einweichen. Am Tag der Zubereitung die Bohnen in einem Topf mit reichlich Wasser 30 Minuten kochen und dann abgießen. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Die Hälfte des Olivenöls erhitzen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen. Dann die Bohnen, den Zucker, Salz und das Wasser hinzufügen und die Bohnen noch etwas 15 Minuten garen. Die Bohnen abtropfen lassen und in einer Schüssel anrichten. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen mit dem restlichen Olivenöl übergießen und mit den Zitronenscheiben, der Petersilie, dem Dill und den Oliven verzieren.

Tipp:

Das gleiche Gericht kann man auch mit frischen dicken Bohnen (dann entfällt die Einweichzeit) oder mit gekochten Kartoffeln herstellen.

Frittierte Karotten

Havuc Kizartmasi

Zutaten:

5 Karotten,

Olivenöl,
1 Becher Joghurt ohne Geschmack,
2 Knoblauchzehen,
Salz

Zubereitung:

- a) Waschen und schälen Sie die Karotten. Schneiden Sie sie dann vertikal in dicke runde Stücke.
- b) Pressen Sie die Knoblauchzehen aus und vermengen Sie sie mit dem Joghurt. Schmecken Sie mit Salz ab.
- c) Erwärmen Sie das Olivenöl und braten Sie die Karotten in dem Öl, bis sie braun sind. Legen Sie dann auf Küchenpapier aus, um das Öl abtropfen zu lassen.
- d) Richten Sie die Karotten auf einem Teller an und geben Sie das Joghurt-Dressing darüber.

Gewürzäpfel an Joghurtsauce

4 mittel Äpfel, festkochend
12 Nelken
5 dl Apfelsaft
1/2 Zimtstängel
1 sm Stück Ingwer
1/2 Zitrone; abgeriebene Schale und Saft
180 g Joghurt nature
180 g Kefir nature
1/2 TL Zimt
1 EL Sultanine
1 EL Pistazien; geschält
1 EL Mandelsplitter

-- erfasst von Rene Gagnaux

Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Mit je drei Nelken bestecken. Den Apfelsaft mit den Gewürzen und dem Zitronensaft und -schale vermischen und zusammen mit den Äpfeln aufkochen. Auf dem Siedepunkt knapp weich kochen.

Die Äpfel herausnehmen und erkalten lassen.

Die Flüssigkeit sirupartig einkochen. Nach dem Erkalten mit dem Joghurt, dem Kefir und dem Zimt mischen. Die Sauce über die Äpfel verteilen, mit Zimt bestäuben und die Sultaninen, Pistazien und Mandelsplitter Darüber streuen.

Grüne Bohnen in Olivenöl

(Zeytinyagli taze Fasulye)

500 g Grüne Bohnen
2 lg Zwiebeln
3 mittel Tomaten
6 El Olivenöl; kaltgepresst
1 Tl Zucker
-Salz
1/8 l ;Wasser

ZUM GARNIEREN

1 Unbehandelte Zitrone

1. Die Bohnen waschen, die Fäden abziehen und das Gemüse in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten kochendheiß überbrühen und hauen. 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 angießen, 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.

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

Einstufung: Gelingt leicht

Pro Portion 780 kJ/190 kcal, Zubereitungszeit 1 1/4 Stunden

-Kaltschale (Cacik) - Türkei

500 g Sauerlicher Joghurt
300 g Kleine Gärtnergurken

2 Knoblauchzehen
-Salz
2 EL Olivenöl, kaltgepresst
2 Bund Dill
1 1/3 TL Nane; (getrocknete Minze)
- türk. Spezialgeschäft

Eine erfrischende Mahlzeit, besonders beliebt als Vorspeise oder Zwischengang.

Den kalten Joghurt in eine Schüssel geben und cremig schlagen.

Die Gurken schälen und längs halbieren, Große Kerne mit einem Löffel herauschaben. Die Gurken fein würfeln. Die Gurkenwürfel unter den Joghurt heben. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse zum Joghurt drücken. Salzen.

Die Kaltschale auf eine Suppenschüssel pro Portion verteilen. Auf jede Portion 1/2 Esslöffel Olivenöl träufeln. Den Dill waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Minze und den Dill auf die Kaltschale streuen.

Einstufung durch die Autorin: Schnell

Pro Portion 210 kJ/50 kcal, Zubereitungszeit 20 Minuten.

Kartoffelsalat

Zutaten:

8 große Kartoffeln (geschält und gewürfelt),
½ Tasse Petersilie (gehackt),
4 mittelgroße Tomaten (gewürfelt),
1 mittelgroße rote Zwiebel (fein gehackt),
6 EL Olivenöl,
1 TL Salz,
1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

- a) Kochen Sie die Kartoffeln (nicht zu weich).
- b) Vermengen Sie alle Zutaten in einer Salatschüssel.

Kichererbsenpüree

(Humus) - Türkei

10 Portionen

250 g Getrocknete Kichererbsen
3 Zitronen; den Saft davon
2 Knoblauchzehen
140 g Tahin; (Sesampaste) türk. Spezialgeschäft
1 Prise Kreuzkümmel; gemahlen
-Salz
1 Bund Glatte Petersilie
1 TI Paprikapulver; edelsüß
5 El Olivenöl, kaltgepresst

- Erika Casparek-Türkkan Türkisch kochen / GU Abgetippt: Ulli Fetzer
16.08.94

Humus gehört in der Türkei zu den kleinen Gerichten einer Raki-Tafel.

Die Kichererbsen waschen und in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag die Kichererbsen abtropfen lassen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, die Kichererbsen hineinschütten, kurz aufkochen, abschäumen und in 40-45 Minuten garen. Abkühlen lassen.

Die Kichererbsen in ein Sieb schütten und pellen - das Hautchen lässt sich leicht zwischen Daumen und Zeigefinger abziehen. Die Kichererbsen im Mixer zerkleinern. Den Zitronensaft darüber träufeln und das Mus durch ein Sieb passieren.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse in das Püree drücken. Das Tahin und den Kreuzkümmel hineinrühren. Salzen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Unter das Humus mischen. Nach Bedarf noch 3-4 Esslöffel Wasser hineinrühren um das Püree vollkommen geschmeidig zu machen.

Das Humus in einer Schale anrichten. Das Paprikapulver mit dem Öl verrühren und auf dem Gericht verteilen.

Pro Portion 860 kJ/200 kcal,
Einweichzeit für die Kichererbsen 12 Stunden,

Zubereitungszeit 1 1/2 Stunden

Okragemüse mit Pfefferminze

(Zeytinyagli Bakla)

4 Portionen

1 kg Okragemüse, frisch
2 Zitronen, Saft davon
120 ml Olivenöl (1 Tasse)
2 Knoblauchzehen 1 TL Salz
2 Zwiebeln
1 Peperoni 4-5 Tomaten
1 Tasse Gemüsebrühe Salz Pfeffer, aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Zucker
1 Bund Pfefferminze

- Türkische Küche, Dr. Ötker, Unipart-Verlag, ISBN 381223307X -
erfasst: Eva-Dorothea Bilgic - am 17.11.96

Das Okragemüse unter fließendem kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Stielenden der Okras bleistiftartig zuspitzen, damit das Fruchtmark beim Garen nicht auslaufen kann.

Das Okragemüse in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft und Essig beträufeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen darin andünsten. Die Zwiebeln abziehen, fein würfeln, mit der fein-gehackten Peperoni ins Knoblauchöl geben und andünsten.

Die enthäuteten, entkernten und in Würfel geschnittenen Tomaten unter die Zwiebeln mischen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Okragemüse hinzugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker kräftig würzen, den Topf verschließen und bei mäßiger Hitze 15-20 Minuten schmoren lassen.

Nach Ende der Garzeit das Gemüse nochmals kräftig abschmecken, die verlese gewaschene und fein geschnittene Pfefferminze unterheben, anrichten und fertig

Paprika gefüllte

3 El Korinthen
200 ml Olivenöl
1 Zwiebel
200 g Reis
5 El Pinienkerne
1/2 TI Zimt
2 El Petersilie
1 El Pfefferminze
; Salz
; Pfeffer
700 ml ; Wasser
; Salz

Die Korinthen mit heißem Wasser übergießen und 1/2 Stunde stehen lassen. Die Hälfte des Öls erhitzen, die abgeseihten Korinthen, die fein geriebene Zwiebel, Reis, Pinienkerne, Zimt, feingehackte Petersilie, feingehackte Pfefferminze und 500 ml Wasser begeben. Salzen, pfeffern. Zugedeckt köcheln lassen bis das Wasser vom Reis aufgesaugt ist (ca. 20 Minuten).

Die Masse in die vorbereiteten Paprika füllen. Diese in einer gut butterten Auflaufform dicht an dicht aufreihen. Mit 100 ml Olivenöl und 200 ml Wasser übergießen. Nochmals salzen.

Für 20 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Backofen geben.
11.05.2003

Pikante Käsecreme

(Haydari) - Türkei
Vorspeise, Kalt, Käse, Türkei
4 Portionen

200 g Schafskäse; türkischer
- oder bulgarischer
175 g Sauerlicher Joghurt
1 Bund Glatte Petersilie
1 TI Pul biber; (*)
- (Plättchenpaprika)
1 TI Nane; (*)
- (getrocknete Minze)
2 Knoblauchzehen

ZUM GARNIEREN

2 Peperoni; mild oder scharf

Erika Casparek-Türkkan Türkisch kochen / GU Abgetippt: Ulli Fetzer
- 2: 246/1401.62 - 16.08.94

(*) Erhältlich in türkischen Spezialgeschäften

Creμες sind ein fester Bestandteil des türkischen Vorspeisenangebots.
Haydari wird mit frischem Weißbrot gegessen.

Den Schafskäse in einem Suppenteller mit einer Gabel fein zerdrücken.
Den Joghurt dazugeben und alles zu einer feinen Creme verarbeiten.

Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und einige davon zum Garnieren beiseite legen. Die anderen fein hacken. Die Petersilie zu der Käsecreme geben. Die Minze mit dem Plättchenpaprika in die Creme streuen.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse zu der Creme drücken. Alle Zutaten gründlich mischen und die Creme auf einem flachen Teller anrichten.

Die Peperoni waschen. Die Stiele mit den Stielansätzen abschneiden. Die Schoten samt den Kernen schräg in Scheibchen schneiden und rund um die Käsecreme verteilen. Diese mit der restlichen Petersilie garnieren.

: Gelingt leicht - Schnell

Pro Portion 570 kJ/140 kcal, Zubereitungszeit 20 Minuten

Schafskäse-Röllchen **2 Ei**
mit Bulgur und grünen Bohne

Für DIE Röllchen

300 g Milder Schafskäse

100 g Weißbrot; entrindet

4 El Obstessig

4 El Olivenöl

2 Eier

; Salz

; Pfeffer

1 TI Kreuzkümmel

1 TI Rosenpaprika

Cayennepfeffer

3 EI Paniermehl
4 EI Öl; zum Ausbraten

Für DEN BULGUR

2 Grüne Peperoni; frisch
1 EI Öl
300 g Bulgur (vorgekochter und geschroteter Weizen)
1 l Gemüsebrühe
; Salz
1 TI Edelsüß-Paprika
1 TI Rosenpaprika
1 Zitrone
- den Saft davon
- die Schale davon
1 Bund Glatte Petersilie

Für DAS Bohnengemüse

500 g Breite grüne Bohnen
2 Zwiebeln
500 g Tomaten
3 EI Öl
; Salz
2 TI Zucker
1/4 l ; Wasser (1)

Frau aktuell erfasst von: I. Benerts 21.08.97

Schafskäse grob würfeln, in eine Schüssel geben, pürieren. Weißbrot würfeln, mit Essig und Olivenöl einweichen, zum Käse geben. Eier untermischen, alles mit dem elektrischen Mixstab fein zermusen.

Schafskäse mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer abschmecken. Paniermehl untermischen, Masse ca. 30 Minuten kühl stellen.

Inzwischen Peperoni entkernen, abspülen, in feine Ringe schneiden. Öl erhitzen und Peperoniring 2 bis 3 Minuten andünsten. Den Bulgur zugeben und 2 bis 3 Minuten mitdünsten, dabei rühren. Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Paprika würzen.

Bulgur bei kleiner Hitze 35 bis 40 Minuten köcheln. Vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken und Zitronenzesten unterrühren. Petersilienblättchen darüber streuen.

Bohnen vorbereiten, halbieren. Zwiebeln fein würfeln. Tomaten

abziehen, grob würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten. Tomaten, grüne Bohnen zugeben, mit Salz und Zucker würzen, Wasser (1) angießen, 20 bis 30 Minuten garen.

Restliches Öl erhitzen. Mit nassen Händen aus dem Schafskäse-Püree Röllchen formen (ca. 6x2 cm). 2 bis 3 Minuten rundherum goldbraun braten.

Die Schafskäseröllchen mit Bulgur und Bohnengemüse servieren.

Türkische Rühreier 6 Ei

Zutaten (4 Portionen):

6 Eier,

½ grüne Peperoni,

3 kleine Tomaten,

2 TL Butter,

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

a) Schmelzen Sie die Butter in einer großen Pfanne. Schneiden Sie die Peperoni in Ringe und geben Sie sie in die heiße Butter. Braten Sie die Ringe etwas an.

b) Enthäuten Sie die Tomaten und vierteln Sie sie. Geben Sie sie in die Pfanne und kochen Sie sie, bis sich der Saft der Tomaten bis zur Hälfte reduziert hat.

c) Schlagen Sie die Eier etwas und salzen und pfeffern Sie sie. Geben Sie die Eimasse in die Pfanne und rühren Sie sie ständig durch.

Türkische Rühreier 8 Ei

Menemen

4 Portionen

1 Zwiebel

4 Tomaten

4 Grüne Pepperoni, mild

5 El Butter

8 Eier

Salz

Pfeffer

1 TL Paprika, edelsüß

Die Zwiebel fein hacken. Die Tomaten am Stielansatz kreuzförmig einschneiden und kurz in heißes Wasser legen. Die Haut abziehen und die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Pepperoni waschen und in sehr kleine Ringe zerschneiden. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke dünsten, bis sie weich geworden sind, dann die Pepperoni und Tomaten zugeben und noch weitere 2-3 Minuten braten.

Die Eier zerschlagen und mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver verrühren. Die Mischung über das Gemüse gießen und mit einer Gabel solange weiterrühren, bis die Masse fest wird.

Mit türkischem Fladenbrot servieren.

From "De fijne Turkse keuken" by Türk Mutfagi. Typed and posted in Cooking by Carla van der Waal 2:2802/100.2016. Übersetzt von UF.
Erfasser: Datum: 23.02.1995

Weißkäsecreme

1 Becher Vollmilchjoghurt
1/8 l Olivenöl
2 TL Salz
2 TL Cayennepfeffer
1 EL getrocknete Pfefferminze
2 Peperoni, nicht zu scharf, in dünnen Ringen

Quelle: "Die türkische Nationalküche aus allen Regionen"
erfasst von Eva-Dorothea Bilgi

Weißkäse mit Joghurt und Olivenöl glattrühren. Peperoni, Pfefferminze, Salz und Cayennepfeffer unter die Creme mischen und abschmecken.

Die Weißkäsemasse auf einen flache, ovalen Teller geben und mit dem Messerrücken

Zum Servieren mit schwarzen Oliven, frischem Dill und Radieschen garnieren.

Wenn Sie scharfe Peperoni verwenden sollten, reduzieren Sie die Cayennepfeffer

Als Knabberei zum Raki, dem türkischen Anisschnaps, wird häufig Weißkäse gegessen

Weizengrütze gekochte

(Bulgur pilavi) - Türkei

250 g Bulgur; (Weizenschrot) (*)
2 mittel Zwiebeln
3 Peperoni; mild oder scharf
3 mittel Tomaten
40 g Butter
3/4 l Gemüsebrühe
1 1/3 El Salca; (Paprikapaste) mild oder scharf (*)
-Salz

(*) In türkischen Lebensmittel-Läden erhältlich.

Bulgur wird in der Türkei als Beilage oder als Zwischengericht mit Tursu, sauer eingelegtem Gemüse serviert.

Pro Portion etwa 1300 kJ/310 kcal, Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.

1. Den Bulgur in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Peperoni von Stielen und Stielansätzen befreien, längs halbieren. Die Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten waschen und klein schneiden. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, hauten und fein würfeln.

2. Die Butter in einem Topf zerlassen. Zuerst die Zwiebeln, dann die anderen Gemüse darin anbraten. Den Bulgur, die Gemüsebrühe und die Paprikapaste hinzufügen. Alles gut verrühren und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren. Den Bulgur bei mittlerer Hitze im offenen Topf etwa 15 Minuten kochen. Die Hitze reduzieren und den Bulgur zugedeckt noch etwa 30 Minuten garen und ausquellen lassen. Salzen.

