

# Kulinaria

Die Gaumenreise durch die Türkei





# In dieser Ausgabe

Willkommen in der Türkei!

Fattoush

Lahmacun

Weißkohlroulade mit Bulgurfüllung

Moussaka

- |           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>4</b>  | Hähnchen-Kebab-Spieße mit Salat und Hummus | <b>16</b> |
| <b>10</b> | Pita-Brote mit Möhrenhumus                 | <b>17</b> |
| <b>12</b> | Bunter Bulgur-Salat                        | <b>18</b> |
| <b>13</b> | Kleine Börek mit Spinat-Füllung            | <b>20</b> |
| <b>14</b> | Kichererbsen-Eintopf mit Tomaten           | <b>21</b> |



Auberginen-Kebab mit Zwiebelsalsa

**22**

Orientalische Hackfleischpfanne

**33**

Mediterrane Lammfilet-Couscous-Pfanne

**24**

Gemüse-Börek

**34**

Gemüse-Pilaw mit Bulgur

**25**

Schnelle Köfte mit Apfel-Möhrensalat

**36**

Lammgulaschtopf mit Kichererbsen

**26**

Hähnchenbrust vom Blech mit Ahornsirup

**37**

Kayseri Manti mit Paprikabutter

**28**

Lammkeule mit Joghurtkruste

**38**

Rote-Linsen-Suppe mit Zitronenschmand

**29**

Geflügel-Döner mit Tzatziki

**40**

Yufka-Rollen mit Kräuter-Kartoffeln

**30**

Gebackene Auberginen

**41**

Wurzelgemüse Döner

**32**

Impressum

**42**



The background image shows a stunning aerial view of a coastal landscape. In the foreground, a small, densely forested island with rocky outcrops is visible. A sailboat is anchored near its shore. The water is a vibrant turquoise color. In the middle ground, a larger, more rugged island covered in green vegetation rises from the sea. A few small boats are scattered across the water. The sky is clear and blue.

# Willkommen in der Türkei!

*Geschichte, Gastfreundlichkeit und Gaumenfreuden machen das Land zu einem unwiderstehlichen Urlaubsziel! Entdecken Sie antike Bauwerke, Traumstrände wie auf der bezaubernden Insel Gemiler und außergewöhnliche Landschaften. Dazu die köstlich-exotische Küche, schon ist Ihr Urlaub ein Fest für alle Sinne!*

Die Fähren von Istanbul überqueren den Bosporus in regelmäßigen Abständen



# E

ntspannung pur verspricht eine Auszeit auf der türkischen Insel Gemiler (S. 4). Klein, aber reich an Geschichte und Naturschönheiten ist sie ein Anziehungspunkt für Geschichtsinteressierte und Abenteurer. Neben ihren Ruinen ist Gemiler auch für ihre atemberaubenden Sonnenuntergänge be-

kannt, die man vom Meer aus am besten genießen kann. Wer auf der Suche nach mehr Action ist, findet sie in lebhaften Metropolen wie Izmir (S. 34). Die Erkundung des prunkvollen Istanbul ist ein ganz besonderes Erlebnis: Mit der Fähre gelangen Sie von der asiatischen Seite der Stadt zur europäischen Seite, wo eine kurze Straßenbahnfahrt Sie zum Großen Basar führt. Tauchen Sie ein in dieses Labyrinth aus Geschäften, das vom Echo der feilschenden Händler lebt. Hier werden üppige Kombination von Düften und Farben Ihre Sinne verwirren und zugleich verzaubern. Weitere Highlights der Stadt sind die weltberühmte Hagia Sophia, die heute wieder als Moschee dient, und prächtige Topkapi-Palast, der als Museum genutzt wird. Aber auch eindrucksvolle Wunder der Natur kann man in der Türkei bestaunen. Ein Beispiel sind Kalksteinterrassen von Pamukkale, die zum Weltkulturerbe gehören ►



Auf dem Großen Basar in Istanbul herrscht ein buntes Treiben. Hier gibt's Gewürze, Geschirr und vieles mehr



Betreten werden dürfen  
die Kalksteinterrassen von  
Pamukkale nur barfuß

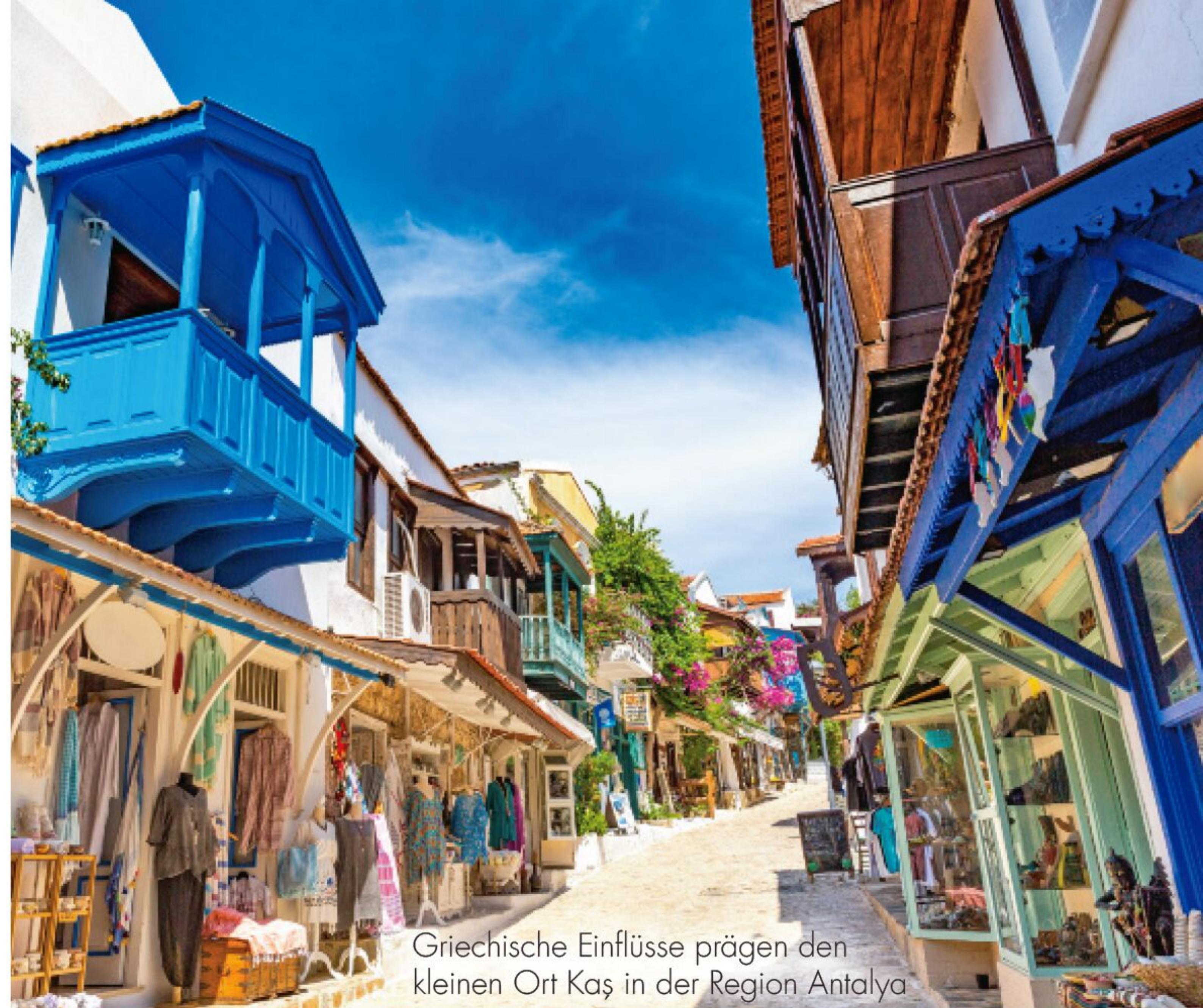
Die Celsus-  
Bibliothek  
von Ephesos  
wurde bei  
Ausgrabungen  
im Jahr 1903  
wiederent-  
deckt und  
zieht heute  
zahlreiche  
Besucher an



