

KÜCHENRATGEBER

TANJA DUSY

TÜRKISCH

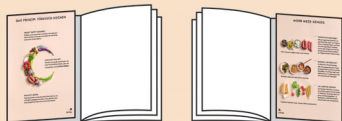


G|U

INHALT

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

DAS PRINZIP:
TÜRKISCH KOCHEN



MEHR
MEZE-GENUSS

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
YUFKA- UND
KADAYIF-TEIG



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
YUFKATEIGROLLEN
FÜLLEN



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



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



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

REZEPTKAPITEL



06 MEZE &
KLEINIGKEITEN



20 VIEL GEMÜSE



34 FISCH & FLEISCH



50 SÜSSES & GEBÄCK

GU
CLOU

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

04 DIE AUTORIN
05 BLITZREZEPT: AYRAN
08, 10 COVERREZEpte
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • 1 Std. Kühlen •
Pro Portion ca. 240 kcal, 7 g E, 22 g F, 5 g KH

SCHAFSKÄSE- KRÄUTER-CREME

WÜRZIG

100 g Schafskäse (Beyaz Peynir oder Feta) •
350 g türkischer Joghurt (ersatzweise griechischer
Joghurt; 10 % Fett) • 1 Knoblauchzehe • ½ Bund
Petersilie • 4 Stängel Dill • 2 Stängel Minze •
½ TL getrockneter Oregano • 3 EL Olivenöl •
Salz, Pfeffer

1 Den Schafskäse trocken tupfen, mit einer
Gabel fein zerkrümeln und mit dem Joghurt
rühren. Knoblauch schälen und dazupressen.
Petersilie, Dill und Minze waschen, trocken
schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden.
Mit dem Oregano und 2 EL Olivenöl unter die
Schafskäse-Kräuter-Creme rühren. Mit Salz und
Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 1 Std. kühl
stellen. Anschließend mit dem übrigen Öl (1 EL)
beträufeln. Dazu passt Fladenbrot.



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 265 kcal, 7 g E, 16 g F, 21 g KH

ROTE-BETE- HUMMUS

SCHNELL GEMACHT

200 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt) •
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) •
1 Knoblauchzehe • 4 EL Zitronensaft • 3 EL Tahin
(Sesampaste) • 3 EL Olivenöl • ½ TL gemahlener
Kreuzkümmel • 2 Msp. Chilipulver • Salz, Pfeffer •
2 Stängel Minze

1 Rote Bete grob würfeln. Kichererbsen in ein
Sieb abgießen, dabei das Einlegewasser auffan-
gen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Rote
Bete, Kichererbsen, Knoblauch, 3 EL Zitronensaft,
Tahin und Olivenöl mit einem Pürierstab fein
pürieren, dabei je nach gewünschter Konsistenz
etwas Kichererbsenwasser untermischen.

2 Mit Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz, Pfeffer
und nach Belieben mit übrigem Zitronensaft
(1 EL) abschmecken. Minze waschen und trocken
schütteln, Blättchen abzupfen, in feine Streifen
schneiden und den Hummus damit bestreuen.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 425 kcal, 15 g E, 38 g F, 6 g KH

FRISCHKÄSECREME MIT PISTAZIEN

GUT VORZUBEREITEN

60 g ungesalzene Pistazienkerne • 20 g Walnussker-
ne • 180 g Schafskäse (Beyaz Peynir oder Feta) •
200 g Ricotta (ersatzweise türkischer Hüttenkäse
wie Lor Peyniri oder Süzme Peynir) • 1 Knob-
lauchzehe • ½ Bund Petersilie • 4 Stängel Dill •
2 Zweige Thymian • 4 EL Olivenöl • Salz, Pfeffer •
Pul Biber (ersatzweise Chiliflocken)

1 Pistazien und Walnüsse in einer Pfanne ohne
Fett rösten, bis sie leicht bräunen. Abkühlen
lassen und grob hacken.

2 Schafskäse trocken tupfen, mit einer Gabel
fein zerkrümeln. Mit den gerösteten Nüssen und
Ricotta mischen, Knoblauch schälen und dazu-
pressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, die
Blättchen fein hacken und mit dem Öl zugeben.
Alles mit einer Gabel vermengen, mit Salz, Pfeffer
und 2–3 Prisen Pul Biber würzen. Kurz ziehen
lassen. Mit Pul Biber bestreuen.