Zucchini-Reibekuchen 4 Ei S

6 Portionen

1 kg Zucchini
2 Zwiebeln
150 g Schafskäse

1 c Mehl

4 Eier

2 Bund Dill

1/2 TL ; Pfeffer

1 c Olivenöl

; Salz

- Nach: Türkische Küche Gepostet: Andreas Kraut 02.06.95

Die Zucchini schälen und reiben. Die geriebenen Zucchini, die Eier, den Käse, die geriebenen Zwiebeln, die sehr klein gehackten Spitzen des Dill, den Pfeffer, das Salz und das Mehl zusammengeben und alles sehr gut durchmischen. Das Olivenöl in der Pfanne gut erhitzen. Von der Zucchini-Masse jeweils einen guten Esslöffel in das heiße Öl geben. Wenn eine Seite gebraten ist, die Reibekuchen wenden. Mit einer Siebkelle die beidseitig goldbraun gebackenen Reibekuchen aus der Pfanne nehmen, gut abtropfen lassen (Küchentuch) und servieren, nachdem alle auf diese Weise gebacken wurden.

In den Teig kann man nach Geschmack andere Gemüsesorten zugeben. Wir haben z.B. Karotten ausprobiert.

Über die Reibekuchen, gibt man eine Soße, die lediglich aus frischem Joghurt und Knoblauch (Menge nach Geschmack) besteht.

Zucchini-puffer 2 Ei

800 g Zucchini; möglichst kleine

-Salz

3 Frühlingszwiebeln

1 Bund Dill

1/2 Bund Glatte Petersilie

2 lg Eier

4 El Mehl

Pfeffer; frisch gemahlen

1/8 l Sonnenblumenöl; zum Ausbacken

Eines der vielen vegetarischen Gerichte der anatolischen Küche, das lauwarm auch gut zur Raki-Tafel passt.

1. Die Zucchini waschen, die Stängel- und Blütenansätze abschneiden, schadhafte Stellen ausschneiden. Die Zucchini auf der großen

Gemüsereibe raspeln. 1 Teelöffel Salz darüber streuen und das Gemüse etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Die Zucchini in ein feines Sieb gießen und gut ausdrücken.

2. Die Zwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken. Zusammen mit den Zucchini und den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Die Eier, das Mehl, etwas Pfeffer und nach Geschmack noch etwas Salz dazugeben und alles gut durchmischen.

3. So viel Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben, dass der Boden dünn bedeckt ist. Das Öl erhitzen. Jeweils 1 gehäuften Esslöffel Gemüseteig in das Öl geben und zu flachen Puffern von 6-8 cm Durchmesser formen. Je 4 Puffer auf beiden Seiten goldgelb backen. Die Puffer zum Entfetten auf Küchenpapier legen. Lauwarm oder kalt servieren.

Einstufung: Preiswert

Pro Portion 1100 kJ/260 kcal, Zubereitungszeit 1 Stunde

Salat

Bohnensalat mit Sesamsauce

(Taratorlu piyaz)

4 Portionen

250 g Weiße Bohnen
2 Tomaten
1 mittel Rote Zwiebel
2 Peperoni; mild oder scharf
1 Bund Glatte Petersilie
-Salz
-Pfeffer; frisch gemahlen
4 El Rotweinessig; oder das 1 1/2-fache
4 El Olivenöl; kaltgepresst
3 El Tahin; (Sesampaste) türk. Spezialgeschäft
1 Zitrone; den Saft davon
1/8 l ; Wasser

ZUM GARNIEREN

2 Eier; hartgekocht

12 Schwarze Oliven

Die Bohnen in ein Sieb geben, waschen und über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen im offenem Topf etwa 15 Minuten bei starker Hitze kochen. Den Schaum dabei abschöpfen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, mit frischem warmem Wasser bedeckt erneut aufsetzen, bei mittlerer Hitze in 45-60 Minuten garen und abkühlen lassen.

Die Tomaten kochendheiß überbrühen und hauen. Das Tomatenfleisch würfeln. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifchen schneiden. Die Peperoni waschen, die Stiele, die Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten in Ringe schneiden, die Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken.

Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und auf 1 Suppenteller pro Portion verteilen. Auf jede Portion Tomaten, Zwiebeln, Peperoni und Petersilie geben. Den Salat salzen und pfeffern und mit je 1-2 Esslöffeln Essig und 1 Esslöffel Öl beträufeln.

Das Sesammus in eine Schüssel geben. Nach und nach den Zitronensaft und lauwarmes Wasser untermischen. Mit Salz abschmecken. Jede Portion mit Sesamsauce übergießen.

Die Eier pellen und vierteln. Die Oliven abbrausen. Den Salat mit den Eivierteln und den Oliven garniert servieren.

Einstufung durch die Autorin: Raffiniert

Pro Portion 1800 kJ/430 kcal, Einweichzeit für die Bohnen 12 Stunden, Zubereitungszeit 1 3/4 Stunden

Bulgursalat

4 Portionen

1 Knoblauchzehe
250 g Bulgur
1 sm Aubergine
200 g junge Zucchini
4 El Olivenöl
1 Schalotte
10 schwarze Oliven
1 Bund Basilikum
1 Zitrone
1/8 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Die Knoblauchzehe fein hacken. Den Bulgur mit dem Knoblauch in 1/2 Liter kochendes Wasser geben, 1 Teelöffel Salz hinzufügen und bei kleiner Hitze - 15 Minuten köcheln, ohne Deckel abkühlen lassen. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden, salzen und auf einem mit 2 Esslöffel Olivenöl ausgestrichenem Backblech verteilen. Unter dem Backofengrill rösten, dabei ab und zu wenden. Wenn das Gemüse gebräunt ist, abkühlen lassen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Oliven entsteinen und vierteln. Das Basilikum waschen und in Streifen schneiden. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie duften. Alle Zutaten miteinander vermischen. Aus dem Saft der Zitrone, übrigem Olivenöl, Brühe, Salz und Pfeffer einen Dressing rühren, unter den Salat ziehen und anrichten.

Hirsesalat mit Gemüse

150 g Hirse
1 Gelbe Paprika
1 Rote Paprika
1 Grüne Paprika
2 Tomaten; püriert -- evtl. aus der Dose
1 Bund Petersilie
1 Salatgurke
2 El Tomatenmark
2 El Paprikamark
1/2 Zehe Knoblauch
1 TI Getr. Thymian
1 TI Paprikapulver
2 TI Salz
1/2 c Olivenöl

Die Hirse mit lauwarmem Wasser bedecken und 15 Minuten quellen lassen. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Paprika und Gurke sehr fein würfeln, Petersilie hacken und zusammen mit den pürierten Tomaten, dem Olivenöl und den Gewürzen vermischen. Den Knoblauch darüber pressen. Das Ganze vorsichtig unter die Hirse heben.

Hirtensalat (Coban salatasi) - Türkei

1 sm Kopf römischer Salat
2 lg Freilandtomaten
2 sm Feste Gärtnergurken
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Peperoni; mild oder scharf

1 lg Bund glatte Petersilie
3 El Olivenöl, kaltgepresst
1 Zitrone; den Saft davon
-Salz
-Pfeffer; frisch gemahlen

ZUM GARNIEREN

50 g Schwarze Oliven
50 g Schafskäse

Wie in vielen anderen südlichen Ländern wird auch in der Türkei Salat als Vorspeise serviert.

Von dem Salat die äußeren harten Blätter und den Strunk abschneiden. Die inneren zarten Blätter gründlich waschen und trockenschütteln. Die Blätter abtrennen, in Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze herausschneiden. Die Tomatenhälften würfeln und die Würfel in die Schüssel geben. Die Gurken schälen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zum Salat geben. Die Stiele und Stielansätze von den Peperoni abschneiden, die Schoten längs halbieren. Die Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten waschen und in Streifchen schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alles zu den übrigen Salatzutaten geben.

Aus dem Öl, dem Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und über den Salat gießen. Alles gut durchmischen und auf einer Platte anrichten.

Die Oliven auf dem Salat verteilen. Zuletzt den Schafskäse fein reiben und über den Salat streuen.

Einstufung durch die Autorin: Gelingt leicht

Pro Portion 770 kJ/180 kcal, Zubereitungszeit 30 Minuten

Schwarzer Gemüsesalat

4 Portionen

1 Rote Paprika
1 Gelbe Paprika
1 Grüne Paprika
1/2 Salatgurke
1/2 Gemüsezwiebel

2 Tomaten
1/2 Knoblauchzehe
1/2 Bund Petersilie
2 El Olivenöl; oder anderes Öl
1 El Tomatenmark
1 TI Scharfe Paprika-Sauce; (im
-- türk. Supermarkt oder
-- Gewürzstand)
1/2 TI Cumin; (Kreuzkümmel)
2 TI Paprikapulver
1/2 TI Schwarzer Pfeffer
1/2 Zitrone; den Saft davon
1/2 TI Oregano, getr.
1/2 TI ; Salz
1 TI Gebrochener Paprika; (im türk. Supermarkt)

Alle Gemüsezutaten bis auf die Tomaten waschen, putzen und fein würfeln. Petersilie hacken. Tomaten klein schneiden und zu einem Extrahäuflein formen. Mit einem Wiegemesser oder einem schweren Gemüsemesser die Tomaten fein wiegen und danach das Gemüse des zweiten Haufens.

Wenn alles eine sehr feine Struktur hat, die Tomaten zum übrigen Gemüse hinzufügen.

Die Gewürze, Paprikapaste und Tomatenmark, gepressten Knoblauch, Öl und den Zitronensaft darüber geben. Alles gut durchmengen und kühl servieren.

Spinat-Möhren-Salat

4 Portionen

200 g Blattspinat
4 mittel Karotten; (Möhren)
1/2 Knoblauchzehe
1/2 Zitrone; den Saft davon
1/4 c Öl
1 TI Paprikapulver
1 TI Getr. Thymian
1 TI ; Salz

- Nach NORDTEXT - 12.03.95 Erfasst: Ulli Fetzer

Den Spinat waschen, von den Stielen zupfen, in schmale Streifen schneiden. Die Möhren schälen und auch in feine Streifen schneiden. Knoblauch pressen und darüber geben, Gewürze, Öl und den Zitronensaft hinzufügen, alles gut durchmischen, 1/2 Std. kühl stellen.

Tomatensalat

4 Portionen

6 Tomaten
2 Knoblauchzehen
3 El Zitronensaft
3 El Olivenöl
3 El Minze
Salz
Schwarzer Pfeffer, f. gem.

Die Tomaten gründlich waschen und in Scheiben (etwa 5 mm stark) schneiden.

Die Tomaten auf einem Teller auslegen und mit Salz und frisch gemahltem schwarzem Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen pressen oder mit Salz zerreiben und auf den Tomaten verteilen. Die Scheiben mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl beträufeln. Die Minze hacken und über den Salat streuen, evtl. kurze Zeit kühl ziehen lassen.

Das Rezept habe ich aus einem Türkeiurlaub mitgebracht. Es passt ganz hervorragend als leichtes Gericht mit Weißbrot (bzw. Fladen) oder als Beilage an heißen Tagen.

Türkischer Salat

4 Portionen

4 Tomaten
2 Paprikaschoten, rot
2 Chilischoten, rot
1 Zwiebel
15 Minzeblätter
1/2 Bund Glatte Petersilie
8 El Öl
1 El Zitronensaft
; Salz, Pfeffer

Gepostet: Joachim M. Meng 02.06.95

Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Die Paprikaschoten und die Chilischoten putzen und entkernen. Die Zwiebel pellen. Alles fein hacken.

Die Minzeblätter und die Petersilie ebenso fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermischen, salzen und pfeffern.

Den Zitronensaft und das Öl zugeben und nochmals gut durchmischen. Passt sehr gut zu geröstetem Fladenbrot.

Weizensalat auf türkische Art

4 Portionen

200 g Weizen
400 ml ;Wasser
1 Tl ;Kräutersalz
4 El Zitronensaft
4 El Weißweinessig
8 El Olivenöl
160 g Sommerzwiebel mit Grün
6 El Petersilie
4 El Pfefferminzblättchen
3 mittel Knoblauchzehen
600 g Fleischtomaten
200 g Schafkäse
;schwarzer Pfeffer
1/2 Kopf Eissalat
;einige Pfefferminzblättchen zum Garnieren

Den Weizen kalt abspülen und in dem Wasser 6-12 Stunden quellen lassen.

Den Weizen bei schwacher Hitze etwa 40-50 Minuten kochen. Anschließend noch ca. 30 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen, bis die Körner aufspringen.

Inzwischen das Salz mit dem Zitronensaft und dem Essig verrühren, bis es aufgelöst ist. Das Öl nach und nach darunter schlagen. Die Sommerzwiebel sehr fein würfeln. Das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Den Weizen in eine Schüssel geben. Die Vinaigrette, die Zwiebel und die Kräuter untermischen. Die Knoblauchzehen zum Salat pressen. Alles gut mischen und den Salat 30 Minuten durchziehen lassen. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Schafkäses zerbröckeln und beides unter den

Salat geben. Den Salat mit Pfeffer abschmecken.

Den Eissalat zerteilen und eine flache Schüssel damit auslegen. den Salat hineinfüllen. Mit dem restlichen Schafkäse und Pfefferminzblättchen garnieren.

Suppe- Eintopf

Almsuppe 3 Eigelb

(Yayla corbasi) -rkei
4 Portionen

100 g Patinareis
1 mittel Zwiebel
60 g Butter
1 3/4 l Fleischbrühe; ersatzweise Instant-Brühe
250 g Sauerlicher Joghurt
1 Ei Mehl

3 Eigelb

Salz
-Pfeffer; frisch gemahlen
1/2 Zitrone; den Saft davon
1 TI Nane; (getrocknete Minze) türk. Spezialgeschäft

Diese Suppe stammt ursprünglich von den Yayla, den Hochebenen, auf denen die Bauernfamilien im Sommer mit ihren Herden leben.

1. Den Reis unter fließendem Wasser kurz abbrausen und abtropfen lassen Die Zwiebel schälen und klein würfeln.
2. In einem Suppentopf die Hälfte der Butter zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Fleischbrühe und den Reis dazugeben. 15-20 Minuten kochen, bis der Reis gar ist.
3. Inzwischen die Flüssigkeit vom Joghurt abgießen und den Joghurt in eine Schüssel geben. Mit dem Mehl und den Eigelben gut verrühren.
4. Die Suppe von der Kochstelle nehmen. Zuerst einige Esslöffel Brühe in die Joghurtmischung rühren, dann den gesamten Joghurt in die Suppe geben. Die Suppe unter Rühren kurz erhitzen, jedoch nicht mehr aufkochen, sonst flockt der Joghurt aus. Die Almsuppe mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

5. Die restliche Butter in einem Pfännchen zerlassen und die getrocknete Minze einrühren. Die Minzebutter kurz vor dem Servieren in die Suppe rühren.

Einstufung durch die Autorin: Gelingt leicht - Preiswert

Pro Portion 1100 kJ/260 kcal, Zubereitungszeit 40 Minuten.

Die Suppe der Braut Ezo

4 Portionen

100 g Rote Linsen
100 g Feiner Bulgur; (*) (Weizenschrot)
1 mittel Zwiebel
60 g Butter
2 El Tomatenmark
1 El Scharfe Salca; (*)
- (Paprikapaste)
1 3/4 l ;Wasser
-Salz
Pfeffer; frisch gemahlen
1 TI Nane; (*) (Getrocknete Minze)

(*) Zutat erhältlich in türkischen Lebensmittelgeschäften

1. Die Linsen verlesen, in ein Sieb schütten, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Bulgur ebenfalls in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

2. In einem Suppentopf die Hälfte der Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Linsen, den Bulgur, das Tomatenmark, die Paprikapaste und Salz dazugeben. Alles verrühren und das Wasser angießen. Die Suppe etwa 45 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.

3. Die Suppe kurz abkühlen lassen und durch ein Sieb passieren.

4. Die Suppe zurück in den Topf schütten. Evtlüll mit Wasser verlängern. Noch einmal aufkochen lassen, salzen und pfeffern.

5. Die restliche Butter in einem Pfännchen zerlassen. Die Minze einstreuen und darin verrühren. Die Mischung in die Suppe rühren.

Rote Linsensuppe

(Kirmizi mercimek corbasi)

4 Portionen

200 g Rote Linsen
1 Bund Suppengrün
1 mittel Zwiebel
70 g Butter
1 l Fleischbrühe
1/4 l Milch
-Salz
-Pfeffer; frisch gemahlen
1 TL Paprikapulver, scharf

33 g Butter in einem Topf zerlasse

Eine leichte, mildwürzige Suppe, die sich auch gut als Entree für ein Menü eignet.

1. Die Linsen auf ein Blech schütten und verlesen, dabei Steinchen und fremdes Saatgut entfernen. Die Linsen in ein feinmaschiges Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. 30 g Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig schmoren. Das Suppengrün dazugeben und etwa 5 Minuten mitschmoren lassen. Die ab getropften Linsen in den Topf geben und mit der Fleischbrühe ablöschen.

Die Suppe bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten garen.

4. Die Suppe durch ein Sieb passieren. Die Milch angießen. Die Suppe kurz aufkochen lassen, salzen und pfeffern.
5. Die restliche Butter in einem Pfännchen zerlassen, das Paprikapulver darunter rühren.
6. Die Suppe portionsweise auf tiefe Teller verteilen und die Paprikabutter darüber träufeln.

Einstufung: Gelingt leicht

Pro Portion 1500 kJ/300 kcal, Zubereitungszeit 1 1/4 Stunden.