und gern als achtes Weltwunder bezeichnet werden. Die weichen, schneeartigen Formationen sind ein Fest für die Augen und eine Flucht für die Seele. Auch der steinige Stand der Big Pebble Beach bei Kaş ist traumhaft schön – wie auch die Unterwasserwelt, die Sie bei Tauchgängen erkunden können. Der kleine Ort Kaş lockt mit einem typisch griechischen Ortskern und einem antiken Theater. An den Stränden vor der östlicher gelegenen Stadt Anamur kann man Mönchsrobben beobachten. Nicht weit entfernt erzählt das Mamure Castle Geschichten von mittelalterlichem Heldenhumor. Freunde der Antike zieht es dagegen nach Ephesos, wo sie den Artemistempel und die Celsus-Bibliothek bewundern können.

## Türkische Gaumenfreuden

Von Ephesos aus ist es nicht weit bis Şirince, einem idyllischen Dorf in Selçuk. Hier können Sie den Charme der traditionellen Steinhäuser genießen und vielleicht einen Schluck des lokalen Weins kosten. Und egal, ob Dorf oder Großstadt, lassen Sie sich von der faszinierenden türkischen Küche begeistern! Geprägt von mittelasiatischen, mittelöstlichen, östlich-europäischen und balkanischen Einflüssen ist sie unglaublich vielfältig. Probieren Sie auf Ihrer Reise durch die Türkei unbedingt die schmackhaften Weißkohlrouladen (S. 13). Oder genießen Sie die herzhaften Kayseri Manti (S. 28), kleine fleischgefüllte Teigtaschen, die mit würziger Paprikabutter serviert werden. Sie möchten vorab die Geheimnisse der türkischen Küche erkunden? Dann lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren. Viel Spaß beim Nachkochen und auf Türkisch Guten Appetit: Afiyet olsun!



Griechische Einflüsse prägen den kleinen Ort Kaş in der Region Antalya



Mamure Castle ist die am besten erhaltenste Mittelalter-Festung in der Türkei

## Tipps und Infos

**Beste Reisezeit:** Frühling und Herbst sind ideal für Städte- und Sightseeing-Touren. Im Sommer ist Badeurlaub an der türkischen Ägäis- oder Mittelmeerküste angesagt.

**Klima:** An den Küsten herrscht mediterranes Klima, im Landesinneren ist es gemäßigter. Die Sommer sind heiß und trocken, die Winter kalt und manchmal schneereich – besonders in den Bergregionen.

**Tipp fürs Restaurant:** Getrennt zahlen kennt man in der Türkei als „Alman hesabi“, die „deutsche Rechnung.“ Möchten Sie Ihrem Wirt eine sehr große Freude machen, zahlen Sie nach türkischer Art zusammen: „Türk üsülü“.

Şirince liegt am westlichen Rand des Aydin-Gebirges





## Aprodias

Versteckt im Südwesten der Türkei, in der schönen Provinz Aydin, liegt Aphrodisias, eine antike Stadt benannt nach Aphrodite, der Göttin der Liebe. Einst war diese historische Perle ein pulsierendes Zentrum der Kunst, berühmt für ihre exquisiten Marmorstatuen. Noch heute können Sie das eindrucksvolle Tetrapylon bestaunen, ein monumentales Tor, das den heiligen Bereich des Aphrodite-Tempels mit dem Rest der Stadt verband. Und es gibt noch mehr zu sehen! Wandern Sie durch das gut erhaltene Stadion und lassen Sie sich von den Kunstwerken im Aphrodisias Museum verzaubern.

# Fattoush

FÜR 4 PORTIONEN

1 großer Romanasalat (oder 2 Romanasalatherzen)

1 Salatgurke

200 g Cocktail- oder Datteltomaten

1 Bund Petersilie

6 Stiele Minze

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

3 EL Zitronensaft

1 EL Sumach

Salz, Pfeffer

8 EL Olivenöl

250 g dünnes Fladenbrot (oder Dürüm;  
aus dem türkischen Lebensmittelhandel)

Öl zum Braten

**1** Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurke in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren oder vierteln.

**2** Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden, dann hacken. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und mit dem Zitronensaft, Sumach, Salz, Pfeffer und dem Olivenöl verrühren.

**3** Das Fladenbrot in mundgerechte Würfel oder Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brotstücke darin anbraten und salzen. Salat, Gurke, Tomaten, Kräuter und Dressing mischen, das Brot unterheben. Den Salat sofort servieren, sonst weicht das Brot zu sehr durch.



# Lahmacun

FÜR 8 STÜCK

Für den Teig:

500 g Mehl

1 Päckchen Trockenhefe

Salz

Mehl für die Arbeitsfläche

Für den Belag:

2 ½ rote Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Tomaten

1 rote Paprikaschote

1 ½ Bund Petersilie

400 g Lammhackfleisch

3 EL Biber Salcasi (gewürztes Paprikamark; alternativ Ajvar oder Harissa)

1 TL Chiliflocken, Salz, Pfeffer

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 EL getrockneter Gewürz-Sumak

Saft von ½ Zitrone

1 Für den Teig Mehl, Hefe, 1 EL Salz und ¼ l lauwarmes Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

2 Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Stücke teilen. Teigstücke zu Kugeln formen und zugedeckt weitere 30 Min. gehen lassen.

