

MELTEM KAPTAN

# MEINE SÜPERKÜCHE



Das Beste aus  
zwei Heimaten

GRÄFE  
UND  
UNZER

- 7 -

## VORWORT

- 11 -

## VORSPEISEN

*Meze*

Wie vielfältig die türkische Küche ist, beweisen diese Meze:  
Von herzhaft gefüllten Backwaren über herrliche Gemüsepuffer  
bis hin zu frischen Salaten ist alles dabei.

- 61 -

## SUPPEN & EINTÖPFE

*Çorbalar ve Türlüler*

Für eine heiße Linsensuppe, einen gehaltvollen Grünkohl-  
eintopf oder eine aromatische Tomatensuppe lässt Türk:in alles  
stehen und liegen. Also: Unbedingt probieren!

- 85 -

## HAUPTGERICHTE

*Ana Yemekler*

Türkische Gerichte sind wahnsinnig vielseitig: Gefüllte  
Paprika, Aufläufe mit oder ohne Fleisch, Bulgur oder gebackene  
Kartoffeln, Eierspeisen, Nudelgerichte gibt es rund um die Uhr.

- 139 -

## NACHSPEISEN

*Tatlılar*

Die Dessertkultur in der Türkei besitzt eine lange Tradition  
und so finden sich hier fantastische Kuchen, Puddings,  
Milchspeisen und Gebäcke.

- 184 -

## REGISTER

# VORWORT



**L**iebe geht durch den Magen!“ – Oft hören wir diesen Spruch und manchmal fragt man sich, was er uns eigentlich sagen will. Ich habe mich auf die Suche begeben und die Antwort in der Küche meiner süßen Mama gefunden. Jeden Morgen überlegt sie erst mal, womit sie ihre Liebsten heute kulinarisch verwöhnen kann. Gesund soll es sein, abwechslungsreich und – natürlich – unnachahmlich aromatisch und lecker schmecken. Wenn man sie morgens antrifft und fragt, was sie heute so vorhat, sollte man gaaanz viel Zeit mitbringen. Dann verrät sie einem mit leuchtenden Augen nicht nur das heutige Menü, sondern auch gleich noch alle darin enthaltenen Vitamine, Nährstoffe und all die Krankheiten, die man bei regelmäßigem Verzehr dieser Gerichte garantiert niemals bekommen wird.

Tatsächlich ist das nicht nur ein lockerer Zeitvertreib. Jahrelang ist sie den Fachleuten hinterhergereist, die Vorträge zu gesunder Ernährung gehalten haben, hat sich Tipps und Ratschläge geholt und das ein oder andere Mal auch den Fachleuten Empfehlungen gegeben. Denn die türkisch-mediterrane Küche zählt zu den gesündesten der Welt. Aber das reicht meiner Mama natürlich nicht.

Sie dürstet nach den „Mmmhs“, den genussvollen Blicken, diesem kleinen stillen Moment, in dem die Augen geschlossen werden, weil es einfach unbegreiflich gut schmeckt. Das sind die Augenblicke puren Glücks meiner Mama. Und das ist, da sind wir wieder am Ausgangspunkt: Liebe!

Jedes Mal, wenn ich ihr Essen genieße, werde ich wieder in meine Kindheit zurückversetzt. Ich nenne sie mal: eine Kindheit der offenen Tür. Jeder war bei uns willkommen, egal ob der Gärtner, die Postbotin oder der Klempner, der einfach nur das Abwasserrohr reparieren wollte ... Sie alle wurden bei uns kulinarisch versorgt und gingen mit einem Lächeln nach Hause – und einem Carepaket voller Leckereien. Sobald ich die Augen schließe, sehe ich Mama, wie sie bei uns zu Hause stundenlang in der Küche stand und ein Buffet der Spitzenklasse vorbereitete. Als Türkisch- und Vertrauenslehrerin lud sie regelmäßig zu Kochabenden ein, es waren interkulturelle Begegnungen von Eltern und Lehrern, deutschen wie türkischen. Mein Papa schleppte extra einen Samowar an, ein traditionelles und massives Gerät, auf dem die Osmanen Tee zubereiteten. Und spielte mit Inbrunst auf der Saz, einer türkischen Langhalslaute, Volkslieder