Fisch

Meerbarsch Gedünstet

4 Meerbarschfilet Loup de mer -- ersatzweise Rotbarsch

Salz

1 Zitrone, Saft davon

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 g Tomaten

1 Bund Petersilie

4 El Olivenöl, kaltgepresst

1/2 Tl Zucker

Pfeffer, schwarz -- aus der Mühle

2 Lorbeerblätter

1. Den Fisch abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen, leicht mit Salz bestreuen und mit Zitronensaft beträufeln, beiseite stellen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz stehen lassen, hauten und in Scheiben schneiden. Dabei die Stielansätze entfernen. Petersilie waschen und die Blättchen hacken. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten, einen halben Teelöffel Salz, Zucker, Pfeffer und Petersilie unterrühren und bei Mittelhitze zugedeckt fünf Minuten dünsten.

4. Fischfilets in eine große Form legen und mit dem Gemüse bedecken, die Lorbeerblätter darauf legen. Die Form mit Alufolie verschließen und das Gericht in Ofenmitte, je nach Dicke der Filets, 20 bis 30 Minuten garen. Mit Fladenbrot servieren.

Sardinen Hamsi Pilavi - Anchovis-Pilaf

1 kg Anchovis oder Sardinen

2 El Olivenöl (1)

Salz

FÜR DEN PILAF

250 g Reis

1 El Salz (1)

250 g Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten

3 El Wasser (1)
1/2 Tl Salz (2)
6 El Olivenöl (2)
50 g Rosinen
50 g Pinienkerne
500 ml kochendes Wasser (2)
1 El Zucker
1/2 Tl schwarzer Pfeffer, gemahlen
1/2 Tl Zimtpulver
1/2 Tl getrockneter Thymian
1 El Minze, gehackt

ZUM GARNIEREN

100 g Butter

Köpfe und Rückengräten der Fische entfernen. Dann die Fische öffnen und Auseinander klappen, abspülen, mit etwas Salz bestreuen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Reis in einen Topf geben, mit warmem Wasser, dem Salz (1) zugefügt wurde, bedecken und stehen lassen, bis das Wasser abkühlt. Dann spülen, bis das Wasser klar bleibt, und abgießen.

Die Zwiebeln, das Wasser (1) und Salz (2) in einen Topf geben, bei mittlerer Hitze ab und zu umrühren und 10 Minuten oder so lange garen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Das Öl (2) angießen und 4-5 Minuten braten, dann den Reis zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5-6 Minuten braten, bis der Reis am Topfboden zu kleben beginnt. Die Rosinen und Pinienkerne untermischen, das kochende Wasser (2) angießen und den Zucker zugeben. Den Topf zudecken, 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, dann die Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten leise köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist und sich auf der Oberfläche Löcher bilden. Vom Feuer nehmen, die Gewürze und Kräuter untermischen, den Topf zudecken und 10 Minuten ruhen lassen.

Eine große Kasserolle mit glattem Boden mit Olivenöl auspinseln. Den Boden mit etwa der Hälfte der Anchovis bedecken, Hautseiten nach unten, und eine Reihe Anchovis rings um die Seiten der Kasserolle legen (wie für einen Kuchenboden). Füllen Sie diesen "Boden" mit dem Reis und bedecken Sie die Oberfläche mit den restlichen Anchovis, Hautseite nach oben. Mit Öl (1) beträufeln.

Den Ofen auf 200 °C (Gas Stufe 4) erhitzen und die Mischung 30-40 Minuten backen, bis die Anchovis goldbraun sind.

Die Butter in einem Topf schmelzen und erhitzen und vorsichtig über die ganze Oberfläche träufeln. Die Fische in der Form servieren.

Info:

Anchovis sind an der Schwarzmeerküste außerordentlich beliebt, und verschiedene Methoden, sie zuzubereiten, werden heiß diskutiert.

Tatsächlich neckt man die Leute dieser Region oft damit, sie würden aus Anchovis sogar Marmelade machen. Dieses Rezept, das aus Trabzon

chovis sogar Marmelade machen. Dieses Rezept, das aus Trabzon stammt, verbindet Anchovis mit Reis in einem ungewöhnlichen, pastetenähnlichen Pilaw. Sie können die Menge der Gewürze nach Geschmack verringern und statt der Anchovis auch kleine, frische Sardinen verwenden.

Anmerkung:

Die Mengenangaben in diesem Rezept basieren auf der Annahme, dass ein fünfgängiges türkisches Menü geplant ist. Besteht das Menü aus weniger Gängen, kann die Menge pro Person erhöht werden.

Seebarsch in Päckchen

Kagitta levrek,

4 Seebarsch Filets -- a je ca.200 g
200 g Zwiebeln; feingehackt
100 g Butter
1 kg Tomaten; enthautet -- und entkernt
1 Zimtstange; a ca 1.25 cm
3 Nelken
1 Lorbeerblatt
4 Tränen Mastixharz
1/4 TL ; Salz

Die Zwiebeln drei Minuten in der Butter braten, dann Tomaten, Salz, Gewürze und Lorbeer zugeben. Den Topf zudecken und die Tomaten zum Kochen bringen. Die Hitze verringern und zehn Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb streichen.

Jedes Fischfilet auf ein Stück Folie legen. Mastixharz mit dem Salz zerkleinern, gut vermischen und über den Fisch streuen. Sauce über jedes Filet gießen, die Folie verschließen und die Päckchen auf ein Backblech legen. Mit Wasser bestreichen und im vorgeheizten Ofen bei 200 o C etwa zehn Minuten backen.

Die Päckchen sofort servieren und erst bei Tisch öffnen.

Seebarsch Kiremitte lüfer

2 Portionen

1 Seebarsch von etwa 500 g gesäubert
1/2 TL Salz

FISCHMARINADE

50 ml Zwiebelsaft; (**)
1 El Olivenöl
1 El Zitronensaft
1/8 Tl Schwarzer Pfeffer; gemahlen
1/2 Tl Salz
5 Lorbeerblätter

AUSSERDEM

50 g Butter, zerlassen
Kohlblätter
Petersilie; gehackt
Zitronenschnitze

Erfasst von Rene Gagnaux

(*) Seebarsch auf einem Dachziegel gebacken

(**) Zwiebeln reiben, mit Salz zerdrücken und 2 Minuten stehen lassen. Dann das Ganze in ein Mulltuch geben und den Saft auspressen.

"Seebarsch auf einem Dachziegel" ist ein Rezept von der Schwarzmeerküste.

Diese Art des Kochens, bei der die langen, gewölbten Dachschildeln der Region verwendet werden, ist besonders bei Bauarbeitern Brauch, die das Gericht zum örtlichen Bäcker bringen und in dessen Ofen backen lassen. In Restaurants und im Haushalt wird dieses Gericht heute in einem Steingutgefäß gebacken.

Den Fisch unter fließendem Wasser abspülen, mit Salz bestreuen und fünf Minuten abtropfen lassen. Eine Stunde marinieren.

Den Ziegel (oder das Steingutgefäß) im Ofen 10 Minuten erhitzen. Wenn er so weit abgekühlt ist, dass man ihn anfassen kann, mit der Hälfte der Butter einpinseln und mit ein oder zwei Kohlblättern auslegen und den Fisch darauf legen. Den Fisch mit der restlichen Butter bestreichen und mit Kohlblättern bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 250 C 20 bis 25 Minuten backen.

Die oberen Kohlblätter entfernen, den Fisch mit Butter beträufeln und mit Petersilie garnieren.

Hahn - Huhn

Huhn Gemüsetopf

(Tavuk güveci)

4 Poulardenkeulen
-Salz
-Pfeffer; frisch gemahlen
2 mittel Zwiebeln
5 Milde Peperoni
3 lg Tomaten
3 Kartoffeln
3 sm Auberginen
5 El Olivenöl
30 g Butter
1 Bund Glatte Petersilie

Die Poulardenkeulen waschen, trockentupfen und Ober- und Unterschenkel mit einer Geflügelschere trennen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Peperoni von den

Stielen befreien, längs halbieren, die Kerne und Rippen entfernen. Die Schoten waschen und klein schneiden. Die Tomaten kochend heiß überbrühen,

hauten und vierteln. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Die Auberginen waschen, die Stielsansätze abschneiden. Die Früchte in große Würfel schneiden.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Knapp die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. In eine Auflaufform, wenn möglich einen Güvectopf ???, legen. In dem restlichen Öl nach und nach alle Gemüse anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und zum Fleisch geben.

Etwas Wasser dazugießen. Die Butter in Flöckchen auf das Gemüse setzen und die Form mit Alufolie verschließen.

Das Gericht in der Mitte des Backofens in etwa 1 1/2 Stunden garen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, hacken und darauf streuen.

Einstufung durch die Autorin: Braucht etwas Zeit.

Pro Portion 1900 kJ/450 kcal, Zubereitungszeit 2 1/4 Stunden

Küken im Teigmantel

FÜR DEN TEIGMANTEL

1 Küken; etwa 400 g
25 g Butter
75 g Zwiebeln; in feine Scheiben
25 g Peperoni; feingehackt
200 g Tomaten; enthäutet und kleingeschnitten
1 TL Salz; oder nach Belieben
100 ml Heißes Wasser

2 Yufka; dünne Pfannkuchen
25 g Butter; zerlassen

-- veröff. Rezept Erfasst von Rene Gagnaux

Küken in einen schweren Topf mit Deckel legen und zehn bis fünfzehn Minuten bei schwacher Hitze garen, bis der Fleischsaft eingekocht ist. Wenn es im Topf zu zischen beginnt, vom Feuer nehmen und Küken herausholen.

In denselben Topf die Butter geben und darin die Zwiebeln in drei bis vier Minuten goldgelb braten. Peperoni dazugeben und eine Minute rühren. Tomaten hinzufügen und vier bis fünf Minuten rühren.

Küken wieder in den Topf legen, Salz und Wasser zugeben und den Topf zudecken. Wenn der Inhalt zu kochen beginnt, Hitze verringern und das Küken in vierzig Minuten weich schmoren. Im Topf abkühlen lassen.

Dann das Fleisch von den Knochen lösen, in kleine Stücke schneiden und in die Tomatenmischung rühren.

Yufka halbieren und mit etwas zerlassener Butter bestreichen. Die Füllung auf die Yufka-Stücke verteilen und diese von den Ecken her darüber zusammenfalten wie Briefumschläge. In eine gefettete Backform legen und die Oberfläche mit zerlassener Butter einpinseln.

Im vorgeheizten Ofen bei 250 C etwa 5 Minuten backen, bis die Yufka eine helle goldbraune Farbe annehmen. Auf vorgewärmter Platte servieren.

[Kükenkasserolle mit türkischen Trüffeln](#)

4 Portionen

2 Küken; von je 400 g in 4 Teile zerlegt

50 g Butter
200 g Kartoffeln; geschält und gewürfelt
200 g Trüffeln; geschält und in Scheiben geschnitten
50 g Zwiebeln; in Ringe
25 g Peperoni; feingehackt
200 g Tomaten; enthäutet, entkernt und gehackt
200 ml ;Wasser
1 TI Salz
1 TI Schwarze; Pfeffer, gemahlen

Bulgur Pilaf

Ayran

-- veröff. Rezept Erfasst von Rene Gagnaux

(*) Domalanli pilic güveci

Die besten Trüffeln der Türkei findet man in Zentralanatolien in der Gegend von Konya. Diese Trüffeln sind im Geschmack ganz anders als französische oder italienische. In den Dörfern verwendet man sie als Fleischersatz, weil sie Speisen einen fleischigen Geschmack geben. Sie passen gut zu Reis, Gemüse und Kebabs - und zu diesem Pilaf mit Trüffeln sind sie besonders köstlich.

Die Butter zerlassen, die Kükentteile fünf Minuten darin anbraten, dann in eine Kasserolle legen.

Kartoffeln und Trüffeln in einer Pfanne zwei Minuten braten, dann ebenfalls in die Kasserolle geben. Das Fett bis auf zwei Esslöffel aus der Bratpfanne abgießen, dann die Zwiebeln und Peperoni hineingeben. Zwei bis drei Minuten braten, Tomaten hinzufügen und unter Rühren drei Minuten weiterbraten, dann in die Kasserolle geben. Das Wasser angießen, mit Salz und Pfeffer würzen, Deckel auflegen und auf die Flamme stellen. Wenn der Topfinhalt kocht, Hitze verringern und eine Stunde köcheln lassen.

In der Kasserolle (Güvec) servieren, dazu Bulgur Pilaf und Ayran reichen.

Poularde Tscherkessen-Art

(Cerkez tavugu)

1 Küchenfertige Poularde
-- etwa 1,2 kg schwer
-Salz

1 TI Schwarze Pfefferkörner
1 mittel Möhre
1 mittel Zwiebel
300 g Frische Walnusskerne
- ersatzweise getrocknete
1/2 TI Edelsüßes Paprikapulver
1/2 TI Scharfes Paprikapulver
6 sl Toastbrot
1/4 l Milch
Pfeffer; frisch gemahlen
2 El Walnussöl
1 Prise Cayennepfeffer
2 Stängel glatte Petersilie

Diese Vorspeise gibt es in der Türkei zu besonders festlichen Anlässen, und man bekommt sie nur in gehobenen Restaurants

Einstufung durch die Autorin: Braucht etwas Zeit - Für Gäste.

Pro Portion etwa 3000 kJ/710 kcal.

Zubereitungszeit: etwa 2 1/2 Stunden, Ruhezeit: 30 Minuten.

1. Die Poularde waschen und in einem Topf knapp mit Wasser bedecken 1/2 Teelöffel Salz und die Pfefferkörner einstreuen. Die Möhre und die Zwiebel schälen, vierteln und dazugeben. Das Wasser mit der Poularde zum Kochen bringen, abschäumen und die Poularde bei schwacher Hitze in etwa 45 Minuten garen.

2. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Poularde aus der Brühe heben, abkühlen lassen. Inzwischen die frischen Walnüsse schälen, von getrockneten Walnüssen die Hautchen abreiben. Etwa 1 Walnusshälfte pro Portion zum Garnieren beiseite legen. Die übrigen Walnüsse fein reiben oder im Mixer zerkleinern.

3. Die Nüsse in eine Kasserolle geben, das Paprikapulver hinzufügen und alles unter Rühren erhitzen, bis die Nüsse Öl ausschwitzen - sie dürfen jedoch keinesfalls braun werden. Die Nüsse zum Abkühlen beiseite stellen.

4. Die Rinde von den Toastbrotstücken entfernen. Das Brot in etwa 1/4 Liter Hühnerbrühe einweichen und ausdrücken. Die Brühe gesondert aufbewahren. Das Brot mit einer Gabel zu einer glatten Paste verarbeiten. Mit der Hühnerbrühe, in der das Brot eingeweicht war und der Milch zu den Nüssen geben.

5. Alles verrühren, so dass eine dicke Paste entsteht. Von der Poularde Brust- und Keulenfleisch auslösen, klein schneiden und die

Stücke mit den Fingern zu Fasern zupfen. Das restliche Poulardenfleisch mit der restlichen Brühe für eine spätere Suppe aufbewahren.

6. Das Fleisch mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Das Walnussöl mit dem Cayennepfeffer verrühren. Die Hälfte des Poulardenfleisches mit der Hälfte der Nusspaste vorsichtig mischen und auf einen großen flachen Teller legen. Alles mit der Hälfte des gewürzten Walnussöls beträufeln.

7. 2 Esslöffel von der verbliebenen Nusspaste auf das Nuss-Huhn-Gemisch streichen. Das restliche Poulardenfleisch Darauf legen. Zum Schluss das Fleisch mit der restlichen Nusspaste bedecken und mit dem restlichen Walnussöl beträufeln.

8. Das Gericht mit den Walnusshälften verzieren. Die Petersilienstängel waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und das Gericht damit garnieren. Das Huhn etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Tipp!

Wenn Ihnen die Zubereitungszeit zu lang erscheint, können Sie das Huhn auf Tscherkessen-Art auch einfacher anrichten, indem Sie das gesamte Fleisch auf einmal mit der Nusspaste mischen, doch das sieht nicht so dekorativ aus wie im Rezept beschrieben. Wenn Sie das Gericht schon früher vorbereiten möchten, bewahren Sie das Fleisch und die Nusspaste getrennt auf und stellen Sie es kurz vor dem Servieren fertig.