3 Inzwischen für den Belag 1 ½ Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten und Paprikaschote waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 Bund Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Das Gemüse, die Petersilie, Lammhackfleisch, Biber Salcasi und Chiliflocken mischen und Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

4 Den Backofen mit einem Pizzastein (mittlere Schiene) auf höchste Stufe (mind. 250 °C) vorheizen. Die Teigkugeln auf der bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn (ca. 26 cm Ø) ausrollen. Je 1 Handvoll der Hackmischung darauf verteilen und leicht andrücken. Die Pizzen nacheinander auf dem Pizzastein 4–5 Min. im Ofen backen.

5 Restliche geschälte Zwiebel und gewaschene Petersilie fein hacken. Mit Sumak, Salz, Pfeffer und Zitronensaft mischen und zu den Lahmacun servieren bzw. darauf verteilen. Dazu passt Knoblauchjoghurt.





# Weißkohlroulade mit Bulgurfüllung

FÜR 4 PORTIONEN

**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**6 EL Öl**  
**150 g Bulgur**  
**600 ml Gemüsebrühe**  
**100 g geröstete und gehäutete Paprikaschoten (Glas)**  
**100 g Feta**  
**50 g Rosinen**  
**50 g Mandelblättchen**  
**100 g Doppelrahmfrischkäse**  
**2 Eier**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 TL getrockneter Oregano**  
**8 große Weißkohlblätter**  
**50 g Sahne**  
**3 EL heller Saucenbinder**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in 2 EL heißem Öl andünsten. Den Bulgur dazugeben und kurz mitdünsten. 300 ml Gemüsebrühe angießen und bei schwacher Hitze zugedeckt 10 Min. garen.

**2** Die Paprikaschoten trocken tupfen und würfeln. Feta grob zerbröseln. Paprikawürfel, Feta, Rosinen, Mandelblättchen, Frischkäse und Eier zum Bulgur geben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano zu einer gleichmäßigen Masse verrühren.

**3** Kohlblätter in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen. Dicke Blattrippen flach schneiden, dann je 2–3 EL Bulgurmasse mittig auf die Blätter geben. Seitenränder darüberklappen und vom Strunkende zum oberen Blattrand hin fest einrollen und mit Küchengarn verschnüren.

**4** Rouladen in einer Pfanne in restlichen Öl rundum goldbraun anbraten. Die restliche Brühe angießen, aufkochen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze 45 Min. schmoren. Rouladen aus dem Schmortopf nehmen. Die Sahne dazugeben, aufkochen und mit dem Saucenbinder binden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen mit der Sauce und Salzkartoffeln servieren.



# Moussaka

FÜR 4 PORTIONEN

600 g Auberginen

Salz

800 g Kartoffeln

2 rote Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

500 g Hackfleisch (Lamm oder Rind)

1 Dose gehackte Tomaten (400 g)

1 Lorbeerblatt

¼ TL Zimt

Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss, frisch gerieben

4 Eier (M)

40 g Margarine

40 g Mehl

380 ml Milch (auf Wunsch auch laktosefreie Milch oder Pflanzendrink, z.B. auf Soja- oder Erbsenbasis)

**1** Auberginen waschen, die Enden abschneiden. Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden, salzen und 30 Min. Wasser ziehen lassen. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen.

**2** Die Auberginen trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Scheiben von jeder Seite ca. 30 Sek. anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller beiseitelegen. 1 EL Öl in die Pfanne geben, die Kartoffeln unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. anbraten. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**3** 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze braten, bis das Hackfleisch krümelig zerfällt. Tomaten dazugeben und mit Lorbeer, Zimt, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und 4 Prisen Muskatnuss würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Das Lorbeerblatt entfernen, den Topf vom Herd nehmen, das Ragout 10 Min. abkühlen lassen. 2 Eier in eine Schale aufschlagen und verquirlen. Eier mit einem Schneebesen zügig in die Hackfleischsauce einrühren.

**4** Die Margarine in einem Topf schmelzen. Das Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Milch (alternativ den Pflanzendrink) dazugießen und unter Rühren aufkochen lassen. Mit 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und 3 Prisen Muskatnuss würzen und die Sauce noch für 1 Min. unter Rühren weiter kochen lassen. Topf vom Herd nehmen und die Sauce für 10 Min. abkühlen lassen. Restliche 2 Eier in eine Schale aufschlagen und verquirlen. Eier mit einem Schneebesen zügig in die Sauce einrühren.

**5** Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl fetten. Erst die Hälfte der Kartoffeln, dann die Hälfte Auberginen auf dem Boden der Form verteilen. Die Hackfleischmasse darauf verteilen und glatt verstreichen. Die restlichen Kartoffeln und Auberginen daraufgeben. Die Sauce daraufgeben und verstreichen. Im Ofen (Mitte) für 35–40 Min. goldbraun backen.



**Tipps zur Aubergine:** Das Fruchtgemüse in kräftigem Lila ist eine der am häufigsten verwendeten Zutaten in der türkischen Küche. Am aromatischsten schmeckt sie, wenn sie fest ist. Darum am besten bei Raumtemperatur lagern, im Kühlschrank wird sie schnell weich und verliert ihre Textur. Kleinere Auberginen haben übrigens oft weniger Bitterstoffe und Samen. Um die Bitterkeit noch weiter zu reduzieren, die geschnittene Aubergine salzen und ca. 30 Minuten stehen lassen. Salz abspülen und die Aubergine trocken tupfen.



# Hähnchen-Kebab-Spieße mit Salat und Hummus

FÜR 4 PORTIONEN

600 g Hähnchenbrustfilet  
3 EL Marinade für Geflügel (Fertigprodukt)  
2 Bund glatte Petersilie, 4 Stiele Minze  
200 g Rucola  
8 Tomaten  
1 rote Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
3–4 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
100 g Hummus (z.B. nach dem Rezept von S. 17 oder Fertigprodukt; Kühlregal)  
Außerdem: Holzspieße

1 Die Holzspieße wässern. Hähnchenfilets trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit der Marinade vermischen und kurze Zeit kalt stellen.

2 Für den Salat die Kräuter und den Rucola waschen, trocken schütteln und zerkleinern. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen, Tomaten je nach Größe vierteln oder achteln. Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salatzutaten mit Olivenöl und Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die marinierten Hähnchenfilets der Länge nach auf die Spieße fädeln, auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 20–25 Min. garen. Mit Salat und Humus auf Tellern anrichten.