aus seiner Heimatstadt Rize am Schwarzen Meer. Es wurde getanzt, gesungen, gelacht – und massenhaft gegessen. Die Vielfalt der türkischen Gerichte sorgte immer dafür, dass für jeden Gaumen etwas dabei war. Für mich Augenblicke puren Glücks.

Natürlich habe ich immer wieder versucht, dieses spezielle Aroma, diesen Geschmack, dieses „gewisse Etwas“ in meine eigene Küche zu transformieren. Sieht doch alles gar nicht so schwer aus, das klappt schon irgendwie. Na ja, es schmeckte nicht schlecht, aber nie wie bei Mama. Irgendwie fehlte immer etwas und so war ich es eines Tages leid, setzte mich mit meinem Laptop in die Küche zu Mama und schrieb mit. Schritt für Schritt begann ich, das aus ihrer Sicht so Naheliegende, so Beiläufige, so Alltägliche zu erfassen, und bemerkte, dass genau das am Ende den Unterschied in den Gerichten ausmacht. Und dann kam schließlich die Idee auf, diese Erfahrungen mit euch zu teilen. Zu

zeigen, wie vielfältig und spannend die türkische Küche fernab von Döner Kebab und Lahmacun wirklich ist. Doch da fing es an, kompliziert zu werden – und ein echtes Kaptan-Familienprojekt.

Damit der deutsche Kochbuchschmökeler und Hobbykoch wirklich mit den Eigenarten der klassisch-türkischen Küche klarkommen kann, habe ich meinen deutschen Ehemann Daniel damit beauftragt, die von mir verfassten Rezepte zu prüfen. Für den deutschen Kopf und Gaumen. Er nahm diese Aufgabe sehr ernst, kochte jedes einzelne Rezept nach und wurde so manches Mal an den Rand des Wahnsinns getrieben. Ein Beispiel: Türken messen Zutaten häufig nicht in Milliliter, Gramm oder Esslöffel, sondern in Einheiten wie „Glas“ oder „Tasse“. Da stellte sich natürlich so manche Folgefrage und so wurde ich Zeuge dieses Dialoges zwischen meinem Mann und seiner Schwiegermutter:





Daniel: „Mama, wie viel Mehl muss in den Teig?“  
Mama Melek: „1 Tasse!“  
Daniel: „Wie? 1 Tasse? Groß oder klein?“  
Mama Melek: „Normal. 1 Tasse!“  
Daniel: „Mama, was ist normal? Große oder kleine Tasse?“  
Mama Melek: „Mittel!“

Am Ende gelang es ihm, mit kleinen Rezeptänderungen alle kulturell bedingten Missverständnisse auszuräumen. Und er bekam alles gekocht und gebacken. Also schafft ihr das auch, keine Sorge!

## Vielfalt auf dem Tisch – Diversität im Magen

So groß wie das Land, so bunt die Gesellschaft, so unterschiedlich die Geschmäcker und kulinarischen Vorlieben. Und das verbindet die Menschen. Wird in einer türkischen Familie für Freunde gekocht, kommen alle auf ihre Kosten: Fleischliebhaber, Pescetarier, Vegetarier, Veganer und Allesvertilger. Denn es werden mindestens fünf Gerichte auf den Tisch gestellt, um sicherzugehen, dass wirklich für jeden Gast das Richtige dabei ist. Alles andere wäre auch eine Katastrophe epischen Ausmaßes.