Lamm

Hackfleisch Lahmacun (Türkei)

Zutaten:

Teig:

450 g Mehl
40 g frische Hefe
1 TL Salz
250 ml Wasser (lauwarm)
Olivenöl

Belag:

2 Tomaten (reif, enthäutet)
2 grüne Peperoni (entkernt)
4 Frühlingszwiebeln (geputzt, gewürfelt)
2 Bund glatte Petersilie
250 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
2 TL Rosenpaprika (getrocknet)
1 TL Salz
schwarzer Pfeffer
etwas Kreuzkümmel (gemahlen)
2 EL Olivenöl
2 rote Zwiebeln
1 TL Sumak (gemahlen)

Zubereitung:

- a) Sieben Sie das Mehl in eine Schüssel und bestreuen Sie es mit dem Salz. Drücken Sie dann eine Mulde in den Teig und bröckeln Sie die Hefe hinein. Verrühren Sie alles mit der Hälfte des Wassers und streuen Sie dann noch etwas Mehl darauf. Lassen Sie alles abgedeckt ca. 30 Min. gehen.
- b) Mischen Sie das restliche Wasser unter. Kneten Sie dann den Teig ca. 10 Min. bis er nicht mehr klebt. Lassen Sie ihn dann erneut zugedeckt 30 Min gehen.
- c) Heizen Sie den Backofen auf 250 °C vor. Bestreichen Sie zwei Backbleche mit Öl.
- d) Schneiden Sie die Peperoni in Ringe, hacken Sie ein Bund Petersilie klein. Mischen Sie die Frühlingszwiebelwürfel, Tomatenwürfel und die gehackte Petersilie mit dem Hackfleisch. Würzen Sie mit Rosenpaprika, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Öl. Verkneten Sie alles gut.
- e) Schneiden Sie die roten Zwiebeln in dünne Ringe und geben Sie sie in eine Schüssel. Hacken Sie das zweite Bund Petersilie. Geben Sie die Petersilie zusammen mit dem Sumak zu den Zwiebeln.
- f) Kneten Sie nochmals den Teig durch und teilen Sie ihn in 6-8 gleichgroße Stücke. Formen Sie aus jedem Stück kleine Bällchen. Rollen Sie diese Bällchen dann dünn aus und bestreichen Sie sie mit der Fleischmasse.
- g) Backen Sie die Lahmacun 10 bis 15 Min. bis sich der Rand goldgelb färbt.
- h) Geben Sie dann die Zwiebel-Petersilie-Mischung auf die Lahmacun und rollen Sie diese zusammen.

Hammel- Pilaw

3 EI Öl
1 Knoblauchzehe
3 EI Mandeln; abgezogen

2 Zwiebeln
500 g Hammelfleisch
-Salz, Paprika
2 El Tomatenmark
3/4 l Fleischbrühe
250 g Reis
100 g Rosinen

Öl im Topf erhitzen, Knoblauchzehe und Mandeln darin anrösten. Knoblauchzehe wieder herausnehmen, die feingeschnittenen Zwiebeln hineingeben, anrösten, dann das in Würfel geschnittene Fleisch hinzufügen und braunen. Mit Salz und Paprika würzen, Tomatenmark in der Brühe verrühren, das Fleisch damit ablöschen. Etwa 60 Minuten zugedeckt kochen, dann den gewaschenen Reis und die Rosinen dazugeben. Reis bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten gar quellen lassen.

Pilaw mit Kopf- oder Tomatensalat zu Tisch geben.

Anmerkungen zu Pilaw und diesem Rezept:

Pilaw, auch Pilaw, Pilaw oder Pilaw geschrieben, ist in seiner Grundform nichts anderes als in Fett gedünsteter Reis. Im Nahen Osten und auch in weiten Gebieten Nordafrikas kommt er so oft auf den Tisch wie bei uns die Kartoffeln. "Es gibt so viele verschiedene Pilaw wie Minarett", sagt ein türkisches Sprichwort.

Neben dem Beilagen- Pilaw, der auch dann fett und kräftig gewürzt ausfallen muss, wenn es dazu eine andere fette und würzige Speise gibt, kennt die orientalische Küche zahlreiche Mischgerichte auf Pilaw- Grundlage.

Am bekanntesten ist der Hammelpilaw, der in seiner Urform lediglich mit Salz und Safran gewürzt wird. Das vorstehende Rezept bringt eine etwas europäisierte Abwandlung. Wer orientalischer speisen will, lässt Tomatenmark und Paprika weg und würzt mit einer Messerspitze Safran, aufgelöst in etwas Rosenwasser.

Hirnsalat

(Beyin Salatasi)

2 Lammhirne
1/2 Zitrone
1 Tomate

1/2 Bund Petersilie
2 El Olivenöl
Essig
Oliven; zum Garnieren

In kaltes Wasser Salz und etwas Essig geben und das Hirn in diesem Wasser kochen. Abkühlen lassen und dann herausnehmen, auf einen Teller legen. Olivenöl mit Zitronensaft mischen, darüber gießen. Mit gehackter Petersilie und Oliven garnieren.

Kichererbsen mit Lamm

4 Portionen

250 g Getrocknete Kichererbsen
300 g Lammfleisch; aus der Keule
2 mittel Zwiebeln
2 Milde Peperoni
2 mittel Tomaten
40 g Butter
-Salz
-Pfeffer; frisch gemahlen
1 TI Paprika; edelsüß
1 Prise Cayennepfeffer

- Erika Casparek-Türkkan Abgetippt: Ulli Fetzer- 15.08.94

Dieses Gericht schmeckt besonders herzhaft, wenn Sie Sucuk (türkische Knoblauchwurst) mit erwärmen.

Die Kichererbsen verlesen kalt abbrausen und über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Am nächsten Tag die Erbsen im Einweichwasser etwa 15 Minuten kochen.

Das Lammfleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Peperoni waschen, den Stiel und die Kerne mit den Rippen entfernen. Die Peperoni in Stücke schneiden. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, hauten und das Fruchtfleisch grob würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen und das Fleisch und die Zwiebeln darin anschmoren. Die Peperoni und die Tomaten dazu(ge)ben und kurz mit-schmoren.

Die Kichererbsen in ein Sieb schütten, dann zum Fleisch geben. Etwa 1/4

Liter Wasser dazugießen, alles gut durchmischen. Mit Salz, Pfeffer dem Paprikapulver und dem Cayennepfeffer abschmecken. Das Gericht in etwa 35 Minuten garen.

Pro Portion 1600 kJ/380 kcal, Einweichzeit für die Kichererbsen 12 Stunden, Zubereitungszeit 1 1/2 Stunden

Lamm Döner Kebab/Syrien

Von 2 kg Lamm - oder Kalbfleisch werden 600 g als Hackfleisch zubereitet. Das übrige Fleisch wird von Sehnen befreit und mit einem scharfen Messer in Scheiben geschnitten. Diese Scheiben werden über Nacht in einer Marinade aus Zwiebelsaft, Pfeffer, Salz und Öl gelegt (*).

Am nächsten Tag werden die Fleischscheiben am Spieß dicht aufeinandergelegt, zwischen die Scheiben wird das Hackfleisch gefüllt (**), damit beim rotierenden Backen die Einzelteile zu einem großen Stück zusammenbacken. Bevor man mit dem Backen anfängt, muss man die zu weit herausstehende Fleischteilchen abschneiden und oben wieder aufreihen. Es muss wie eine Rübe geformt werden. Danach wird mit dem Zwiebelsaft bestrichen, der Spieß wird vor dem Feuer senkrecht angebracht und langsam gedreht. Die gebackene bzw. gebratene Seite wird vom Feuer weggedreht, so dass die rohe Seite zum Backen beginnt (deshalb wird es rotierendes Kebab genannt). Die gebackene Seite wird mit einem langen, breiten und scharfen Messer von oben nach unten geschnitten bzw. geschält, so dass die rohe neue Seite auf die Feuerseite kommt und gebraten wird. Der fettige Fleischsaft, welcher sich unter dem Kebab ansammelt, wird beim Servieren als Sauce verwendet.

Diese Fleischspezialität ist wegen seiner Zubereitung und Ausführung schwer zu Hause vorzubereiten. Die notwendige Backhausrüstung muss unbedingt vorhanden sein, welche nur in bestimmten Restaurants zu finden ist.

Döner Kebab wird mit Zwiebelringen, Gurken und Tomatenscheiben in Fladenbrot gefüllt.

(*) Je nach Quelle kommen noch verschiedene Kräutern dazu: Petersilie, Thymian, Oregano, usw.

(**) Als 'Füllung' wird auch Lammfett verwendet.

Lamm Gyros, Doner Kebap

2 kg Lammfleisch oder Kalbfleisch
Zwiebeln
Pfeffer
Salz
Öl

Gyros
Doner Kebap

Lamm Spinat- Pilaw

4 Portionen

800 g Spinat
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 El Olivenöl
200 g Lammragout
Salz, Pfeffer
1 Prise Muskatnuss gerieben
50 g gehackte Cashew- Kerne
50 g Korinthen
200 g parboiled Reis
250 ml Tomatensaft
150 ml Instant-Brühe (Gemüse)
75 g Kaschkawal- Käse o. alter Manchego

Den Spinat putzen, waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebeln klein würfeln und den Knoblauch durchpressen. In einem großen Topf

Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin andünsten. Lammragout dazu geben und kräftig anbraten. Die Cashewkerne kurz mit anbraten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Korinthen und den Reis zugeben und 2 Minuten andünsten, mit dem Tomatensaft und der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen. Jetzt den grobgehackten Spinat unter den Reis mischen und während der letzten 5 Minuten mitgaren. Den Topf mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Den Käse grob raspeln und damit das Gericht bestreuen.

Lamm Umgedrehtes Kebab

1 kg Lammschulter oder -keule
25 g Kochfett; oder Butter
300 g Zwiebeln; feingehackt
25 g Tomatenpüree
1 TI Paprikapulver
1/4 TI Schwarzer Pfeffer; gemahlen
1/4 TI Zimtpulver
1/4 TI Getrockneter Thymian
1 sm Lorbeerblatt
1 l Fleischbrühe oder Wasser
1 El Essig
Salz

Reispilaf aus

250 g Reis

veröff. Rezept Erfasst von Rene Gagnaux

Schmorgerichte nehmen in der türkischen Küche einen wichtigen Platz ein. Eines der bekanntesten Gerichte dieser Art ist Tas Kebabi. In den verschiedenen Landesteilen der Türkei wird es auf vielfältige Arten zubereitet. Tas Kebabi mit Pilaf ist ein Nationalgericht.

Das Fleisch in drei cm große Würfel schneiden, in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Den Topf schütteln, bis das Fleisch angebraten und sein Saft eingekocht ist; dann das Fett und die Zwiebeln zugeben und drei bis vier Minuten unter Rühren braten, bis die Zwiebeln golden sind. Tomatenpüree zugeben und eine Minute rühren. Gewürze und Kräuter hinzufügen, kochende Brühe und Essig angießen. Den Topf zudecken. Zum Kochen bringen und anderthalb bis zwei Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Salzen und nach fünf Minuten vom Feuer nehmen.

Das Fleisch aus der Flüssigkeit nehmen und diese beiseite stellen.

Das Fleisch in eine Steingutschüssel geben. Die Schüssel umgedreht ~ also mit dem Boden nach oben - in die Mitte eines großen Topfes stellen. Die Flüssigkeit auf 500 ml auffüllen. Den bereits gewaschenen und in Salzwasser eingeweichten Reis in den Topf rings um die Schüssel geben, die kochendheiße Flüssigkeit angießen und den Topf zudecken. Bei mittlerer Hitze kochen.

Ist der Reis gar, die Schüssel herausheben und den Topf heiß auf den Tisch bringen.

Lamm, Weißkrautrouladen 2 Ei
mit pikanter Füllung

4 Portionen

1 sm Weißkohl
; Salzwasser

FÜLLUNG

400 g Lammgehacktes
1 Zwiebel; (1)
2 sl Weißbrot
1 Knoblauchzehe
1 TI ; Salz

2 Eier

1/2 Bund Pfefferminze
1 TI Zitronenschale; gerieben
; Salz
; Pfeffer
Cayennepfeffer
100 g Schafkäse
Semmelbrösel; zum Binden

SAUCE

60 ml Olivenöl
1 Zwiebel; (2)
5 Tomaten
1/4 l Gemüsebrühe
1 Thymianzweig

Dr. Oetker: Türkische Küche Erfasst (26.10.95) von: Susanne Mönkemeier

Mit einem scharfen Messer aus dem Weißkohlkopf den Strunk herausschneiden. Die Blätter vorsichtig vom Kopf lösen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Blätter darin 8-10 Minuten blanchieren.

Die Weißkohlblätter herausnehmen, gut abtropfen lassen und je 2-3 Blätter auf einer Arbeitsfläche über einander legen.

Für die Füllung das Lammgehackte in eine Schüssel geben. Zwiebel (1) abziehen, fein würfeln und zum Fleisch geben. Das Weißbrot

entrinden, in Gemüsebrühe kurz einweichen, gut ausdrücken und zum Fleisch geben. Die mit Salz zerriebene Knoblauchzehe und die Eier ebenfalls zum Fleisch geben und alles zu einer kompakten Masse verarbeiten. Die Fleischmasse mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Den fein geschnittenen Schafskäse unter das Fleisch heben und je nach Bedarf das Ganze mit Semmelbröseln binden.

Die Masse gleichmäßig auf die Weißkrautblätter verteilen und mit Hilfe eines feuchten Küchentuches zu Rouladen abdrehen.

Das Olivenöl im Schmortopf erhitzen, abgezogene und fein gehackte Zwiebel (2) darin andünsten. Die Tomaten enthaften, entkernen, in Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Den Thymianzweig in die Sauce geben und einmal aufkochen lassen.

Die Rouladen in die Sauce einsetzen, den Topf verschließen und im 180 Grad vorgeheizten Backofen 20-25 Minuten garen.

Nach Ende der Garzeit die Rouladen anrichten, die Sauce nochmals kräftig abschmecken, über die Rouladen verteilen und servieren.

Lammfleisch Türkischer Kebab

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Lammfleisch aus der Keule ohne Knochen
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
5 kleine Tomaten
4 rote Peperoni
1 Bund glatte Petersilie
2 TL Kreuzkümmelsamen

Zubereitung:

Das Fleisch kalt waschen, anschließend mit Küchenpapier trockentupfen. Mit einem Fleischmesser in gleichmäßige, etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und beides fein hacken. Salz, Pfeffer, Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl und Zitronensaft miteinander verrühren. Fleischwürfel in der Marinade wenden, 5 Stunden zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Gelegentlich durchmischen. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze herausschneiden und die Kerne herausschaben. Dann die Peperoni waschen, von den Stielansätzen befreien und mit den Kernen und 4 cm lange Stücke schneiden.

Den Grill vorheizen. Die marinierten Lammfleischwürfel, Tomatenviertel und Peperonistücke im Wechsel auf Schaschlikspieße stecken. Spießchen auf dem Grill oder in einer Grillpfanne von jeder Seite 6-8 Minuten braten. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die groben Stiele entfernen. Dann die Petersilie auf vier Tellern auslegen, die gegrillten Spießchen darauf verteilen und mit den Kreuzkümmelsamen bestreuen.

Lammfleischspieße mit Joghurtsauce

1 lg Zwiebel
1 TL ; Salz
750 g Lammschulter
2 El Olivenöl
4 sl Graubrot je 1 1/2 cm dick
5 El Butter; weich
5 Tomaten
450 g Sahnejoghurt
1 ds ; Salz

Zwiebel reiben, mit Salz verrühren und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Zwiebelmus durch ein Haarsieb streichen.

Fleisch in große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, mit Öl begießen. Zwiebelmasse darauf geben und zugedeckt 60 Minuten marinieren.

Brot entrinden, leicht toasten, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Butter schaumig rühren, auf die Brotwürfel geben und diese im auf 75 Grad vorgeheizten Backofen warm stellen.

Fleischwürfel trockentupfen, in großen Abständen auf Spieße stecken und im vorgeheizten Grill 10 bis 15 Minuten garen. Zwischendurch viermal - keinesfalls mehr! - wenden.

Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und unter Rühren so lange garen, bis sie zerfallen sind.

Joghurt verrühren und salzen.

Brotwürfel auf eine Platte geben, Fleischspieße darauf verteilen, mit Tomatenmus bedecken und die Joghurtsauce darauf gießen.

Eva- D. Bilgic: Mit kebab ist hier einfach Röstfleisch allgemein bezeichnet, und yogurtlu heißt "mit Joghurt".

Also: Röstfleisch mit Joghurt oder Lammspieße mit Joghurtsauce

Lammkebab mit Auberginen

3 Dünne Auberginen, möglichst lang

Salz

700 g Lammfleisch, aus der Keule

4 Tomaten, groß, gut reif

2 Zwiebeln

125 ml Sonnenblumenöl

30 g Butterschmalz

Pfeffer, schwarz aus der Mühle

1 Peperoni, lang und dünn

--AUSSERDEM

Holzspießchen, zum

-- Zusammenstecken

1. Von den Auberginen die Stiele abschneiden. Auberginen waschen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Mit gesalzenem Wasser bedeckt 30 Minuten stehen lassen.

2. Lammfleisch in mittelgroße Würfel schneiden. Drei Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, kurz stehen lassen, Stielansatz entfernen, hauten, das Fruchtfleisch würfeln. Zwiebeln schälen und klein hacken.

3. Die Auberginen abgießen und trockentupfen. Etwas Öl in einer Pfanne stark erhitzen, nach und nach die Auberginenscheiben beidseitig hellbraun braten, Öl nach Bedarf nachgießen. Auberginenscheiben auf Küchenpapier entfetten.