# Pita-Brote mit Möhrenhumus

FÜR 4 PORTIONEN

Für den Möhrenhummus:

1 Möhre (ca. 120 g)  
1 kleine Dose Kichererbsen (ca. 250 g)  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Olivenöl  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Knoblauchzehe  
Salz, Cayennepfeffer

Für den Rote-Bete-Apfel-Salat:

½ TL Korianderkörner, Meersalz  
250 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)  
1 säuerlicher Apfel  
1 Bund Koriandergrün  
2 EL Zitronensaft  
3 EL Olivenöl  
Pfeffer  
Außerdem:  
1 Handvoll Babymangoldblätter  
4 kleine Pita-Fladenbrote (je ca. 70 g)

1 Für den Möhrenhummus die Möhre schälen und fein raspeln. Die Kichererbsen abgießen und mit Zitronensaft, Öl und Kreuzkümmel in einen Mixbecher geben. Knoblauch schälen und dazugeben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei 3–4 EL kaltes Wasser hinzufügen, damit eine cremige Paste entsteht. Die Möhrenraspel unterrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

2 Für den Rote Bete-Apfel-Salat die Korianderkörner im Mörser mit einer kräftige Prise Salz fein zerstoßen. Rote Bete in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Apfel nach Belieben gründlich waschen oder schälen und ebenfalls würfeln. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter grob hacken. Den Zitronensaft mit der Koriander-Salz-Mischung und dem Öl verquirlen. Rote Bete, Apfel und Koriandergrün untermischen und mit Pfeffer abschmecken.

3 Babymangold waschen und trocken schleudern. Jeweils eine Tasche in die Pita-Brote schneiden und von innen mit Möhrenhumus bestreichen. Die Babymangoldblätter und den Rote-Bete-Apfel-Salat einfüllen und die Hälften leicht zusammendrücken.





## Felsengräber

Tief in steile Klippen eingehauen sind die Felsengräber von Kaunos in der Region Dalyan ein beeindruckender Anblick! Sie sind ein Überbleibsel der lykischen Kultur, die einst in der Region herrschte. Prächtige Fassaden und Säulen machen sie zu einer letzte Ruhestätte, die wahrlich königlich wirkt. Ein Besuch bei Sonnenuntergang ist besonders empfehlenswert: Die letzten Sonnenstrahlen des Tages tauchen die Gräber in ein faszinierendes goldenes Licht. Die antike Stadt Kaunos beherbergt außerdem ein gut erhaltenes Theater sowie eine byzantinische Basilika und römische Bäder.

# Bunter Bulgur-Salat

FÜR 4 PORTIONEN

1 EL Olivenöl

250 g Bulgur (Weizenprodukt)

1 TL Salz

1 rote Zwiebel

400 g Kirschtomaten

je 1 Bund glatte Petersilie, Minze und Koriander

1 kleine rote Chillischote

100 g grüne Oliven, ohne Stein

1 EL Zitronensaft

1 TL Zucker

Salz, Pfeffer aus der Mühle

100 g Schafskäse (Feta)

60 g Pistazienkerne (geröstet, gesalzen)

1 Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Bulgur darin 1–2 Min. anrösten. 450 ml Wasser und das Salz zufügen. Bulgur darin kurz aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Zum Abkühlen in eine Schüssel geben.

2 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie, Minze und Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Die Chillischote waschen, entkernen und fein hacken. Die Oliven in Ringe schneiden. Alles zusammen mit dem abgekühlten Bulgur vermischen. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen. Vor dem Servieren den Feta zerbröckeln, die Pistazienkerne grob hacken und unterheben.



# Kleine Börek mit Spinat-Füllung

FÜR 20 STÜCK

1 rote Chilischote

250 g Blattspinat

je 1 Handvoll Petersilie und Minze

Salz

40 g Mandelstifte

2 EL Cashewmus

abgeriebene Schale von ½ Biozitrone

5 Blätter Yufkateig, vegan (ca. 125 g, Fertigprodukt,

aus dem Kühlregal)

ca. 4 EL Olivenöl

2 EL Sesamsaat

2 EL Schwarzkümmel

1 Die Chilischote abbrausen, putzen und fein hacken. Spinat abbrausen, ggf. von groben Stielen befreien. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Zusammen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken, gut ausdrücken und hacken. In einer Schüssel mit den Mandelstiften, Cashewmus, Zitronenabrieb und Chili vermengen, mit Salz abschmecken.

2 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Teigblätter jeweils vierteln und mit Öl bepinseln. Die Füllung diagonal darauf verteilen. Die seitlichen Ecken darüberschlagen und aufrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Olivenöl bepinseln und mit dem Sesam und dem Schwarzkümmel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 15–20 Min. goldbraun backen. Auskühlen lassen.





# Kichererbsen-Eintopf mit Tomaten

FÜR 4 PORTIONEN

**200 g Möhre**  
**200 g Kartoffeln**  
**1 rote Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**½ Bund Schnittlauch**  
**1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)**  
**1 EL Olivenöl**  
**400 g passierte Tomaten**  
**400 ml Gemüsebrühe**  
**2 TL Basilikum, getrocknet**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**8 EL Joghurt (1,5 %)**

**1** Möhre und Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und durchpressen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen. Möhre, Kartoffel, Zwiebel und Knoblauch in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren für ca. 5 Min. anschwitzen. Kichererbsen, passierte Tomaten, Gemüsebrühe, Basilikum, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer dazugeben und abgedeckt bei schwacher Hitze für 30 Min. köcheln lassen.

**3** Eintopf jeweils mit 2 EL Joghurt und mit Schnittlauch bestreut anrichten.



# Auberginen-Kebab mit Zwiebelsalsa

FÜR 6 PORTIONEN

**3 Auberginen**  
**Salz**  
**3 EL Granatapfelsirup**  
**6 EL Olivenöl**  
**2 EL gemahlener Kreuzkümmel**  
**½ TL Zimtpulver**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**4 rote Zwiebeln**  
**4 Knoblauchzehen**  
**4–5 Stiele Minze**  
**400 ml Gemüsebrühe**  
**200 g Couscous**  
**1 TL Chiliflocken**  
**1 EL Zitronensaft**  
Außerdem: **8 Holzspieße**

**1** Die Holzspieße vorab ca. 2 Std. wässern. Die Auberginen waschen und längs in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Salzen, in ein Sieb legen und ca. 30 Min. abtropfen lassen. Den Sirup, 2 EL Olivenöl, Kreuzkümmel, den Zimt und ½ TL Pfeffer in einer Schale verrühren. Die Auberginenscheiben gleichmäßig damit bestreichen und ziehharmonika-förmig auf die Spieße fädeln.