Seit einem halben Jahrhundert steht meine Mama nun schon in der Küche, zwei Generationen hat sie bekocht und mit Backwerk überschüttet und ihre Gerichte ständig weiterentwickelt. Deshalb findet ihr in diesem Buch auch Eigenarten ihrer Küche, die in den klassischen Rezepten nicht immer in der Zutatenliste standen. Kurkuma zum Beispiel liebt sie sehr, weil sie nicht nur schmackhaft ist und Farbe ins Gericht bringt, sondern auch wahnsinnig gesund: Sie wirkt entzündungshemmend, antioxidativ, verringert das Risiko für Herzerkrankungen und beruhigt den Magen. Kurkuma wird euch daher ab und an mal begegnen. Mama will verwöhnen und dazu gehören eben die Gesundheit und das Wohlbefinden. Aus diesem Grund findet ihr in den Rezepten übrigens auch fast keine Butter. Sie folgt damit der traditionell ägäischen Küche, die fast ausschließlich Olivenöl verwendet

und auf andere Fette weitestgehend verzichtet. Olivenöl besteht zu 75 Prozent aus einfach ungesättigten Fettsäuren, senkt daher den Cholesterinspiegel und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Wie so oft hat die türkische Sprache auch für Olivenöl wunderbar bildliche und blumige Ausdrücke: Wir nennen es die „goldene Flüssigkeit“ („Altın Sıvı“) oder – noch passender – den „Kumpel des Herzens“ („Kalbin Dostu“). Irgendwann Mitte der 90er-Jahre verbannte Mama daher die Butter vollständig aus dem Familienkühlschrank, füllte die Speisekammer literweise mit Olivenöl auf und erlaubte keine Widerrede. Chefin hat gesprochen!

Gutes Essen verbindet, gutes Essen umsorgt. Mit Mamas Rezepten gelingen die Klassiker der türkischen Küche garantiert ohne viel Aufwand, komplizierte Kniffe oder exotische Zutaten. Ich wünsche euch viel Spaß in Meltem's Süperküche und vergesst beim Nachkochen keinesfalls die wichtigste Zutat: Liebe!

Eure



Zubereitungszeit



vegan



vegetarisch



glutenfrei









# VORSPEISEN

*Meze*





# Meze – viel mehr als Vorspeisen

Was in Spanien die Tapas, sind in der Türkei die Meze. Wenn ich meine Augen schließe, sitze ich an einem langen, etwas klapprigen Holztisch am Ägäischen Meer mit meiner Familie, vielen Freunden und noch mehr Serviertellern. Es wird gelacht, gescherzt, angestoßen, gekleckert – und vielleicht auch ein bisschen darum gestritten, wer das letzte, köstlich duftende „Zigarren-Börek“ bekommt. Hayat, das ist Leben!

Ich liebe Meze, weil sie wie nichts anderes die Menschen verbinden und im Übrigen auch den besten Einblick in die Vielfalt der türkischen Küche liefern: herzhaft gefüllte Backwaren, herrliche Gemüsepuffer, frische Salate ... Und dabei wird an alle gedacht: Niemals wird es passieren, dass ein Veganer in einem Meze-Restaurant leer ausgeht. Auch Lebensmittelunverträglichkeiten sind kein Showstopper für den Mezegenuss, alle kommen auf ihre Kosten. Ihr merkt schon, ich könnte zwei ganze Kochbücher nur mit Mezerezepten schreiben, und noch immer würde Mama schreien, dass ich gaaanz wichtige Rezepte vergessen hätte. Von daher habe ich hart mit mir gerungen und das Kapitel auf 20 meiner absoluten Favoriten gekürzt. Nun denn: Ruft eure Liebsten an, schwingt den Löffel, packt so viele Meze wie möglich auf eure Teller und Tische und genießt gemeinsam so lange, bis das letzte Stück vertilgt ist! Es lebe die Vielfalt, es lebe das Leben!