4. Das Butterschmalz erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze rundum hellbraun anbraten, bis der Saft verdampft ist. Auf Mittelhitze schalten, die Zwiebeln unterrühren und glasig dünsten. Die Tomaten zufügen und unter Rühren eine Minute dünsten. Ein Achtelliter Wasser unterrühren und aufkochen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt 30 Minuten dünsten. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

5. Die restliche Tomate und die Peperoni waschen. Tomate in Scheiben, Peperoni in Ringe schneiden. Das Fleisch mit einem Sieblöffel aus der Sauce heben. Je zwei Auberginenscheiben kreuzförmig auf einen Teller

legen, zwei Esslöffel Fleisch in die Mitte häufen. Die Enden der Auberginenscheiben darüber klappen, so dass sie übereinander liegen. Eine Tomatenscheibe und einen Peperoniring darauf legen und alles mit einem Hölzchen befestigen.

6. Die Sauce in eine flache Form füllen und die Auberginen-Päckchen hineinsetzen. Form mit Alufolie verschließen. Das Gericht in Ofenmitte 30 Minuten backen und dann servieren.

TIP: Dazu Reis reichen.

Lammkeule mit Joghurtkruste und Aprikosen

6 Portionen

1 Lammkeule; je ca. 2 kg
; Salz
1/4 l ; Wasser, heiß
200 g Sahnejoghurt
2 TI Thymian; gehackt
- frisch oder getrocknet
1 TI Koriander; gemahlen
1 TI Paprikapulver, edelsüß
; schwarzer Pfeffer f.a.d.M.
1 TI ; Salz
2 Knoblauchzehen; evtl. mehr
50 g Butter; zerlassen
250 g Aprikosen, getrocknet

Elektro-Ofen auf 200 Grad vorheizen. Lammkeule von überstehendem Fett, Sehnen und Haut befreien, abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. In einen Bräter legen, heißes Salzwasser angießen und Deckel auflegen. Im Ofen etwa 45 Minuten garen lassen (Gas: Stufe 3).

Inzwischen Joghurt mit Thymian, Koriander, Paprika, Pfeffer, Salz und den geschälten, zerdrückten Knoblauchzehen mischen.

Die vorgegarte Keule aus dem Bräter nehmen, ausgekochten Sud abgießen und zur Seite stellen. Die Keule zurück in den Bräter legen und außen dick mit der Joghurtpaste bestreichen. Die Temperatur auf 175 Grad herunterschalten (Gas: Stufe 2), Bräter in den Ofen schieben. Lammkeule noch etwa 1 1/2 Stunden offen braten. Nach und nach den aufgefangenen Sud angießen und die Keule mit Butter bestreichen.

Aprikosen längs halbieren oder vierteln, die Hälfte davon nach 45 Minuten

Bratzeit um das Fleisch legen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Die restlichen Aprikosen erst 15 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben. Wenn die Keule goldbraun ist, für die übrige Garzeit mit Alufolie abdecken.

Keule tranchieren und auf einer vorgewärmten Platte anrichten, mit den Aprikosen umlegen.

Dazu passt am besten Reis- Pilaw, als Getränk schmeckt ein spritziger Rosewein.

Leber Albanische Art

(Arnavut cigeri) - Türkei

4 Portionen

500 g Lamm- oder Kalbsleber
3 EI Mehl
8 EI Sonnenblumenöl
-Salz
-Pfeffer; frisch gemahlen
1 Prise Cayennepfeffer
4 Rote Zwiebeln
1/2 Bund Glatte Petersilie
1/2 TI Sumak; (Salatgewürz)
- türk. Spezialgeschäft

ZUM GARNIEREN

2 Stängel Petersilie
1 Tomate

Erika Casparek-Türkkan, Abgetippt: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 - 16.08.94

Die Leber von Hautchen und Sehnen befreien und in Stifte schneiden. Das Mehl auf einen Teller schütten und die Leberstücke darin wälzen. Überschüssiges Mehl abschütteln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Leber nach und nach rundherum knusprig braun braten und mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben. Auf eine Platte legen und sofort mit Salz, Pfeffer und wenig Cayennepfeffer bestreuen.

Die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden, in eine Schüssel geben und mit etwas Salz bestreuen. Die Zwiebelringe leicht kneten und unter fließendem Wasser waschen. Das Wasser gründlich abschütteln.

Die Petersilie waschen trockenschütteln, fein hacken, mit den Zwiebeln, etwas Salz und dem Sumak mischen. Die Tomate waschen, abtrocknen und achteln.

Die Leber lauwarm mit dem Zwiebelsalat, den Tomatenachteln und der Petersilie servieren.

: Gelingt leicht

Pro Portion 1500 kJ/360 kcal, Zubereitungszeit 45 Minuten

Okraschoten mit Lammfleisch

(Kuzu etli bamya) - Türkei

4 Portionen

500 g Okraschoten; 3-5 cm lang
1 Zitrone; den Saft davon
500 g Lammfleisch aus der Keule
3 mittel Zwiebeln
2 mittel Tomaten
40 g Butter oder Margarine
1/2 l ; Wasser
-Salz
Pfeffer; frisch gemahlen
1/2 TL Paprikapulver; edelsüß

- Erika Casparek- Türkan Abgetippt: Ulli Fetzer- 2:246/1401.62 - 15.08.94

Die Okraschoten waschen und putzen. Das Fruchtfleisch nicht verletzen, sonst werden die Bamya schleimig. Die Stiele abschälen, so dass sie wie spitze Bleistifte aussehen. Den Zitronensaft in eine Schüssel geben und die Okraschoten hineinlegen. So viel Wasser dazugeben, dass die Schoten bedeckt sind. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, hauten und das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden.

Die Butter in einer Kasserolle erhitzen. Das Fleisch hineingeben und auf allen Seiten scharf anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Die Tomatenwürfel in den Topf geben, etwa 3 Minuten mitschmoren, Wasser angießen. Salzen und mit Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Das Fleisch etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Die Okraschoten in einem Sieb abtropfen lassen und unterheben. Das Gericht in etwa 15 Minuten fertig garen.

- Erika Casparek-Türkkan Türkisch kochen / GU Abgetippt: Ulli Fetzer
- 2:246/1401.62 - 15.08.94

Die Okraschoten waschen und putzen. Das Fruchtfleisch nicht verletzen, sonst werden die Bamyas schleimig. Die Stiele abschälen, so dass sie wie spitze Bleistifte aussehen. Den Zitronensaft in eine Schüssel geben und die Okraschoten hineinlegen. So viel Wasser dazugeben, dass die Schoten bedeckt sind. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, hauten und das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden.

Die Butter in einer Kasserolle erhitzen. Das Fleisch hineingeben und auf allen Seiten scharf anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Die Tomatenwürfel in den Topf geben, etwa 3 Minuten mitschmoren, Wasser angießen. Salzen und mit Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Das Fleisch etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Die Okraschoten in einem Sieb abtropfen lassen und unterheben. Das Gericht in etwa 15 Minuten fertig garen.

: Braucht etwas Zeit.

Pro Portion 1100 kJ/260 kcal, Zubereitungszeit 1 1/2 Stunden

zusammen gestellt www.hans-joachim60.de ,27.11.2004

Rind

Dörrfleisch Teigtaschen

4 Portionen

4 Peperoni, milde oder scharfe frische
2 El Olivenöl, kalt gepresst
2 sl Fertigteig Yufka, aus dem türkischen Lebensmittelladen
100 g Dörrfleisch mit Gewürzkruste, sehr dünn
aufgeschnitten (Pastirma) ebenfalls in türkischen Läden erhältlich
1 Tomate, mittelgroß
1/2 Bund Glatte Petersilie
500 ml Sonnenblumenöl,
zum Ausbacken
1 Zitrone, zum Beträufeln

1. Die Peperoni längs halbieren, die Stiele und Kerne unter fließendem Wasser entfernen und mit Küchentuch trockentupfen. Öl in der Pfanne mittelstark erhitzen und die Schotenhälften von beiden Seiten insgesamt fünf Minuten braten und auf einen Tisch legen.

2. Die beiden Teigscheiben aus einander falten und leicht mit Wasser einsprühen, am besten mit einer Sprühflasche. Die Scheiben aufeinanderlegen, vierteln und auf jedes Teigviertel zwei Scheiben Dörrfleisch legen - vorher einen Teil der Gewürzkruste entfernen, sonst schmeckt es zu kräftig.

3. Die Tomate waschen, in Scheiben schneiden. Auf jede Dörrfleisch-Portion eine Tomatenscheibe, Petersilienblätter und ein Stückchen Peperoni geben.

Die Teigviertel so zu rechteckigen Taschen zusammenlegen, dass sie an allen Seiten geschlossen sind.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Teigtaschen von beiden Seiten goldgelb ausbacken, auf Küchentuch entfetten und heiß mit Zitronenvierteln - zum Beträufeln - servieren.

Hack Gefüllte Auberginen

(Karniyarik) - Türkei

4 mittel Auberginen
5 El Olivenöl, kaltgepresst; (1)
1 El Olivenöl, kaltgepresst; (2)
2 mittel Zwiebeln
4 mittel Tomaten
250 g Hackfleisch vom Rind
1 El Tomatenmark
1 Bund Glatte Petersilie
-Salz
Pfeffer; frisch gemahlen
1 Prise Zucker
2 Peperoni; mild oder scharf
1/8 l ; Warmes Wasser

Die Auberginen waschen, am Stielansatz rundum abschälen, den Stiel nicht entfernen. Von den Auberginen im Abstand von 1 cm längs je 1 cm breite Streifen abschälen.

Öl (1) in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin rundherum anbraten. In eine Auflaufform legen. In jede Aubergine oben einen

tiefen Schlitz schneiden.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Drei Viertel der Tomaten Kochend heiß überbrühen, hauten und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Das Öl (2) in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin anbraten. Die Zwiebeln, die Tomaten und das Tomatenmark hinzufügen und anschmoren. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen.

5. Den Backofen auf 180 o C vorheizen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und feinhacken. Zum Hackfleisch geben. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Die Masse in die Auberginentaschen füllen. Die Peperoni waschen, die Stiele entfernen und die Schoten längs halbieren. Die Tomaten (2) waschen und in Scheiben schneiden. Auf jede Aubergine eine Peperonihälfte und 1-2 Tomatenscheiben legen. Warmes Wasser angießen. Die Auberginen offen in der Mitte des Backofens etwa 30 Minuten backen. Heiß servieren.

Einstufung durch die Autorin: Braucht etwas Zeit.

Pro Portion 1400 kJ/330 kcal, Zubereitungszeit 1/2 Stunden

Hack Paprikaschoten

4 Portionen

4 Paprikaschoten

1 Ei Öl

1 Zwiebel; gehackt

300 g Hackfleisch

100 g Gekochter Reis

-Salz, Pfeffer

Oregano

Kümmel

Bratfett; oder -Öl

1/2 l Fleischbrühe

2 Ei Tomatenmark

Zitronensaft

10 g Speisestärke

1/8 l Saure Sahne

Dolmas sind gefüllte Gemüse - eine Erfindung der Türken, die sich über die ganze Welt verbreitet hat. Am beliebtesten ist die folgende Kombination.

Von den Paprikaschoten Deckel abschneiden. Zwiebel in Öl anrösten, Hackfleisch dazugeben und kurz mitrösten. Reis und Gewürze hineinmengen und die Paprikaschoten damit füllen. In heißem Fett anbraten, dann Brühe angießen und die Schoten garen. Tomatenmark in der Brühe verrühren, würzen. Speisestärke mit Sahne verquirlen und die Soße damit binden.

Hack Türkische Pizza

Lahmacun

TEIG--

500 g Mehl

1 pk Trockenhefe /Frischhefe

1 TI Zucker

1 TI Salz

Wasser

FÜLLUNG

500 g Rinder- oder Lamm-Mett wahlweise Geflügelmett

2 Zwiebeln

1 El Paprikamark; (Türk. Laden)

-- ansonsten Tomatenmark

1 Bund Petersilie

1 El Margarine

4 Zehen Knoblauch wenn erwünscht

1 TI Kimyon; (Türk. Laden)

2 mittel Tomaten

1 TI Pfeffer, schwarz

Salz

TEIG

Hefeteig herstellen mit Trockenhefe:

Mehl und Hefe miteinander vermengen, die restlichen Zutaten dazugeben und zu einem Teig verarbeiten. 30 Min gehen lassen.

Hefeteig mit Frischhefe:

Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde in der Mitte formen. Darin die Hefe hineinbröckeln. Zucker und 1/2 Tasse lauwarmes Wasser in die Mulde geben. Leicht die Hefe-Wasser-Zuckermischung rühren bis die Hefe sich aufgelöst hat. Dann etwas Mehl auf die Flüssigkeit streuen. 20 Min ruhen lassen. Danach am Schüsselrand das Salz verstreuen. Mit Wasser das ganze zu einem Teig verrühren. Das ganze dann noch mal 30 Min gehen lassen.

Hinweis zu beiden Teigarten:

Wasser nach Gefühl zugeben und den Teig kneten bis er nicht mehr klebt. (Funda Schiek: Bis er sich anfühlt wie ein Babypopo (falls nicht vorhanden, Ohrläppchen tut's auch)).

FÜLLUNG

Mett in eine Schüssel füllen, Zwiebeln klein würfeln, Tomaten schälen und klein würfeln. Petersilie fein hacken, sowie die restlichen Zutaten zum Mett dazugeben. Den Brei dann gut durchkneten, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind. Salzen nach Geschmack

FERTIGUNG DER LAHMACUN (PIZZA)

Backblech mit Backpapier auslegen.

Walnussgroße Teigstücke nehmen und etwa zu einem 5 mm dicken Fladen ausrollen (Arbeitsfläche bemehlen, damit nichts kleben bleibt). Den Fladen auf das Backblech legen bis das Blech voll mit Fladen ist.

Auf die Fladen ca 1 gehäuften Esslöffel Mettmasse verstreichen. Sollte Mett über bleiben, dann gleichmäßig verteilen.

Pro Person ist etwa mit einem Backblech zu rechnen.

Den Backofen auf etwa 200 Grad vorheizen. Jeweils ein Backblech zur Zeit backen. ca. 10 - 20 Min backen. Teig sollte wie Pizzateig aussehen.

Serviervorschlag : Zitronensaft auf die heiße Lahmacun träufeln und Petersilie auflegen und das Ganze zusammenrollen. Dazu als Getränk ist Ayran zu empfehlen.

Hack türkische Tortellini 1 Ei

Manti
4 Portionen

ZUM KOCHEN

4 l ; Wasser
; Salz (1)

TEIG

400 g Mehl; (1)
50 g Mehl; (2)
1/2 TL ; Salz; (2)

1 Ei

1/8 l ; Wasser

FÜLLUNG

250 g Hackfleisch; Rind o. Lamm, sehr fein durchgedreht
1 mittel Zwiebel
1 Bund Petersilie, glatt
; Salz; (3)
; Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL Paprikapulver edelsüß

SAUCE--

500 g Joghurt; je saurer je besser
2 mittel Knoblauchzehen
; Salz; (4)
100 g Butter
1 TL Pul Biber; (*)

- Gepostet: Uwe Steckel TEL.aworld.de - 08.09.94

Uwe Steckel: Manti (sprich 'Man te, im türkischen werden sie ohne I-Punkt geschrieben und das spricht man dann wie ein stimmloses "e" aus) sind die türkische, genauer gesagt anatolische Version von Tortellinis. Es dauert etwas, bis sie fertig sind (1,5 Stunden), aber es lohnt sich!

Pul-Biber (*) ist gebrochener Paprika, im Türkischen Lebensmitteladen erhältlich.

Stichwort Joghurt: Er sollte so sauer wie möglich sein. In türkischen Läden gibt es Vollfett-Joghurts, die schon ziemlich sauer sind. Am besten 2-3 Tage vor der Herstellung der Speise kaufen und öffnen. Dadurch säuert der Joghurt 2-3 Tage weiter. Mehl (1) sieben, Salz (2) dazugeben, eine Mulde in der Mitte drücken. Ei mit Wasser verquirlen, in die Mulde geben. Gut verkneten, 30 - 40 Minuten ruhen lassen.

Hackfleisch mit sehr fein geraspelten Zwiebeln, fein gehackter Petersilie, Salz (3), Pfeffer und Paprikapulver gut vermengen.

Teig in kleine Stücke aufteilen und jeweils extrem dünn auf einer bemehlten (2) Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem Messer oder Teigroller

kleine Quadrate ausschneiden (Für türkische Hausfrauen ist es fast ein Sport, die Manti so klein wie möglich zu machen: Größe der Quadrate ca. 2,5cm x 2,5cm).

Jeweils etwas von der Fleischmasse auf ein Teigquadrat geben und es von den vier Ecken her zusammenfalten (darauf achten, das es dicht ist!)

Joghurt entwässern (Filtertüte), zerdrückten Knoblauch und Salz (4) hinzugeben und gut durchrühren.

Wasser erhitzen, Salz (1) hinzugeben. Die Mante 5 Minuten garen lassen. Sollte der Topf nicht groß genug sein - die Manti müssen frei schwimmen können - erledigt man das Kochen in mehreren Schüben und stellt die fertigen Manti warm. Mit einem Schaumlöffel herausholen und abtropfen lassen.

Butter erhitzen und den Pul-Biber aufschäumen lassen.

Die Manti in tiefen Tellern mit der Joghurtsauce übergießen. Dann jeweils einen EL Paprikabutter auf die Joghurtsauce geben.