**2** Für die Salsa die Zwiebeln abziehen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen. Minze abbrausen trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Brühe zum Kochen bringen, Couscous einröhren, Topf mit dem Deckel verschließen, vom Herd nehmen und den Couscous ca. 10 Min. quellen lassen.

**3** Zwiebelscheiben und Auberginen-Kebabs auf den Grill legen. Die Zwiebelscheiben für 4 Min. pro Seite grillen, dann auf einem Schneidebrett mit dem Messer fein hacken. Zwiebeln mit Knoblauch, Minze, Chiliflocken, Zitronensaft, Öl und ½ TL Salz verrühren. Die Kebabs von allen Seiten in ca. 10 Min. grillen. Mit Couscous und Salsa anrichten.



**Symbol des Reichtums:** Nicht wegzudenken aus der türkischen Küche sind Granatapfelsirup und -kerne. In süßen wie herzhaften Gerichten bietet der Sirup einen feinen süß-sauren Kontrast – der auch Fleischgerichte perfekt ergänzt. Die Kerne des Granatapfels, der in der türkischen Kultur für Reichtum und Fruchtbarkeit steht, sind ideal zum Garnieren. Übrigens serviert man in der Türkei gern Granatapfelsaft. Er ist auch in vielen deutschen Supermärkten erhältlich – und schmeckt toll zu unseren Rezepten!



# Mediterrane Lammfilet-Couscous-Pfanne

FÜR 4 PORTIONEN

200 g Couscous (Instant)

1 Zwiebel

400 g mariniertes Lammfilet

2 EL Olivenöl

2 Möhren

je 1 gelbe und grüne Paprikaschote

2 EL Tomatenmark

200 g Feta

½ Bund glatte Petersilie

je ½ TL Thymian und Oregano, gerebelt

Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Das Lammfilet in mundgerechte Stücke schneiden und im erhitzen Öl anbraten. Die Zwiebel dazugeben und andünsten. Die Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen, die Paprika in Streifen schneiden, mit den Möhrenstiften zum Lammfilet geben und alles 10–15 Min. mitbraten. Das Tomatenmark hinzufügen und anrösten.

**2** Den Feta zerbröckeln. Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Den Couscous zur Lammfiletmischung geben, kurz miterhitzen und alles mit Thymian und Oregano sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Feta und Petersilie garniert servieren.

# Gemüse-Pilaw mit Bulgur

FÜR 4 PORTIONEN

2 rote Zwiebeln

400 g Paprikaschoten (TK)

1 EL Butter

200 g Kirschtomaten

200 g Bulgur

ca. 300 ml Gemüsebrühe

200 g Joghurt, natur

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kurkuma, gemahlen

2–3 Stiele Koriander

40 g Rosinen

Kreuzkümmel, gemahlen

Kardamom, gemahlen

20 g gehackte Salzmandeln

1 Die Zwiebeln abziehen, fein schneiden und mit den Paprika in der erhitzen Butter andünsten.

2 Die Tomaten waschen, halbieren, dazugeben und kurz mitdünsten. Den Bulgur einstreuen, die Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt (gemäß der Packungsanweisung) garen. Den Joghurt mit Salz, Pfeffer und dem Kurkuma würzen.

3 Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Gemüse-Pilaw mit Rosinen verfeinern, mit den Gewürzen abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit dem Kurkuma-Joghurt, Koriander und Salzmandeln garniert servieren.





## Der Manavgat

Mit donnerndem Getöse stürzt das Wasser des Manavgat-Flusses über die Felsen hinab. Ihre unglaubliche Breite und die üppige Vegetation macht die Manavgat-Wasserfälle zu einem Naturspektakel der Extraklasse. Nicht weit von dem paradiesischen Ort liegt Side. In der einstigen Hafenstadt des Römischen Reichs führen kopfstein gepflasterte Straßen zu zahlreichen historischen Denkmälern. Aber die Altstadt beherbergt auch zahlreiche Bars und Nachtclubs, in denen oft Live-Musik zu hören ist. Wer die Stadt im Winter besucht, sollte unbedingt das hiesige Lammgulasch probieren!

# Lammgulaschtopf mit Kichererbsen

FÜR 4 PORTIONEN

600 g Lammgulasch

2 EL Rapsöl

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 Pastinaken

3 Stangen Staudensellerie

600 ml Lammfond

200 ml Rotwein

2 Lorbeerblätter

3 Wacholderbeeren, getrocknet

1 Dose Kichererbsen (425 g)

4 Frühlingszwiebeln

2-3 Zweige Zitronenthymianblättchen

1 Olivenciabatta (ca. 200 g)

1-2 EL Honig

3-4 EL dunkler Saucenbinder

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Petersilie zum Garnieren

1 Fleisch trocken tupfen, evtl. etwas kleiner schneiden und im erhitzen Öl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch hacken. Die Pastinaken schälen und würfeln.

2 Den Staudensellerie waschen, putzen, in Scheiben schneiden, mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und den Pastinaken zum Gulasch geben und ebenfalls anbraten. Den Lammfond und den Rotwein angießen, die Lorbeerblätter und die Wacholderbeeren dazugeben, aufkochen und abgedeckt 40–50 Min. schmoren.

3 Kichererbsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen, Blätter abzuüfen und hacken. Das Ciabatta evtl. kurz im Backofen aufbacken und in Scheiben schneiden.

4 Die Kichererbsen und die Frühlingszwiebeln zum Gulasch geben, kurz miterhitzen. Das Gulasch mit Thymian und Honig verfeinern, mit Saucenbinder andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblätter und Wacholderbeeren entfernen. Den Lammgulaschtopf mit Petersilie garnieren und mit dem Olivenciabatta servieren.





# Kayseri Manti mit Paprikabutter

FÜR 4 PORTIONEN

400 g Mehl

1 Ei

Salz

1 Zwiebel

½ Bund Petersilie

2 Stiele Minze

300 g Lammhackfleisch

Pfeffer aus der Mühle

1 Eiweiß

200 g Sahnejoghurt

2 Knoblauchzehen

60 g Butter

1 EL Paprikapulver (edelsüß)

Außerdem:

Mehl für die Arbeitsfläche

1 Für den Nudelteig Mehl, Ei, ca. ½ TL Salz und 125 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zur Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. ruhen lassen.