# MÜCVER MIT GOUDA

## AUS DEM BACKOFEN *Fırında Mücver*

Nicht wundern: Diese „Mücver“ schmecken ganz anders als die aus der Pfanne von S. 34. Sie bestehen zum einen aus anderen Zutaten und werden außerdem im Ofen gebacken. Deshalb lohnt es sich, beide Rezepte

einmal auszuprobieren. Mein Mann jedenfalls kann sich auch nach Jahren nicht entscheiden, welche „Mücver“ er bevorzugt. Es bleibt euch also nichts anderes übrig, als sie selbst zu testen.

🕒 **ca. 1 Std. 20 Min.**

🌿 **möglich**

**Für 8 Personen**

*Olivenöl*

*3 mittelgroße Zucchini*

*2 Möhren*

*2 große fest- oder mehligkochende*

*Kartoffeln*

*2 große Zwiebeln*

*1 Fleischtomate*

*1 Bund Petersilie*

*3 Bio-Eier*

*250 g Gouda*

*3 EL Maismehl*

*3 EL Weizenvollkornmehl*

*3 EL Weizenmehl*

*16 g Backpulver*

*Salz*

*schwarzer Pfeffer*

*Chiliflocken (nach Belieben)*

**Zum Garnieren**

*½ TL Sesam*

*½ TL Schwarzkümmel*

**1** Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Öl ausstreichen.

**2** Zucchini und Möhren putzen und waschen. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und mit Zucchini und Möhren in eine große Schüssel fein raspeln.

**3** Die Tomate überbrühen, enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Klein geschnittene Tomate, gehackte Petersilie, Eier, Käse, Mehle, Backpulver, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer und nach Belieben Chili in die Schüssel zur Zucchini-Möhren-Kartoffel-Masse geben. Alles gut vermengen.

**4** Die Masse auf dem Backblech gleichmäßig verteilen und mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen.

**5** Das Backblech in den heißen Ofen (Mitte) schieben und die Mücver ca. 40 Min. backen.



*Solltet ihr unter einer Gluten- oder Weizenunverträglichkeit leiden, könnt ihr auch ausschließlich Maismehl (dann 9 EL) verwenden!*













# SUPPEN & EINTÖPFE

*Çorbalar ve Türlüler*







# Kulinarische Köstlichkeit und Seelentröster

**D**a sage noch einer, die deutsche und die türkische Kultur hätten keine Schnittpunkte. Falsch! Je genauer ihr sie studiert, desto mehr Gemeinsamkeiten findet ihr - und das gilt auch für die Kulinarik. Nicht nur die Deutschen sind passionierte Suppenkasper, den Türken geht es nicht viel anders. Für eine heiße Linsensuppe, einen gehaltvollen Grünkohleintopf oder eine leckere Tomatensuppe lässt Türk:in alles stehen und liegen. Und für eine ausreichende Versorgung der hungrigen Mäuler stehen in jeder Gegend die „Çorbacı“, die Suppenköchinnen und -köche in ihren Suppenhäusern bereit und warten auf ihre Gäste - oft 24 Stunden am Tag.

Selbst zu Hause fungieren Suppen und Eintöpfe als soziales Bindemittel: Falls ihr mal krank seid, schauen nämlich meist die Nachbarn und Freunde mit einer Suppe zur schnellen Genesung vorbei. Und da haben wir schon wieder einen kulturellen Schnittpunkt, gilt doch die gute alte Hühnersuppe in Deutschland als bestes Hausrezept gegen Erkältungskrankheiten.

Die nun folgenden Suppen und Eintöpfe sind aber viel zu schmackhaft und aromatisch, um sie als Notfallmedizin einzusetzen. Und selbst wenn euch eine türkische Mama dafür lynchen würde: Sollte euch ein Gewürz oder Gemüse in der Suppe fehlen, schmeißt es einfach mit in den Topf. Denn auch hier lautet meine Devise: „Diversity rules!“





# GRÜNKOHL SUPPE VOM SCHWARZEN MEER *Karalahana Çorbası*

Grünkohl ist ein absoluter kulinarischer Liebling des Schwarzen Meeres und auch des Ortes, aus dem meine Familie stammt. Dort isst der eine seinen Kohl lieber „suppig“, der andere hingegen lieber saftig, aber nicht

so flüssig. Je nachdem, zu welcher Fraktion ihr euch zählt, könnt ihr die gehackten Tomaten gegen das Tomatenmark austauschen und entweder mehr oder weniger Wasser hinzufügen.