Hackfleisch Frauenschenkel-Frikadellen 3 Ei

4 Portionen

1 mittel Zwiebel
50 g Butter
50 g Patnareis
200 ml Wasser
-Salz
750 g Hackfleisch vom Rind

3 Eier

Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise Pimentpulver
1 Bund Glatte Petersilie
3 Ei Mehl
8 Ei Sonnenblumenöl

Erika Casparek-Türkan Türkisch kochen / GU Erfasst: Ulli Fetzer 11.08.94

Pro Portion etwa 3000 kJ/710 kcal

Zubereitungszeit: etwa 1/2 Stunden

Der Name des Gerichts stammt von der Form der Frikadellen.

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. In einem Topf die Hälfte der Butter zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und glasig werden lassen. Wasser und Salz dazugeben. Den Reis zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten garen.

2. Den Reis abkühlen lassen. Das Hackfleisch in 2 Teile teilen. Die eine Hälfte in der restlichen Butter braun anbraten, abkühlen lassen und mit der anderen Hälfte mischen. Das Hackfleisch zum Reis geben. 1/3 der Eier, reichlich Pfeffer und das Pimentpulver hinzufügen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Mit dem Fleisch und dem Reis verkneten, salzen. Das Mehl auf einen Teller sieben. In einem Schüsselchen die restlichen Eier verquirlen.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus je 1 gehäuften Esslöffel Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen eiförmige Frikadellen formen. Diese leicht abflachen und zuerst in dem Mehl, dann in der Ei wenden und in die Pfanne geben. Die Frikadellen auf beiden Seiten knusprig braten.

Mit Salat servieren.

Hackfleisch Tarhana-Suppe

4 Portionen

1 mittel Zwiebel
2 Milde Paprikaschoten
2 mittel Tomaten
60 g Butter
150 g Hackfleisch vom Rind oder Kalb
1 1/2 l Fleischbrühe
100 g Tarhana-Mehl; (*)
-Salz
-Pfeffer; frisch gemahlen
1/2 TI Paprika; scharf oder edelsüß
3 sl Weiß- oder Toastbrot

(*) Für diese Spezialität wird Tarhana, ein Mehl aus Weizen, getrocknetem Joghurt, Gemüse und Gewürzen verwendet. Tarhana ist in

türkischen Spezialgeschäften erhältlich.

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Von den Paprikaschoten die Stielansätze mit den Stielen abschneiden, die Schoten längs halbieren, die Kerne und Rippen entfernen, die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten kochendheiß überbrühen, hauten und würfeln.

2. Die Hälfte der Butter in einem Suppentopf zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Paprikaschoten und die Tomaten dazugeben und etwa 2 Minuten mitschmoren. Das Hackfleisch hinzufügen und unter Wenden mit anbraten. Die Brühe dazugießen und alles aufkochen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und das Tarhana-Mehl unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Die Suppe bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken.

3. Das Brot in Würfel schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten.

4. Die Brotwürfel portionsweise auf Suppenteller verteilen und die Suppe darüber gießen.

Pro Person 1000 kJ/380 kcal, Zubereitungszeit 40 Minuten.

Hackfleisch und Joghurt + Spinat

(Krymali ispanak)

4 Portionen

1 kg Spinat
2 mittel Zwiebel
40 g Butter
200 g Hackfleisch vom Rind
1/4 l ; Wasser
60 g Patinareis
-Salz
Pfeffer; frisch gemahlen
1/2 TI Paprikapulver; edelsüß
300 g Sauerlicher Joghurt

Ein preiswertes Eintopfgericht für heiße Sommertage.

Pro Portion ca. 1200 kJ/290 kcal, Zubereitungszeit etwa 1 1/4 Stunden.

1. Den Spinat verlesen und waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2. Die Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Hackfleisch dazu geben und mit dem Kochlöffel fein zerkleinern und etwa 5 Minuten anbraten. Den Spinat untermischen, Das Wasser dazugießen und das Gemüse bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Den Reis dazugeben, das Gericht mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken. Die Hitze reduzieren und alles in etwa 30 Minuten garen. Evtl noch Wasser hinzufügen.

3. Den Joghurt in einer Kaffeefiltertüte etwa 15 Minuten abtropfen lassen, in eine Schüssel geben und glattrühren. Den Spinat anrichten und den Joghurt dazu reichen.

Hackfleisch Zucchini

1 kg Zucchini; mittelgroße
2 mittel Zwiebeln
30 g Butter; (1)
1/8 l ;Wasser
60 g Patinareis
400 g Hackfleisch vom Rind
-Salz
Pfeffer; frisch gemahlen
1 Bund Dill
1/2 Bund Glatte Petersilie
1 TL Nana; (getrocknete Minze)
- türk. Spezialgeschäft
50 g Butter; (2)
100 ml ;Wasser; (2)
300 g Sauerlicher Joghurt
2 Knoblauchzehen

In der Türkei teilt man die Zucchini meist quer. Einfacher ist es aber, sie längs zu halbieren.

Die Zucchini waschen und putzen. Die Schalen leicht abschaben. Die Zucchini längs halbieren, das Fruchtfleisch mit den Kernen mit einem Löffel herausholen und hacken. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Die Butter (1) in einer Kasserolle zerlassen und die Zwiebeln mit dem Reis darin glasig dünsten. Das Fruchtfleisch dazugeben. Wasser (1) angießen und alles etwa 10 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze

garen. Abkühlen lassen.

Das Hackfleisch mit der Masse verkneten, salzen und pfeffern. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Unter die Hackfleischmasse kneten. Die Minze dazugeben. Die Zucchinihälften mit der Masse füllen und mit der Füllung nach oben in einen Topf setzen. Die Butter (2) in Flöckchen obenauf verteilen. Wasser (2) angießen und das Gericht bei mittlerer Hitze zugedeckt in 35-40 Minuten garen.

Den Joghurt in einer Schüssel cremig rühren. Salzen. Den Knoblauch schälen, durch die Presse dazu drücken und untermischen. Das Gemüse aus dem Sud heben und mit dem Knoblauchjoghurt servieren.

: Braucht etwas Zeit.

Pro Portion 2000 kJ/480 kcal, Zubereitungszeit 1 3/4 Stunden

Hackfleischbällchen in Zitronensauce 2 Ei

4 Portionen

500 g Hackfleisch vom Rind
100 g Patnareis
1 lg Zwiebel

2 Eier

-Salz
Pfeffer; frisch gemahlen
3/4 l ;Wasser
30 g Butter
1/2 TI ;Salz (1)
1 Zitrone; den Saft davon
1/2 Bund Glatte Petersilie
1/2 TI Paprikapulver; edelsüß

- Erika Casparek-Türkkan Türkisch kochen / GU Abgetippt: Ulli Fetzer

Pro Portion etwa 1900 kJ/450 kcal, Zubereitungszeit etwa 1 1/4 Stunden.

1. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Den Reis abrausen, abtropfen lassen und zum Fleisch geben. Die Zwiebel schälen und zum Fleisch reiben. Die Hälfte der Eier, Salz und Pfeffer zufügen und alles gut verkneten. Aus der Masse walnussgroße Bällchen formen.

2. In einem breiten Topf das Wasser mit Butter und Salz (1) zum Sieden bringen. Die Bällchen vorsichtig einlegen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten ziehen lassen. Vom Herd nehmen.

3. Den Zitronensaft in ein Schüsselchen gießen. Die restlichen Eier dazugeben und alles verquirlen. Einige Esslöffel Fleischsud hineinquirlen und die Mischung unter Umrühren zu den Fleischbällchen gießen. Wieder erhitzen, jedoch nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Mit dem Paprikapulver über die Fleischbällchen streuen. Heiß servieren.

Hackfleischpizza

Lahmacun
6 Portionen

450 g Mehl
1 TI Salz
20 g Hefe; oder
1 pk Trockenhefe
250 ml Wasser; lauwarm
Sonnenblumenöl; oder
Maismehl; fürs Blech

FÜR DEN BELAG

4 Frühlingszwiebeln
2 Tomaten; frische, vollreife
2 Grüne, lange Peperoni
-- scharf oder mild
2 Bund Glatte Petersilie
250 g Hackfleisch v. Lamm od. Rind
-- fein durchgedreht
2 TI Plättchenpaprika; scharf
-- (beim Türken)
1 TI Salz; gestrichen voll
1/2 TI Pfeffer; schwarz, f.a.d.M.
1 Prise Kreuzkümmel; gemahlen
2 El Kaltgepresstes Olivenöl
2 mittel Rote Zwiebeln
1 TI Sumak; gemahlen
1/2 Unbehandelte Zitrone

-- Gepostet von K.-H. Boller - 19.09.95

Das Mehl in eine große Schüssel sieben und Salz darauf streuen. Eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln oder -streuen. Mit der Hälfte des Wasser verrühren. Etwas Mehl darüber streuen, zugedeckt an einem warmen Platz 15 Minuten gehen lassen, bis sich an der Oberfläche Risse zeigen.

Restliches Wasser untermengen und den Teig etwa 10 Minuten kneten, bis er elastisch ist und nicht mehr klebt. Zugedeckt an einem warmen Platz erneut 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Ofen auf 275 Grad vorheizen, Bleche dünn mit Maismehl bestreuen.

Frühlingszwiebel waschen, die groben Röhren und die harten Außenhäute sowie die Würzelchen abschneiden. Zwiebeln längs vierteln und in sehr kleine Stückchen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser begießen, kurz stehen lassen, hauten, halbieren, Stielansätze herausschneiden, Kerne ausdrücken, Fruchtfleisch hacken.

Peperoni längs halbieren, Stiel, Kerne und die weißen Innenhäute herausschneiden, abspülen. Die Schoten längs feinstreifig schneiden, dann quer in feine Würfelchen. Petersilie waschen. Von einem Bund die Blätter abzupfen und sehr fein hacken.

Die vorbereiteten Gemüse mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Plättchenpaprika, Salz, reichlich Pfeffer, Kreuzkümmel und Öl hinzufügen und alles sehr gut miteinander verkneten.

Die roten Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Von der restlichen Petersilie Blättchen abzupfen und grob hacken. Alles in eine Schüssel geben, mit Sumak bestreuen und vermengen.

Teig nochmals durchkneten und in die im 'Yield' angegebene Anzahl gleichgroße Stücke teilen, jedes zu einem Bällchen formen.

Jedes Bällchen dünn rund ausrollen, auf die Bleche legen und mit Fleischmasse bestreichen.

Die Lahmacun 10-15 Minuten backen, bis sich der Rand zu färben beginnt. Auf jeden Fladen einen Anteil der frischen Zwiebel-Petersilie-Mischung geben, nach Geschmack einige Tropfen Zitronensaft. Man kann die Pizza zusätzlich mit dünn abgeschälten Streifen der Zitronenschale dekorieren. In der Türkei isst man Lahmacun gerne zusammengeklappt aus der Hand.

Hackfleischspieße

4 Portionen

800 g Hackfleisch; vom Rind oder Lamm
1 mittel Zwiebel
-Salz
Pfeffer; frisch gemahlen
1 Prise Kreuzkümmel
1 TI Paprikapulver, scharf
1 TI Pul biber; Plättchenpaprika in türkischen Läden erhältlich
2 mittel Tomaten
8 Lange, grüne Peperoni scharf oder mild
8 : Metallene Fleischspieße
3 sm Dünne Fladenbrote
30 g Butter
1 TI Olivenöl
2 Bund Glatte Petersilie

Scharfe gewürzte Speisen isst man vor allem im heißen Südosten der Türkei, doch das nach der größten Stadt dieser Region genannte Kebab ist im ganzen Land beliebt. Es schmeckt am besten vom Holzkohlegrill.

Pro Portion etwa 3100 kJ/740 kcal, Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.

1. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und dazureiben. Salz, reichlich Pfeffer, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver und den Plättchenpaprika dazugeben und alles gründlich verkneten.
2. Den Grill vorheizen.
3. Die Tomaten waschen und halbieren, die Stielansätze ausschneiden. Die Peperoni nur waschen.
4. Das Fleisch in 2 Teile pro Portion teilen und um die Metallspieße 12-15cm lange, dünne Frikadellen formen. Das Fladenbrot in Streifen schneiden. Die Butter zerlassen und die Brotstreifen damit bepinseln.
5. Den Grillrost leicht mit dem Öl bepinseln und die Spieße auf jeder Seite 5-8 Minuten grillen. Die ganzen Peperoni und die Tomatenhälften am Rande des Grills mitgrillen. Die Brotstreifen am Äußeren Rand des Grills warm machen.

6. Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Pro Portion einen flachen Teller am Rand mit je 1/2 Kräuterbund garnieren. Die warmen Brotstreifen auf die Teller verteilen und das Fleisch und das gegrillte Gemüse darauf anrichten.

TIP:

Das Adani kebapi wird häufig zusätzlich mit einer Portion Bulgur serviert. Wenn sie keinen Grill haben, braten sie das Kebap in einer großen Pfanne und wärmen das Fladenbrot im Backofen auf.

Rinderhack Börek 1 Ei S

3 Portionen

250 g Rinderhackfleisch
150 g Schafskäse

1 Ei

1 Petersilie; großblättrige
1 Knoblauchzehe
1 sm Zwiebel
2 Tomaten
2 El Tomatenmark
4 sl Blätterteig (circa 20 * 13 cm)
Öl
Pfeffer
Salz
Paprika
Basilikum
Oregano
Sambal Ölek

Erfasst und gepostet von (Achim Elvert), 29.04.94

Achim Elvert:

Börek ist eine Art türkischer Pastete. Es gibt eine Vielzahl von Variationsmöglichkeiten (s.u.). So wird z.B. oft statt des Blätterteigs ein anderer Teig benutzt. Das folgende Gericht entspricht in etwa der Zubereitungsart, die ich im Süden der Türkei kennen gelernt habe.

In einem Topf etwas Öl erhitzen und die feingeschnittene Knoblauchzehe zugeben. Nach 2-3 Minuten die ebenfalls feingehackten

Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Anschließend das mit Salz und Pfeffer gewürzte Hackfleisch in den Topf geben und einige Minuten braten lassen.

Nach dem Hauten würfelt man die Tomaten und gibt sie zusammen mit dem Tomatenmark und der grob gehackten Petersilie ebenfalls in den Topf. Falls die anfallende Flüssigkeitsmenge nicht ausreicht, sollte man etwas Wasser zufügen. Je nach Geschmack mit Paprika, Basilikum, Oregano und Sambal Ölek nachwürzen.

Alles etwa 15-20 Minuten kochen lassen.

Den Ofen auf 200 C vorheizen und die untere Blätterteiglage auf Backpapier auslegen. Das fertige Hackfleisch gleichmäßig verteilen, etwa 1 cm Rand lassen, und anschließend den zerbröselten Schafskäse und verschlagenes Ei darüber geben. Die obere Blätterteiglage mehrfach anschneiden und auf die Pasteten legen. An den Rändern die verschiedenen Teiglagen etwas andrücken und alles in den Ofen schieben.

Alles etwa eine halbe Stunde backen lassen (variiert je nach Füllmenge und Teigbeschaffenheit).

Als vegetarische Variante kann man sehr gut Spinat statt Hackfleisch verwenden. Spinat putzen, kochen und weiterverarbeiten wie oben für Hackfleisch beschrieben. Wie bereits oben erwähnt kann man auch z.B. einen Hefeteig verwenden. Des weiteren kann man die Pastete vor dem backen auch noch mit Sesamkörnern bestreuen.

Rinderhack gebratener Spinat 4 Ei

4 Portionen

1 kg Spinat
3 EI Margarine
1 EI Öl
1 Zwiebel
200 g Rinderhack
1/2 TI Pfeffer
1 TI Salz
1 Prise Paprikapulver, scharf

4 Eier

Küche Ali Riza Kaya Gepostet: Jörg Weinkauf 23.08.1995

Spinat putzen, waschen und mit Wasser kurz kochen, abtropfen lassen, wegstellen.

Margarine, Öl, gewürfelte Zwiebel sowie das Hackfleisch in einer Pfanne fünf Minuten unter Umrühren mit einer Gabel dünsten. Pfeffer, Salz und Paprika zugeben.

In einer tiefen Schüssel geschlagene Eier mit dem Spinat vermischen und zu dem Fleisch geben. Unter ständigem Rühren garen.

Rindermett Frauenschenkel Frikadellen 3 Ei

500 g Rindermett
500 g Reis
1 TI Margarine
1 Zwiebel

2 Eier; (1)

1 Eier; (2)

1 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer
Öl
1000 g Erbsen

Die Hälfte des Hackfleisches mit der Margarine anbraten und danach lauwarm abkühlen lassen. Während des Abkühlens den Reis kochen. Den gekochten Reis mit dem angebratenem Hackfleisch vermischen, dann die restlichen Zutaten (Eier (1)) zugeben und mit dem rohen Hackfleisch vermischen. Die Masse etwas ruhen lassen. Dann walnussgroße Stücke nehmen und oval formen, in Ei (2) wenden und in heißem Öl braten.

Die gebratenen Frikadellen auf einem ovalen Teller legen und mit Erbsen garnieren.

[Ab hier , Alle türkischen Rezepte von Nichtdiemama](#)

Weight Watchers Rezepte

WW Fleisch

Auch bei Frikadellen.