2 Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Einen Teil der Petersilie für die Garnitur beiseitelegen. Das Hackfleisch mit Zwiebel und Kräutern verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Teig auf wenig Mehl 2–3 mm dünn ausrollen und mit einem Messer in 5 x 5 cm große Quadrate schneiden. Hackmasse auf die Teigquadrate verteilen. Ränder dünn mit Eiweiß bestreichen. Teigränder so zusammenschieben, dass alle Spitzen oben in der Mitte aufeinandertreffen. Alle Kanten fest zusammendrücken. Die Manti portionsweise in siedendem Salzwasser ca. 6 Min. garen.

4 Für die Sauce den Joghurt glattrühren. Knoblauch schälen, dazupressen und mit Salz würzen. Butter zerlassen, das Paprikapulver dazugeben und einmal aufschäumen lassen.

5 Manti abgießen, abtropfen lassen und auf tiefe Teller verteilen und die Joghurtsauce darübergeben. Mit der Paprikabutter beträufeln und mit der restlichen Petersilie garnieren.

# Rote-Linsen-Suppe mit Zitronenschmand

FÜR 4 PORTIONEN

**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 Möhren**  
**1 Zucchini**  
**3 EL Olivenöl**  
**250 g rote Linsen**  
**1 l Gemüsebrühe**  
**Chiliflocken**  
**½ Bio-Zitrone**  
**100 g Schmand**  
**Salz, Zucker**  
**Pfeffer**  
**2 EL gehackte Petersilie**

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Zucchini waschen und in Stifte schneiden.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 1 Min. anbraten. Die Linsen, Möhren und Zucchini dazugeben und 2 Min. unter Rühren mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und eine Prise Chiliflocken hinzufügen. Suppe aufkochen und 10–12 Min. kochen lassen, bis die Linsen weich sind, aber noch nicht ganz zerfallen.
- 3 Zitronenhälften heiß abwaschen und abtrocknen. Erst die Schale fein abreiben, dann 1 EL Saft auspressen. Beides unter den Schmand rühren und mit Salz und einer kleinen Prise Zucker würzen.
- 4 Die Linsensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vier Schalen verteilen. Jeweils mit einem Löffel Zitronenschmand und etwas gehackter Petersilie garnieren.





# Yufka-Rollen mit Kräuter-Kartoffeln

FÜR CA. 6 STÜCK

**400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte)**

**ca. 6 EL Milch**

**5 EL Olivenöl**

**4 Eier**

**1 Bund Petersilie**

**1 Knoblauchzehe**

**100 g Feta**

**100 g Joghurt (10 % Fett)**

**1–2 TL Zitronensaft**

**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**1 Packung Yufkateig (250 g, 10 Blätter, à 30 x 31 cm)**

**1 Radicchio**

**150 g Pflück- oder Wildkräutersalat**

**1 Granatapfel**

**1-2 EL Fruchtessig (z.B. Himbeere oder Apfel)**

**1** Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und ca. 20 Min. garen. Milch, 3 EL Öl und ein Ei verrühren.

**2** Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch abziehen, fein hacken, mit der Petersilie und den Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Feta fein zerbröseln, mit den übrigen Eiern, dem Joghurt, dem Zitronensaft sowie der Kartoffelmischung vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Den Backofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Auf ein Stück Backpapier ein Yufka-Teigblatt legen, mit etwas der Milch-Öl-Ei-Mischung dünn bestreichen und ein weiteres Teigblatt darauflegen. Erneut mit der Milch-Ei-Öl-Mischung bestreichen, das dritte Teigblatt darauflegen und mit der Hälfte der Kartoffel-Käse-Mischung bestreichen, dabei ringsum einen 1 cm breiten Rand freilassen.

**4** Zwei weitere Teigblätter darauflegen und jeweils wie zuvor beschrieben bestreichen. Die so entstandene geschichtete Teigplatte mithilfe des Backpapiers von der Längsseite her zu einer Rolle aufrollen, diese in 3 Stücke (à ca. 10 cm) schneiden und dann mithilfe eines Pfannenwenders auf das vorbereitete Backblech legen.

**5** Ein weiteres Stück Backpapier auf die Arbeitsfläche legen, mit den restlichen Teigblättern und der restlichen Kartoffel-Käse-Füllung genauso verfahren. Alle sechs Rollen dünn mit der Milch-Öl-Ei-Mischung bestreichen und ca. 25 Min. im vorgeheizten Backofen backen.

**6** Radicchio putzen waschen, in Streifen schneiden. Pflücksalat waschen und trockenschleudern. Den Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen, dabei den Saft auffangen. Das übrige Öl, den Granatapfelsaft und den Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing mit den Salatzutaten vermischen und mit den Yufka-Rollen servieren.



**Yufka-Teig:** Der sehr dünne, traditionell türkische Teig besteht aus sehr einfachen Zutaten: Mehl, Wasser und Salz. Er kommt in vielen deftigen Gerichten zum Einsatz, wird aber auch für Süßes wie z.B. Baklava verwendet. In den meisten Supermärkten gibt es heute vorgefertigten Yufka-Teig zu kaufen.



# Wurzelgemüse-Döner

## FÜR 4 PORTIONEN

### Für das Gemüse:

**2 große Möhren**

**2 Stangen Staudensellerie**

**4 rote Zwiebeln**

**2 Knoblauchzehen**

**4 EL Olivenöl**

**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**

**1 TL getrockneter Oregano**

**Salz, Pfeffer**

### Für die Sauce:

**je 3 Stängel Dill und Petersilie**

**1 Knoblauchzehe**

**150 g türkischer Joghurt (10 % Fett)**

**3 EL Mayonnaise**

**1 EL Olivenöl**

**Salz, Pfeffer**

**Außerdem: 2 Tomaten und**

**1 großes Fladenbrot**

**1** Backofen auf 220 ° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Gemüse waschen und putzen. Die Möhren in Scheiben schneiden und den Staudensellerie leicht schräg in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in Spalten und den Knoblauch in Scheiben schneiden. Gemüse auf das Blech geben und mit Knoblauch, Öl, Kreuzkümmel, Oregano, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer mischen. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und alles für 35 Min. garen. Nach 20 Min. einmal durchrühren.

**2** In der Zwischenzeit für die Sauce Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken, Knoblauch durchpressen. Mit Joghurt, Mayonnaise, Öl, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer verrühren. Die Tomaten waschen und in 8 Scheiben schneiden.

**3** Fladenbrot ca. 5 Min. im heißen Backofen (Mitte) knusprig aufbacken. In Viertel teilen. Die Viertel aufschneiden, mit je einem Viertel des Gemüses und 2 EL Knoblauchsauce füllen Tomatenscheiben darauflegen, restliche Sauce darauf verteilen und das Fladenbrot zuklappen.