 **ca. 1 Std.**



**Für 6–8 Personen**

600–800 g Grünkohl

(alternativ: TK-Ware oder  
Grünkohl aus dem Glas)

3 Zwiebeln

5 EL Olivenöl

400 g gehackte Tomaten

(aus der Dose; alternativ:  
1 EL Tomatenmark)

225 g Kidneybohnen (Abtropf-  
gewicht; aus der Dose) oder

240 g dicke weiße Bohnen  
(Abtropfgewicht; aus der Dose)

140 g Mais (Abtropfgewicht;  
aus der Dose)

Salz

schwarzer Pfeffer

Chiliflocken

200–400 ml kochend heißes Wasser  
(nach Belieben)

- 1** Den Grünkohl putzen, waschen, harte Strünke entfernen und sehr fein hacken. In kochendem Wasser 10–15 Min. garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen (dadurch verliert der Grünkohl seine Bitterstoffe).
- 2** Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen und gehackte Zwiebeln ca. 5 Min. darin andünsten. Die Dosentomaten dazugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen.
- 3** Dann gehackten Grünkohl, Dosenbohnen und -mais dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Alles gut verrühren und weitere 30–40 Min. köcheln lassen. Nach Belieben kochendes Wasser zugießen.



*Mit einem Schnellkochtopf gelingt dieses Gericht schon in 10 Minuten – vor allem ein gefrorener Grünkohl wird schneller gar.*













# HAUPT- GERICHTE

*Ana Yemekler*







# Geschmacksvielfalt rund um die Uhr

**L**ange habe ich darüber nachgedacht, was ich euch eigentlich zu den Hauptgerichten mitgeben möchte. Es ist nämlich nicht so einfach, weil „das Hauptgericht“ in der Türkei im Grunde alles sein kann, was kein Dessert ist und die Menschen pappsatt macht.

In Italien beispielsweise bekommt man häufig Pasta als Vorspeise, danach Fleisch oder Fisch als Hauptgericht; in Spanien wiederum wird (fast) alles in Tapasform gleichzeitig auf den Tisch gestellt – das alles hat Struktur. Türkische Hauptgerichte hingegen sind sehr vielseitig: gefüllte Paprika, Aufläufe mit oder ohne Fleisch, Bulgur oder gebackene Kartoffeln, Eierspeisen, Nudelgerichte ... All das geht in der Türkei als Hauptgericht durch und deshalb dürft ihr euch auch nicht wundern, wenn es Gerichte wie „Frühstückseier mit Zucchini“ in dieses Kapitel geschafft haben.

Für den hungrigen Gast birgt das sehr viele Vorteile: Es wird dir in der Türkei niemals passieren, dass irgendein Gericht zu irgendeiner Tages- und Nachtzeit NICHT angeboten wird. Gastfreundschaft und die Liebe zur genussvollen Völlerei gehen eben als ewige Bestandteile der türkischen Kultur Hand in Hand. Zeigt sie bei eurem nächsten Abendessen mit guten Freunden bei euch zu Hause und probiert euch durch die Rezepte. Dann könnt ihr sicher sein: Sie werden immer wieder kommen ...