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung • 1 Std. Kühlen •
Pro Portion ca. 175 kcal, 4 g E, 15 g F, 7 g KH

CACIK - JOGHURT- GURKEN-DIP

KLASSIKER

1 Salatgurke • Salz • 400 g türkischer Joghurt
(ersatzweise griechischer Joghurt; 10 % Fett) •
2 Knoblauchzehen • ½ Bund Dill • 2 Stängel
Minze • Pfeffer • 2 EL Olivenöl

1 Die Salatgurke schälen, längs halbieren und
die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Das
Fruchtfleisch klein würfeln, leicht salzen und
ca. 10 Min. in einem Sieb abtropfen lassen. In-
zwischen Joghurt je nach gewünschter Konsis-
tenz mit 75–100 ml eiskaltem Wasser verrühren.
Knoblauch schälen und dazupressen. Dill und
Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen
abzupfen und fein hacken.

2 Die Gurkenwürfel trocken tupfen und mit den
Kräutern unter die Joghurtmischung rühren. Mit
Salz und Pfeffer würzen und den Dip möglichst
ca. 1 Std. kühl stellen. Vor dem Servieren mit
Olivenöl beträufeln.

MÜCVER – ZUCCHINIPUFFER 🍃

VORSPEISE

800 g möglichst kleine Zucchini
Salz

3 Frühlingszwiebeln

1 Bund Dill

1 Bund Petersilie

120 g Schafskäse (Beyaz Peynir
oder Feta)

3 Eier (M)

½ TL getrockneter Oregano

Pfeffer

5 EL Mehl

¼ TL Backpulver

Öl zum Braten

1 Zucchini waschen, putzen und auf einer Rohkostreibe grob raspeln. Mit 2–3 Prisen Salz in einem Sieb mischen und ca. 20 Min. abtropfen lassen. Anschließend so viel Flüssigkeit wie möglich mit den Händen ausdrücken.

2 Inzwischen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Dill und Petersilie waschen, gut trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Schafskäse mit einer Gabel zerkrümeln.

3 Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Zucchini, Frühlingszwiebeln, Schafskäse und Kräuter unterrühren. Mit Oregano, wenig Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Backpulver mischen, dazugeben und alles gründlich vermengen.

4 Backofen auf 90° vorheizen. So viel Öl in eine beschichtete Pfanne mit hohem Rand gießen, dass das Öl 1–2 cm hoch darin steht. Pro Puffer je 1 gehäuften EL Zucchinimasse hineingeben, leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze in 5–6 Min. goldbraun braten, dabei einmal mit einem Löffel wenden. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten. Die übrigen Puffer auf die gleiche Weise zubereiten. Am besten mit Cacik (Joghurt-Gurken-Dip) servieren.

GU CLOU

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



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • 30 Min. Ruhen • 1 Std. 15 Min. Garen •
Pro Portion ca. 795 kcal, 2 g E, 67 g F, 6 g KH

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

TIPP

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

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

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

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

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

İMAM BAYILDI – GEFÜLLTE AUBERGINEN

KLASSIKER



GÜVEÇ – LAMM-GEMÜSE-TOPF

FÜR GÄSTE

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

GUT ZU WISSEN

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

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

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

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



SO VIEL MEHR ALS DÖNER



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte –
entspannter Genuss

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

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



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

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



9 783833 878121



€ 11,99 [D]
€ 12,40 [A]

www.gu.de