Kochzeit insgesamt: ca. 20 - 30 Minuten

So habt Ihr für gerade 6 Points ein Essen, das sehr schnell zubereitet ist, nicht viel kostet und sehr lecker schmeckt.

Hack, Türkische Pizza 1 Ei

Lahmecnun

1 Kg Mehl = 50 Points

1 Hefewürfel

ca.500 ml warme Milch 0,3% = 2 Points

50 gr. fettarme nicht zu kalte Margarine = 5 Points

1 Ei = 2 Points

1 1/2 TL Salz

1 TK Zucker bei der Menge von Teig berechne ich den Zucker nicht.

Mehl, Hefe, Margarine, Ei, Salz und Zucker in eine große Schüssel tun.

Ich nehme als Maß immer 500 ml warme Milch, langsam dazugießen ,den Teig kneten.

Der Teig muss richtig schön durchgeknetet werden, sollte er zu fest sein noch etwas warmes Wasser hinzugeben.

Der Teig darf aber weder an der Schüssel noch an den Händen kleben.

Schüssel abdecken, in die Wolldecke einwickeln und unter die warme Federdecke für gut 40 Minuten.

Oder die Tuppereschüssel für ca.20 Minuten in ein mit warm Wasser gefülltes Waschbecken stellen.

Zwischendurch warm Wasser zulaufen lassen. Wenn die Tuppereschüssel "blubbt" ist der Teig ok.

In der Zwischenzeit:

450 gr. Beefhack = 7,5 Points

3 mittelgroße Zwiebeln gehackt

1 Bund Petersilie gehackt

1 Grüne Paprikaschote gewürfelt

1 Rote Paprikaschote gewürfelt

1/2 Bund Lauchzwiebeln kleingeschnitten

3 gehäutete Tomaten kleingeschnitten

1 große Dose Tomatenmark

Salz nach Geschmack

Schwarzen Pfeffer nach Geschmack

1 geh. TL Kimyon = gemahlener Kreuzkümmel

zu einer glatten Masse verarbeiten.

Den Hefeteig nun in ca.20 kleine Kugeln formen.

Nacheinander die Kugeln auf der leicht bemehlten oder mit Backpapier ausgelegten Arbeitsfläche sehr dünn ovalförmig in ca.15x20cm großen Teigplatten ausrollen.

Jede Teigplatte mit gut 1EL Fleischmasse bestreichen.

Die türkischen Frauen legen diese Platten dann im auf 220 Grad vorgeheizten Backofen direkt auf den Boden.

Nach ca.2 Minuten Backzeit ist der Lahmecun fertig.

Man kann diese Platten aber auch auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech in 10 Minuten

garen. Da muss man dann nicht nur dabei stehen bleiben.

Der gebackene lahmacun ist zuerst ganz knusprig, wird aber nachher weich.

Man kann dieses Rezept auch sehr gut einfrieren.

Gefüllt wird der Lahmacun mit Salat jeder Art, nach Bedarf auch mit Zaziki und dann wird er gerollt.

Ohne Zaziki pro Stück = 3,32 Points

Ich nehme gerne Rotkohlsalat dazu.

1 kleinen Kopf Rotkohl raspeln, mit kleingehackter Zwiebel und

1 El Öl (2 Points) mischen,

Saft einer halben Zitrone dazugeben.

Tüchtig salzen, und pfeffern.

So gefüllt hat der Lahmacun pro Stück 3,42 Points

Hackfleisch, Schöne Frauen Suppe

Güzel Hanim Corbasi

für 2 pers. pro pers. = 5,5 Points

240 gr. Tatar 4 Points

60 gr. Suppenudeln trocken 3 Points

2 kl. Becher Joghurt 0,1% 2 Points

3 Zwiebeln - fein gerieben

1 Knoblauchzehe - zerdrückt

2 EL Halbfettmargarine 2 Points

Salz und Pfeffer

Paprika

Die Hälfte der fein geriebenen Zwiebelmasse mit dem Hackfleisch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Masse kleine Bällchen formen.

Die Margarine erhitzen, darin den Rest der Zwiebeln glasig dünsten und gut 1/2 l. Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen . Die Hackfleischbällchen zugeben und in leise kochendem Wasser 5 - 10 Min. garen lassen, dann die Suppennudeln zufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen. Vor dem Servieren den Joghurt unterrühren und mit Paprika abschmecken- die Suppe darf nicht mehr aufkochen.
Vorbereitung: 10 - 15 Min.
Garzeit: ca.30 Min.

Hähnchen mit Reis und Zaziki

für 4 Personen a' 2 Points
im Backofen schon vorgegart und enthäutet
1 bis 1 1/2 Liter Wasser
4 TL Suppenbrühe
4 Zwiebeln
1 Bund Suppengrün
1 gr. Dose Tomatenmark
2 rote Paprikaschoten
Salz
Pfeffer
Knoblauch
Kreuzkümmel (Kimyon), gem, gibt es im türkischen Laden)
Die Hühnerbeine brate ich im Backofen vor, damit ich kein unnötiges Fett in meinem Essen habe.
Wasser mit der Brühe zum Kochen bringen, geschnippeltes Suppengrün, Zwiebeln, Tomatenmark, Paprika dazu tun.
Nun alles schön runterkochen, bis die Suppe schon etwas dicklich ist, (meistens sind die Zwiebeln dann schon ganz zerkocht)
.Dann die Hühnerbeine reinlegen und ca. 10 Minuten mitkochen lassen.
Nun die Suppe schön würzen, nicht mit dem Kimyon sparen. manch einer wird den Kimyon nicht mögen, ich würde sagen, probiert es mal aus. Kimyon duftet appetitlich, schmeckt sehr lecker und ist gegen Blähungen.
Dazu gibt es Reis 3 EL verzehrfertig 60 gr. = 1,5 Points

und Zaziki aus:
500 g Quark 0,2 %
500 g Joghurt 0,1 %
8 EL saure Sahne
Knoblauch ohne Ende
Salz
2,5 Points

Eigentlich kann man in jedem Essen, das mit Zwiebeln zubereitet wird, Kimyon reintun.

Auch bei Frikadellen.

Kochzeit insgesamt: ca. 20 - 30 Minuten

So habt Ihr für gerade 6 Points ein Essen, das sehr schnell zubereitet ist, nicht viel kostet und sehr lecker schmeckt.

Putenfleisch Kichererbsensuppe

Für 4 Personen a' 6 Points

250 g. Kichererbsen trocken

ca.2 Liter Hühnerbrühe (4-6 TL Brühe auf 2 Liter Wasser)

1 Bund Suppengrün

1 gr. Zwiebel

je 1 rote , grüne, gelbe Paprikaschote

1 gr. Dose geschälte Tomaten

4 Putenschnitzel

Salz

Chilipeffer

Kreuzkümmel gem, gibt es im türkischen Laden)

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.

Kichererbsen abtropfen lassen und in ca.2 Liter Wasser ca.60 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Geschnippeltes Suppengrün und Paprikaschoten dazutun.

Zwiebeln hacken und mit der Dose Tomaten dazugeben.

Schön kräftig würzen.

Putenfleisch in Würfel klein schneiden und in den letzten 10 Minuten Kochzeit dazugeben.

Nach Bedarf mit Türkischem Brot essen. Die Points sind oben aber nicht berücksichtigt.

Putenschnitzel , türkische Bohnensuppe

Für 4 Personen pro Pers. =4 Points

1 große Zwiebeln

4 Putenschnitzel kleingeschnitten

1 kleine Dose Tomatenmark

1 große Dose grüne Schnittbohnen

600 gr. geschälte, gewürfelte Kartoffeln

4 Zehen Knoblauch (oder Pulver nach Geschmack)

Salz, schw. Pfeffer (oder rote getrocknete, gemahlene Chilischoten)nach Geschmack

Zwiebeln im Topf ohne Fett, auf hoher Temperatur kurz andünsten. Temperatur runterschalten, gewürfeltes Fleisch dazutun und kurz mit-schmoren lassen. Dann Tomatenmark dazugeben, gut umrühren und dann gleich gut 1 1/2 - 2 Liter Wasser dazufüllen. Nun die gewürfelten Kartoffeln in den Topf tun. Schön scharf und pikant würzen.

Das ganze jetzt auf hoher Stufe ca 10 Minuten einkochen lassen. Zum Schluss die Bohnen dazugeben und noch ca 5-10 Minuten kochen lassen. Lieber zuerst weniger Wasser in den Topf tun, ist es Euch zu dickflüssig, kann man noch etwas Wasser dazutun.

Ist es zu dünnflüssig, könnte man es etwas mit Mondamin binden.

Rinderhack, türkische Börek 1 Ei

25-30 Stück.:

1000 gr. Mehl 50 Points

1 Hefewürfel

400-450 ml warmes Wasser

1/2 TL Zucker

1 kl. Becher Joghurt 0,3% 1 Point

1 Ei 2 Points

1 TL Salz

4 EL fettarme Margarine 4 Points

Mehl mit Hefewürfel und Zucker in eine große Schüssel tun.

Warmes Wasser dazu tun und alles mit der Hand vermischen.

Dann den Joghurt, das Ei, Salz und die Margarine dazu tun. Alles jetzt kräftig mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig vermischen. -

Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser, ist er zu weich, noch etwas Mehl dazu tun.

Den Teig in einer abgedeckten Schüssel in ein Badehandtuch gewickelt 45 Minuten ins Bett stellen. Schön warm zudecken.

Dieser Teig kann auch gut für 2 türkische Brote genommen werden.

In der Zwischenzeit wird die Füllung zubereitet:

450 gr. Rinderhackfleisch 27,5 Points

1 Bund gehackte Petersilie

1 gr. Zwiebel gehackt

1 Bund Lauchzwiebeln

4 grüne Paprikaschoten kleingeschnitten

4 frische, gehäutete Tomaten klein schneiden

(ein paar Minuten ins heiße Wasser dann lässt sich die Haut abziehen)

1 gr. Dose geschälte Tomaten

Salz, Pfeffer, etwas Knoblauchpulver

alles vermischen und in der Pfanne fettfrei schmoren.

Danach erkalten lassen.

Den fertigen Hefeteig nun nacheinander in 25-30 kleine Kugel formen. Am besten auf einer Backunterlage ausrollen, da dabei Mehl gespart werden kann.

Jedes ausgerollte Teil mit 1-2 TL Hackteig füllen und zu kleinen Zigarren formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech nebeneinander legen. Mit Wasser bestreichen und bei 220 Grad im vorgeheizten Backofen gut 12-15 Minuten backen.

Ich würde dann pro Teil gut 3 Points berechnen.

Ich denke ,Ihr werdet sie genauso gerne mögen wie wir. Ist auch ne tolle Sache fürs Picknick.

lässt sich auch gut einfrieren. Dann nach dem Auftauen vorsichtig in Alufolie bei 150 Grad aufwärmen.

Rindfleisch , Hochzeitssuppe 2 Ei

Dügün Corbasi

Es ist ein Festtagsgericht, benötigt aber nur wenige Zutaten.

Die Suppe ist auch ein gutes Resteverwertungsrezept, falls vom Vortag noch gekochtes Rindfleisch übrig ist.

Für 4 Personen = 3,5 Points pro Person

250 gr.(roh) Suppenfleisch vom Rind 6 Points

1,5 Liter Fleischbrühe

2 Eier 4 Points

4 EL Mehl 2 Points

1 Zitrone

2 EL Halbfettmargarine 2 Points

Paprika

Salz

Zitrone auspressen und den Saft mit den Eiern, dem Mehl sowie einigen EL Fleischbrühe verrühren.

Die übrige Fleischbrühe zum Kochen bringen und die Eimischung langsam unterrühren.

Das gekochte Fleisch würfeln und ebenfalls in die Brühe geben.

Zum Schluss mit Salz und evtl. noch mal mit Paprika abschmecken.

Die Margarine erhitzen, nach Geschmack Paprikapulver unterrühren und über die Suppe gießen. Sofort servieren.

Vorbereitung: 15 Min.

Garzeit: ohne vorkochen vom Fleisch= 15 Min.

WW Vegetarisch

Auberginen-Paste

Für 4 Personen = 5 Points pro Pers. = 1,25 Points 4 mittelgroße Auberginen

2 Fleischtomaten - in Scheiben geschnitten

4 Pepperoni - in Scheiben geschnitten

1 Gemüsezwiebel - fein gewürfelt

4 schwarze Oliven

Saft von 2 Zitronen

3 Knoblauchzehen - zerdrückt

3 EL Halbfettmargarine 125 ml Wasser

Die gewaschenen Auberginen mit dem Wasser in eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen (ca. 180 Grad Elektroofen) ca. 15 Minuten weich backen.

Herausnehmen, die Schalen abziehen und mit der Gabel zu einem Brei zerdrücken oder im Mixer pürieren. Den Zitronensaft sowie die erwärmte Margarine und die Knoblauchzehen unterrühren und mit Salz abschmecken.

In eine Schale geben und mit dem übrigen Gemüse sowie den Oliven (in Hälften geschnitten) garnieren.

Zubereitung: ca.20 min. (ohne Garzeit im Backofen).

Auberginensandwich

Für 4 Personen pro Pers. = 3,25 Points

4 große Auberginen

4 Tomaten

2-3 Petersilienzweigchen

4 Knoblauchzehen

3 EL Öl (pro Pers. = 1,25 Points)

5 Tropfen Sojasauce

Salz, schw. Pfeffer nach Geschmack

je 2 Scheiben Schafskäse a 30 gr,

oder:

je 2 Scheiben Scheibletti light (2 Points)

Auberginen waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen, Schale in Streifen abschneiden,

in je 2 Hälften schneiden.

Im Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech vorgaren.

Petersilie hacken, Knoblauch, Öl, Salz, Pfeffer mischen. Marinade 15 Min. stehen lassen,

dann durch ein Sieb laufen lassen.

4 Auberginenscheiben mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten und dem Käse belegen.

Die zweiten Hälften oben drauf legen und nun mit der Marinade schön dick bestreichen. Mit etwas gehackter Petersilie bestreuen.

Im Backofen garen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

gerösteter Spinat

Für 4 Personen, macht Pro Person 1,5 Points ohne Türkisches Brot

4 EL Halbfettmargarine = 4 Points

2 mittelgroße Zwiebeln

500 gr. frischer Spinat

2 große Tomaten (gehäutet)

200 gr. Joghurt 0,1% = 2 Points

Knoblauch

Chilipfeffer

Salz nach Geschmack

Das Fett erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Gehäutete Tomaten im Topf mitdünsten.

Dann den grob zerkleinerten Spinat einige Minuten mitdünsten. Der Spinat darf aber nicht zu weich werden.

Die Masse auf einem Teller anrichten.

Joghurt mit Knoblauch und Salz würzen. Über die Spinatmasse gießen, mit Chilipfeffer

bestreuen, soviel Ihr mögt.

Dazu türkisches Brot.

Ist mal eine Alternative zum Abendessen.

Das Fett dürft Ihr sogar mitessen.

Griessuppe

Irmik Corbasi

für 4 Pers. pro Pers. = 1,75 P.

100 gr. Weizengrieß 5 Points

1 Liter Fleischbrühe

3 EL Tomatenmark

2 EL Halbfettmargarine 2 Points

Salz

Fleischbrühe zubereiten, Margarine erhitzen und darin den Grieß unter ständigem Rühren bräunen.

Dann langsam mit der Fleischbrühe auffüllen, das Tomatenmark unterrühren und mit Salz abschmecken.

Anschließend bei geringer Temperatur noch ca. 20 Min. köcheln lassen.
Zubereitung. ca. 30 Min.

grünes Püree

Für 4 Personen pro Person = 1 1/4 Points

4 mittelgroße Kartoffeln (lt. PP = 100gr Kartoffeln = 1 Point)

1 Kg Spinat

1 EL fettarme Margarine pro Pers. = 1/4 Point

evtl. 10 EL fettarme Milch 0,3%

Salz, schw. Pfeffer nach Geschmack

Die geschälten Kartoffeln kochen.

Die gewaschenen Spinatblätter mit Küchentrepp trocknen, mit den gekochten Kartoffeln und der Margarine sowie den Gewürzen im Mixer vorsichtig pürieren. Bevor die Masse im Spritzbeutel mit großer Tülle auf den Teller dekoriert wird, probieren, ob sie nicht zu fest ist.

Ansonsten noch etwas Milch 0,3% dazugeben.

Joghurt-Brotsuppe

Hünkar Corbasi

für 4 Personen pro Pers. = 1,25 Points

3 Scheiben hartes Toastbrot

1 kl. Becher Joghurt 0,1%

1,5 Liter Fleischbrühe (Instant)

1 EL Halbfettmargarine

Salz

1/2 TL Paprikapulver

Das Weißbrot zerreiben und mit dem Joghurt in einer abgedeckten Schüssel 30 Minuten stehen lassen.

Inzwischen die Fleischbrühe zubereiten. Die Margarine erhitzen, unter ständigem Rühren das Paprikapulver kurz anbraten, mit der Fleischbrühe auffüllen und aufkochen.