# Orientalische Hackfleischpfanne

FÜR 4 PORTIONEN

**2 Knoblauchzehen**  
**2 EL Öl**  
**500 g Lammhackfleisch**  
**1 TL Harissapaste**  
**1 Stange Lauch**  
**1 rote Paprikaschote**  
**1 gelbe Paprikaschote**  
**3 EL Sultaninen**  
**4 EL Ajvar**  
**Salz, Pfeffer**  
**½ Bund Petersilie**  
**200 g Tomaten**  
**200 g Salatgurke**  
**300 g griechischer Joghurt**  
**1 TL Zitronensaft**

- 1** Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Knoblauch und Harissapaste dazugeben und kurz mitbraten.
- 2** Lauch putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprikaschoten längs vierteln, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
- 3** Lauch, Paprikaschoten und Sultaninen in die Pfanne geben und 5 Min. mitbraten. Das Ajvar und 150 ml Wasser dazugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken. Die Tomaten waschen, in grobe Würfel schneiden und unter die Hackfleischpfanne mischen.
- 5** Die Gurke waschen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Hackfleischpfanne mit Petersilie bestreuen. Mit dem Dip servieren. Dazu passt Fladenbrot.





## Izmir

Wer das blühende Leben in einer türkischen Metropole erkunden will, ist in Izmir genau richtig! Die drittgrößte Stadt des Landes ist bekannt für ihren lebhaften Basar, ihre zahlreichen Restaurants, Kunstgalerien, Theateraufführungen und Konzerte. Ein Wahrzeichen der Stadt ist der Uhrenturm „Saat Kulesi“ auf dem Konak-Platz. Der elegante Turm, geschmückt mit vier Brunnen in Form von Wasserspeichern, ist ein beliebter Treffpunkt und ein tolles Fotomotiv. Hier kann man einen entspannten Morgen verbringen – und vielleicht nach türkischer Gewohnheit Börek zum Frühstück genießen.

# Gemüse-Börek

### FÜR 20 STÜCK

- 2 rote Spitzpaprika**  
**40 g marinierte getrocknete Tomaten**  
**1 Fenchelknolle**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**3 EL Olivenöl**  
**1–2 TL Honig**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**100 g schwarze Oliven (ohne Stein)**  
**200 g Schafskäse**  
**1 Ei**  
**100 ml Milch**  
**2 Pck. Blätterteig (Fertigprodukt, aus dem Kühlregal, à ca. 275 g)**  
**1 Eigelb**  
**1 EL Sesam**  
**1 TL Schwarzkümmelsamen**

- 1 Spitzpaprika waschen, halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute entfernen und die Paprika mit den Tomaten in kleine Würfel schneiden. Fenchel waschen, vierteln, den Strunk entfernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Fenchel, Zwiebel und Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und in 2 EL erhitztem Öl ca. 10 Min. dünsten. Spitzpaprika und Tomaten dazugeben, kurz mitdünsten. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Die Oliven in Würfel schneiden. Den Käse zerbröseln. Das Ei mit der Milch verquirlen. Für den Belag die Milch-Ei-Mischung mit dem Gemüse, den Oliven und dem Käse vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Den Blätterteig jeweils längs halbieren. Eine Lage Blätterteig auf das Blech legen und mit etwas Öl bestreichen, dann eine weitere Lage Blätterteig darauflegen. Die Fenchelmischung auf dem Teig verteilen. Eine weitere Lage Teig auf die Fenchelmischung legen, mit etwas Öl bestreichen und eine weitere Lage Teig darauflegen.
- 4 Das Eigelb verquirlen, die obere Teiglage damit bestreichen, mit Sesam und Schwarzkümmelsamen bestreuen und im Ofen 30–40 Min. backen. Börek in 20 Schnitten teilen und warm servieren. Beliebte Beilagen in der Türkei sind Blattsalat und Joghurt.



# Schnelle Köfte mit Apfel-Möhrensalat

FÜR 4 PORTIONEN

**3–4 Stiele Petersilie**  
**2 Knoblauchzehen**  
**600 g Hackfleisch**  
**2 TL Paprikapulver**  
**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**2 EL Pflanzenöl**  
**4 Möhren**  
**2 Äpfel**  
**3 EL Zitronensaft**  
**2 EL Olivenöl**  
**2–3 Stiele Minze**  
**150 g Joghurt, natur (1,5 % Fett)**  
**2 EL Sesammus (Tahin)**  
**2 EL Sesamsamen**

**1** Für die Köfte die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, einige Blätter zum Garnieren abzupfen. Den Rest hacken. Den Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Mit Petersilie, Hackfleisch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verkneten und zu 8–12 Rollen formen. Mit dem Pflanzenöl bepinseln und auf dem heißen Grill (oder in der Pfanne) 10–15 Min. garen.

**2** Für den Salat die Möhren schälen und die Äpfel waschen, vierteln, entkernen, dann beides grob raspeln. Mit 2 EL Zitronensaft, Olivenöl und etwas Salz vermengen. Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, einige zum Garnieren zurückbehalten, den Rest in feine Streifen schneiden, unter den Salat mischen und abschmecken.

**3** Für den Dip Joghurt, Tahin, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Mit den Köfte und dem Salat anrichten. Mit Sesam bestreuen. Nach Belieben z.B. Fladenbrot dazureichen.





# Hähnchenbrust vom Blech mit Ahornsirup

FÜR 4 PORTIONEN

40 g getrocknete Tomaten, in Ölmarinade  
120 g Perlzwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Biozitrone  
4 Zweige Thymian  
100 g Joghurt, natur  
5 EL Ahornsirup  
2 EL Olivenöl  
2 EL Worcestersauce  
Salz  
4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)  
12 frische Feigen  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Ciabattabrot

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Tomaten abtropfen lassen und fein schneiden. Die Perlzwiebeln und den Knoblauch abziehen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, die Hälfte der Schale fein abreiben, Zitrone halbieren und Saft auspressen. Den Thymian abbrausen.

2 Für die Marinade Joghurt, Ahornsirup, Öl, Worcestersauce, Knoblauch, Zitronenabrieb und -saft verrühren und salzen. Die Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, halbieren und mit der Marinade vermengen. Die Feigen abreiben und vierteln.

3 Die Hähnchenbrustfilets, die Perlzwiebeln, die marinierten Tomaten und den Thymian auf das vorbereitete Backblech legen und mit Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen 25–30 Min. garen. Die Feigen dazulegen und anschließend mit der Grillfunktion des Backofens weitere 7 Min. grillen. Das Ciabattabrot für 5–8 Minuten mit in den Backofen legen und knusprig aufbacken und zum gebackenen Hähnchen und den Feigen servieren.



# Lammkeule mit Joghurtkruste

FÜR 4 PORTIONEN

1 Lammkeule (mit Knochen, ca. 2 kg)

Salz

4 EL Olivenöl

200 g türkischer Joghurt (10 % Fettgehalt)

1 ½ EL Tomatenmark

½ TL rosenscharfes Paprikapulver

½ TL getrockneter Thymian

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL Chiliflocken

Pfeffer

1–2 Knoblauchzehen

800 g fest kochende Kartoffeln

400 ml Lammfond (aus dem Glas)

1 Bund Petersilie

**1** Den Backofen samt einer ofenfesten Form (auf dem Rost im unteren Drittel einschieben) auf 220°C vorheizen. Die Lammkeule kalt abwaschen und abtrocknen, Haut und Fett entfernen und die Keule rundherum salzen. 2 EL Olivenöl in die Form geben und die Keule mit der Knochenseite nach unten einlegen. 30 Min. braten (Umluft 200°C).

**2** Ofentemperatur auf 80°C zurückschalten und bei geöffneter Backofentür schnell absenken. Die Lammkeule ca. 2 ½ Std. bei Niedrigtemperatur garen, bis eine Kerntemperatur von etwa 55°C erreicht ist.

**3** Inzwischen für die Kruste ein Sieb mit Küchenpapier auslegen, Joghurt hineingeben und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit dem übrigen Olivenöl (2 EL), Tomatenmark, Paprikapulver, Thymian, Kreuzkümmel, Chiliflocken und je einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen.

**4** Die Kartoffeln schälen und längs vierteln. Den Lammfond erhitzen. Die Lammkeule aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur auf 180°C erhöhen. Die Oberfläche der Lammkeule mit Küchenpapier trocken tupfen und mit der Joghurtmasse bestreichen (geht am besten mit den Händen). Kartoffeln in der Ofenform um die Lammkeule herum verteilen, den heißen Lammfond angießen. Form wieder einschieben (Mitte, Umluft 160°) und alles 45–50 Min. garen.

**5** Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter fein schneiden. Die Lammkeule auf eine vorgewärmte Platte herausheben und 10 Min. abgedeckt ruhen lassen. Kartoffeln salzen und Petersilie darüberstreuen. Das Fleisch in Scheiben vom Knochen schneiden und mit den Kartoffeln servieren. Dazu passt z.B. das Gemüse-Pilaw mit Bulgur von S. 25.



**Kuzu budu firinda:** Für leckere Lammgerichte ist die Türkei bekannt. Ein echter Klassiker an Festtagen ist die Lammkeule aus dem Ofen, die in der Landessprache „Kuzu budu firinda“ heißt. Gutes Lammfleisch hat beim Kauf eine frische, rosa-rote Farbe und eine gleichmäßige Marmorierung aus weißem Fett. Für noch aromatischeres Fleisch, etwas Knoblauch zu Stiften schneiden und die Lammkeule damit spicken, bevor sie in den Ofen kommt.

# Geflügel-Döner mit Tzatziki

FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
300 g Putengeschnetzeltes  
2 EL Olivenöl  
1–2 EL Gyros- oder Dönerwürzmischung  
100 g Kirschtomaten  
1 gelbe Paprikaschote  
2 Mini- oder Snackgurken  
80 g Salatmix (Fertigmischung; aus dem Kühlregal)  
1 Fladenbrot  
200 g Tsatsiki (Fertigprodukt; aus dem Kühlregal)

1 Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Putengeschnetzelte trocken tupfen und im erhitzten Öl 8–10 Min. braten. Die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten und mit der Würzmischung würzen.

2 Tomaten waschen und vierteln. Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Paprika in feine Streifen schneiden. Die Gurken waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trockenschleudern.

3 Das Fladenbrot nach Wunsch im Backofen aufbacken, vierteln und aufschneiden. Mit gebratenem Putenbrustfilet, Salat, Tomaten, Paprika, Gurken und der Tzatziki füllen.





# Gebackene Auberginen

FÜR 4 PORTIONEN

**1 Dose Kichererbsen (400 g)**  
**2 Auberginen**  
**200 g grüne Bohnen**  
**1 rote Chilischote**  
**1 Bund glatte Petersilie**  
**2 Knoblauchzehen**  
**250 g Mozzarella**  
**2 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**25 g Paniermehl**

**1** Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Auberginen halbieren, die Schnittflächen kreuzweise einschneiden. Die Bohnen putzen und ggf. in Stücke schneiden. Die Chili in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Kichererbsen, die Hälfte der Chili und die Petersilie sowie Knoblauch, Öl und 1 TL Salz auf das Backblech geben und vermischen. Auberginen mit der Schnittfläche nach unten darauf legen und 15 Min. im Ofen (Mitte) rösten.

**2** Die Ofentemperatur auf 200 °C reduzieren. Das Blech aus dem Ofen nehmen. Die Bohnen zu den Auberginen und Kichererbsen geben, etwas vermischen. Auberginen wenden, mit je 2 Scheiben Mozzarella belegen und mit etwas Paniermehl bestreuen. Das Blech wieder in den Ofen schieben und alles für weitere 15 Min. backen. Zum Servieren mit der restlichen Chili und der Petersilie garnieren.

# Impressum

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG  
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Geschäftsführung:

Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:

Britta Dewi

Layout:

Gudrun Merkel

Bildredaktion:

Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:  
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:  
FOODKISS:

Head of Operation & Finance:  
Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:  
Britta Dewi

[www.foodkiss.de](http://www.foodkiss.de)

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:  
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:  
Klambt PIXEcircus  
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:  
Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

Titelfoto: iStock/nantonov, Fotos: FOODkiss (24), Archiv,  
Dreamstime.com/Minemero, Fotolia (3)/Luciano Mortula/  
Mark Bond/Ray, iStock (5)/Aleh Varanishcha/den-belitsky/  
graphpixel/imagedepotpro/Seqoya, Kultur- und Tourismus-  
ministerium (2), Kultur- und Tourismusministerium Ankara

FOODkiss  
Kulinaria

erscheint exklusiv bei READY  
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck,  
Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung  
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger  
schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag  
haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder  
sonstige Unterlagen.

Konyaaltı Beach gilt als einer der  
schönsten Strände der Türkischen  
Riviera - da will ich hin!

Lammkeule mit  
Joghurtkruste:  
einfach nur  
traumhaft lecker.

Die Olivenhaine nahe Sirince  
sind ein fantastischer Anblick.

Ein Grund, warum ich die  
türkische Küche so liebe: es gibt  
so tolle Auberginen-Rezepte!

+++ Die nächste Ausgabe von Kulinaria „Italien“ erscheint am 30.12.2023 +++