Zum Schluss die Joghurt - Mischung nach und nach in die kochende Brühe rühren, noch einige Minuten köcheln lassen, mit Salz abschmecken und servieren.

Kartoffeln mit Joghurt

Rezept für 4 Personen = 15 Points pro Pers. = 3,75 Points

250 gr. Joghurt 1,8 % = 2 P.

4 mittelgroße Pellkartoffeln = 4 P. (100 gr. lt. PP = 1P.)

100 gr. Schafskäse 45 % = 7 P.

150 gr. Exquisa Frischkäse 0,2% =

2 P.

1/2 Zitrone

3 Knoblauchzehe

6 Zwiebeln

Salz

Schw. Pfeffer

1 Bund Dill

1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Schafskäse im Mixer pürieren, mit Frischkäse mischen. Den Joghurt dazutun. Zwiebeln klein hacken, mit gehackter Petersilie und gehacktem Dill mischen.

Zwiebelgemisch vorsichtig unter die Käse/Joghurtmischung tun.

Kartoffeln pürieren, mit schw. Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen.

Zum Schluss die Kartoffelmischung vorsichtig in die Käsemischung rühren.

Auf einem großen Teller anrichten, mit Dill und Petersilie garnieren, und 1/2 Std. im Kühlschrank kalt stellen.

Dieses Essen schmeckt bestimmt auch zum Grillfleisch.

Kartoffelpüree mit Olivenöl und Petersilie

Dieses Gericht schmeckt warm oder kalt und passt besonders gut zu Fisch.

Für 4 Personen pro Person =

4 Points

1000 gr. mehlig kochende Kartoffeln

Salz und frisch gem. Pfeffer

4 EL natives Olivenöl

5 EL gehackte glattblättrige Petersilie

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser weich kochen. Abgießen und dabei vom Kochwasser etwa 125ml zurückbehalten.

Die Kartoffeln zerdrücken. Das Olivenöl unterschlagen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und so viel Kochwasser unterrühren, das ein weiches, saftiges Püree entsteht. Die Petersilie untermischen und heiß servieren.

Kichererbsenmus

Das Rezept hat gut

28 P.

Es ist ein Rezept für 6 Personen pro Pers. =

4,5 P.

200 gr. getrocknete Kichererbsen

12 P.

(100 gr.=325 Kcal u. 6,4 % Fett =

6 Points)

80 gr. Tahin (Sesampaste)(Sesam 100 gr. = 15 Points) 12 P.

2 Knoblauchzehen ,zerdrückt

Saft von 1/2 Zitrone

2 EL Öl (oder 2 EL Halbfettmargarine) 2 P.

1 Messerspitze Cayennepfeffer

Salz

1 EL Sesamöl 2 P.

3 EL gehackte großblättrige Petersilie

1 TL gem. Kreuzkümmel (Kimyon) od. nach Belieben

Cayennepfeffer (nach Belieben)

Die Kichererbsen bei schwacher Hitze 2 Std zugedeckt kochen, bis sie sehr weich sind. Im Schnellkochtopf ist es die Hälfte der Zeit.

Abgießen (etwas Garflüssigkeit auffangen und beiseite stellen) und im Mixer pürieren.

Tahin, Knoblauch, Zitronensaft und Öl (od. Halbfettmargarine) hinzufügen, alles gründlich vermischen und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken; eventuell das Püree mit ein wenig Garflüssigkeit verdünnen.

30 Minuten kühl stellen.

Zum Servieren das Püree mit Sesamöl beträufeln und Petersilie und Gewürze nach Belieben drauf streuen.

Es ist ein leckeres Rezept, zu dem man auch gut Cacik und türkisches Brot essen kann.

Kohl-Eintopf

Hingila

für 4 Personen pro Person = 2 Points

1 Kg Weißkohl,

4 Zwiebeln

100 gr. Bulgur, mittelfein (roh) = 5,5 Points

5 EL Essig

2 EL Halbfettmargarine = 2 Points

3 Knoblauchzehen

1-2 TL scharfer Paprika

Salz nach Geschmack

1/2 Liter Wasser

Im großen Topf Fett anschmoren, die Zwiebeln darin dünsten. Den kleingeschnitten Kohl und den Bulgur dazugeben, alles gut verrühren, ein paar Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Das Wasser dazugießen, aufkochen lassen und bei kleiner Temperatur noch 25 Minuten ziehen lassen.

Die zerdrückte Knoblauchzehe in den Essig rühren und die Mischung zum Kohl geben.

Noch einmal kurz aufkochen lassen.

Kohl-Eintopf

Hingila

für 4 Personen pro Person = 2 Points

1 Kg Weißkohl,
4 Zwiebeln

100 gr. Bulgur, mittelfein (roh) = 5,5 Points

5 EL Essig

2 EL Halbfettmargarine = 2 Points

3 Knoblauchzehen

1-2 TL scharfer Paprika

Salz nach Geschmack

1/2 Liter Wasser

Im großen Topf Fett anschmoren, die Zwiebeln darin dünsten. Den kleingeschnitten Kohl und den Bulgur dazugeben, alles gut verrühren, ein paar Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Das Wasser dazugießen, aufkochen lassen und bei kleiner Temperatur noch 25 Minuten ziehen lassen.

Die zerdrückte Knoblauchzehe in den Essig rühren und die Mischung zum Kohl geben.

Noch einmal kurz aufkochen lassen.

Helva

Traditionelle türkische Süßspeise, die in der ganzen Türkei bekannt ist und in jedem Restaurant angeboten wird.

Dieses ist jetzt die einfache

Mehl- Helva

Ich denke,

dieses Rezept ist für 10 Personen geeignet, dann sind es pro Person = 4,5 Points

150 gr. Halbfettmargarine 30 Points

250 gr. Mehl 12,5 Points

750 ml Milch 0,3% 3 Points

12-16 aufgelöste Süßstofftabletten (in einem EL heiß Wasser)

Zubereitung:

Die Margarine im Topf auflösen und nach und nach das Mehl zufügen, dabei ständig rühren, bis das Mehl angebräunt ist.

Den Süßstoff in die Milch rühren und aufkochen, anschließend über die Mehl-Margarine-Mischung gießen und verrühren- Bei niedriger Temperatur noch ca 10 Min. ziehen lassen, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.

Servieren, solange die Helva warm ist. Vorbereitung ca: 10 Min. Garzeit ca: 15 Min.

Okraschoten mit Tomatensauce

Okra ist im Mittelmeerraum ein ausgesprochen beliebtes Gemüse. Im Gegensatz zu Auberginen wird bamia (Okra) fast immer mit Zwiebeln und Tomaten gekocht.

Heiß mit Reis servieren oder kalt als erfrischenden Snack.

Für 4 Personen pro Person = 1 Point

400 gr. Okraschoten, am besten junge, kleine

1 mittelgroße Zwiebel halbiert und in Scheiben geschnitten

2 EL Öl

2 Knoblauchzehen gehackt

4 mittelgroße Tomaten enthäutet

Salz u. frisch gem. Pfeffer

Saft von ca. 1/2 Zitrone

1TL Zucker (wird nicht berechnet)

Kleines Bund glattblättrige Petersilie gehackt

Die kegelförmigen Stielansätze der Okraschoten zurückschneiden; das Gemüse waschen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel bei Mittelhitze in dem Öl goldgelb anschwitzen. Den Knoblauch kurz mitschwitzen.

Die Okraschoten darin etwa 5 Minuten andünsten, dabei mehrmals wenden.

Die Tomaten, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und je nach Geschmack, Zucker zufügen; 15 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren die Kräuter unterrühren.

roter Bulgursalat:

Dieser Salat ist mal die Überraschung auf der Gartenparty.

Für 4 Personen pro Pers. = 5 Points

200 gr. Bulgur grob, trocken = 10 Points

1 kl. Dose Tomatenmark

5 EL Öl = 10 Points

1/2 Zitrone

2 kleine Zwiebeln

1 Bund Lauchzwiebeln

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

5 Tomaten

1 Bund Petersilie

Salz nach Geschmack

Schw. Pfeffer nach Geschmack

Paprikapulver nach Geschmack

Bulgur im großen Topf mit Wasser gut bedecken, Tomatenmark während des Kochens reinrühren.

Der Bulgur nimmt während des Kochens an Volumen zu, nicht die Körner sondern die Masse.

Nicht lange kochen lassen, (am besten dabei stehen bleiben). Kochzeit 5 - 10 Minuten.

Ist das Wasser verkocht, der Bulgur aber noch nicht gar, noch etwas Wasser dazu tun.

Es darf aber auf jeden Fall nachher kein Wasser mehr im Topf sein.

Den gegarten Bulgur vom Herd nehmen. Das gewaschene Gemüse klein schneiden und zum

Bulgur geben.

Öl/Zitronensaft über den Bulgur gießen, Bulgur umrühren. Jetzt tüchtig mit Paprikapulver,

Salz und schw. Pfeffer mischen.

Im Kühlschrank 1/2 Std. durchziehen lassen.

Dieser Salat ist mal eine Alternative zum Nudel/Kartoffelsalat

Salat mit Pilzen

pro Person 1 Point

250 gr. kleine Pilze

250 gr. Spinat

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

Saft 1/2 Zitrone

2 TL getrocknete Pfefferminze

oder:

5-6 frische Pfefferminzzweigchen

Salz, schw. Pfeffer nach Geschmack

Gewaschenen Spinat schneiden.

Gewaschene Pilze im Papiertuch trocknen.

Spinat und Pilze auf einem großen Teller anrichten.

Knoblauch, Öl, Zitronensaft, Pfeffer, Salz, Pfefferminze mischen.

Über den Spinat-Pilzsalat gießen.

1/2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

Mit türkischem Brot servieren.

Die Points fürs Brot sind nicht berücksichtigt.

Natürlich alles mit Brot oder Reis oder Bulgur zu essen. Es ist auch beim Grillen sicher eine Alternative.

Spargelsalat

Für 2 Personen gesamt 1 Point

250 gr. Dosenspargel

10 EL Joghurt 1,5% = 1 Point

3 EL Apfelessig

1 EL Zitronensaft

1 kleine Möhre

5 Zweigchen Petersilie

6 Schnittlauchzwiebeln aber nur das grüne verwenden

Das Schnittlauchgrün sowie die Petersilie waschen und mit einem Küchentrepp trocknen, dann das Lauch klein schneiden und die Petersilie auch grob zerkleinern. Beides zusammen auf einem Teller anrichten. Etwas davon aber für den Joghurt lassen.

Den Spargel auf einem Küchentrepp etwas trocknen, dann aufs Gemüsebett legen.

Die Möhre schälen, klein schneiden und mit dem gehackten Grünzeug vorsichtig in den Joghurt rühren.

Apfelessig und Zitronensaft dazutun.

Die Joghurtmasse nun über den Spargel geben.

Ich würde auch wirklich den 1,5% Joghurt nehmen, da der 0,3%ige dafür zu flüssig ist.

Dieses Gericht kann man auch gut als Beilage für Hähnchen mit Reis nehmen.

Spinatauflauf

Für 5 Personen = pro Person = 1,5 Points

500 gr. gewaschener, kleingeschnittener Spinat

10 Knoblauchzehen

2 mittelgroße Zwiebeln

250 gr. Joghurt 1,8 % = 2 Points

100 ml warme Milch 0,3 % = 0,5 Points

1 EL ÖL = 2 Points

3 EL Halbfettmargarine = 3 Points

1 TL Salz

1 TL Schw. Pfeffer

1 TL Kimyon (gem. Kreuzkümmel)

1 TL Paprikapulver, scharf

1 TL Thymian

Zimt

Spinat klein hacken und mit 6 gehackten Knoblauchzehen vermischen.

Zwiebeln reinreiben.

Joghurt mit warmer Milch verrühren.

Öl mit geschmolzener Margarine verrühren unter den Spinat mischen, das alles etwas auf dem Herd schmoren.

Den Spinat nun vom Herd nehmen, mit 4 EL Joghurtmischung verrühren, es sollte wie ein fester Brei aussehen.

Die Gewürze unterrühren. Dann noch ca 1 Minute auf dem Herd stehen lassen, damit die Gewürze und der Knoblauch richtig einziehen können.

Die 4 Knoblauchzehen hacken und in die Joghurtmischung rühren.

Den Spinat warm auf einem großen Teller anrichten, und mit der Joghurtmischung begießen.

Obenauf mit etwas Paprikapulver/Thymianmischung bestreuen.

Diese Spinatmasse kann auch gut zum Grillfleisch genommen werden.

Spinatsuppe 2 Eigelb

Ispanak Corbasi

für 4 Pers.= 1,75 P. pro Pers.

200 gr. Spinat

2 gr. Möhren - in feine Scheiben geschnitten

1/8 Sellerie gewürfelt

1 Liter Fleischbrühe (Instant)

2 Eigelb 4 Points

3 EL Halbfettmargarine 3 Points

Salz

1 Zitrone

2 EL Dill- fein gehackt

3 EL Petersilie- feingehackt

Gewaschenen Spinat fein schneiden und in reichlich kochendes Wasser geben.

10 - 15 Min. bei niedriger Hitze garen und anschließend in einem Tuch ausdrücken.

Inzwischen die Brühe zubereiten und den Spinat mit dem restlichen Gemüse hineingeben.

Ca 30 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Zum Schluss die Eigelbe mit dem Saft der Zitrone verquirlen, die Suppe vom Herd nehmen und die Eigelbe vorsichtig unterziehen. Mit Salz abschmecken. Mit Petersilie und Dill garnieren und servieren.

süße Reisspeise

für 4 Pers. pro Pers.= 2,13 P.

80 g Milchreis trocken 4 P.

750 ml Milch 0,3% 4,5 P.

200 ml Wasser

12-16 Süßstofftabletten aufgelöst

1 Päckchen klarer Tortenguss

1 Päckchen Vanillezucker

Zimt

Den gewaschenen Reis mit dem Wasser in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei niedriger Temperatur ziehen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Dann die Milch erhitzen, zum Reis geben und noch einige Minuten köcheln lassen. Anschließend den Süßstoff unterrühren.

Das Tortengusspulver nach Packungsanweisung mit etwas klarem Wasser anrühren und in den Reis geben. Gut verrühren und noch einige Minuten kochen lassen. Zum Schluss den Vanillezucker unterrühren und vom Herd nehmen.

Dessertschalen mit kaltem Wasser ausspülen, den Milchreis einfüllen und kaltstellen. Vor dem Servieren mit Zimt bestreuen.

Vorbereitung : ca 10 Min.

Garzeit: 30 - 40 Min.

Türkischer Reis

für 4 Personen pro Pers. = 3,5 Points

2 Kochbeutel Reis = 12 Points

1 El Öl = 2 Points

Salz nach Geschmack

Öl im Topf erhitzen, Reis aus den Kochbeuteln nehmen, ins heiße Fett tun. Knapp 2 Minuten unter ständigem Rühren "schmoren" lassen.

Mit Wasser auffüllen bis der Reis gut bedeckt ist.

Nach dem Aufkochen etwas die Hitze runterschalten und den Reis langsam garen lassen.

Immer darauf achten, das der Reis mit Wasser bedeckt ist, bis er anfängt weich zu werden.

Dann zwischen Kochdeckel und Topf ein zusammen gelegtes Handtuch legen, das dann die Flüssigkeit aufsaugt.

Herd ausschalten und Reis durch Restwärme garen lassen,

Handtuch ruhig drauf lassen, dadurch wird der Reis nachher ganz locker und körnig.

Zucchini, Gebratene

In Öl gebratene Zucchini schmecken viel besser als gedünstete. Durch die Röststoffe erhalten die geschmacksneutralen Zucchini einen nussigem Geschmack.

Sie können heiß, aber auch kalt gegessen werden, mit Zitronensaft gewürzt.

Für 4-6 Personen pro Person = 1 Point

500 gr. Zucchini in dünne Scheiben geschnitten

1 Knoblauchzehe. fein gehackt

2 EL mildes Öl

Salz u. frischer gem. Pfeffer

2 TL getrocknete Minze

Saft von 1/2 Zitrone (nach Belieben)

In einer großen Pfanne die Zucchini mit dem Knoblauch bei mittlerer Hitze in dem Öl anbraten, salzen und pfeffern. Zwischendurch einige Male wenden und braten, bis die Scheiben weich sind.

Gegen Ende der Garzeit die Minze zufügen. Falls erwünscht, mit Zitronensaft abschmecken.

Ganz lecker mit Türkischem Brot und Zaziki (Cacik)

Zucchini-Pfannkuchen 3 Ei

Mücver

für 4 Personen pro Pers. =

5,5Points

Zutaten:

4 mittelgroße Zucchini

3 kl. Zwiebeln

3 Eier

1 Bd. Dill - fein geschnitten

1/2 geriebene Knoblauchzehe

150 gr. Mehl

Salz u. Pfeffer nach Geschmack

entweder:

Olivenöl zum Braten (das ist allerdings nicht in den Points berechnet)

oder:

Backfolie

Zubereitung:

Die Zucchini und die Zwiebel fein reiben.

Übrige Zutaten hinzufügen und zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.

Esslöffelweise in die Pfanne geben und kleine Pfannkuchen von beiden

Seiten einige Minuten

braten. Heiß servieren.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

.aschra@t-online.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 27.11.2004