# „DER IMAM FIEL IN OHNMACHT“

## *İmam Bayıldı*

---

 **ca. 2 Std. 20 Min.**



**Für 6 Personen**

6 Auberginen (dünn und länglich)

Salz

3 EL Olivenöl

### **Für die Füllung**

6 grüne Spitzpaprika

5 Tomaten

5 Zwiebeln

10 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

1 EL Zucker

Salz

schwarzer Pfeffer

Chiliflocken

### **Zum Garnieren**

3 Stängel glatte Petersilie

- 1** Die Auberginen waschen, vom Strunk befreien und die Enden abschneiden. Dann die Auberginen schälen, dabei nur jeden zweiten Streifen abschälen, sodass ein Streifenmuster entsteht. Mit 1 l Wasser und 2 EL Salz in eine Schüssel geben. Ca. 30 Min. ziehen lassen.
- 2** Inzwischen den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 3** Dann das Wasser abgießen und die Auberginen trocken tupfen. Auberginen mit Öl einstreichen, mit Salz würzen und auf das Backpapier setzen.
- 4** Das Backblech in den heißen Ofen (Mitte) schieben und die Auberginen ca. 40 Min. backen. Zwischendurch einmal wenden.
- 5** Inzwischen für die Füllung die Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 6** 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und gehackte Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprikastücke und Zucker dazugeben und so lange dünsten, bis der Zucker vollständig karamellisiert ist. Dann den gehackten Knoblauch zugeben und leicht anrösten. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
- 7** Tomatenwürfel und 3 EL Öl vermengen, die Hälfte davon zur Zwiebel-Paprika-Mischung in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. dünsten.

→ weiter auf Seite 106





- 8** Die Auberginen nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und die Backofentemperatur auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) reduzieren. Auberginen kurz abkühlen lassen, dann der Länge nach an der schalenlosen Seite einschneiden (Foto 1) und mit Salz würzen. Das Fruchtfleisch der Auberginen an der Schnittstelle mit einem Löffel zur Seite schieben (Foto 2), eine Mulde hineindrücken (Foto 3) und dort jeweils die Füllung hineingeben (Foto 4).
- 9** Die gefüllten Auberginen in eine Auflaufform geben und mit der restlichen Tomaten-Öl-Mischung übergießen. 100 ml Wasser zugießen und die Auberginen im heißen Ofen 30-40 Min. backen.
- 10** Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die gefüllten Auberginen nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und damit garnieren.



*Auch wenn man dieses  
Gericht am liebsten sofort  
komplett vertilgen möchte –  
stoppp, denn kalt schmeckt es  
sogar noch besser!*

1







2



3



4



# TRADITIONELLE TÜRKISCHE HACKFLEISCHTASCHEN

## *Kıymalı Poğaç*

Diese Teigtaschen machen jede Party zu einem kulinarischen Erlebnis und sind im Grunde die türkische Antwort auf die italienischen Mini-Calzonen. Für die Vege-

tarier unter den Gästen kann man die „Poğaç“ auch mit Schafskäse und Petersilie füllen. So gewinnt ihr spielend den Award für das beste Partygebäck!

 **ca. 2 Std. 30 Min.**

**Für 8 Personen**

*200 ml lauwarme Milch*

*200 ml Olivenöl*

*7 g Trockenhefe*

*2 EL Zucker*

*2 Bio-Eier*

*1 TL Salz*

*600-800 g Weizenmehl (Type 405)*

### **Für die Füllung**

*4 grüne Spitzpaprika*

*2 Tomaten*

*2 mittelgroße Zwiebeln*

*1 EL Olivenöl*

*300 g Rinderhackfleisch*

*Salz*

*schwarzer Pfeffer*

### **Zum Garnieren**

*Sesam (nach Belieben)*

*Schwarzkümmel (nach Belieben)*

- 1** 200 ml lauwarmes Wasser, Milch, Öl, Trockenhefe und Zucker in einer Rührschüssel gut verrühren.
- 2** Eier trennen und Eigelbe beiseitestellen. Eiweiße und Salz in die Rührschüssel zur Wasser-Milch-Öl-Mischung geben und gut verrühren. Das Mehl dazugeben und so lange mit den Händen kneten, bis ein homogener, weicher Teig entstanden ist. (Der Teig sollte nicht mehr an den Händen kleben, ansonsten mehr Mehl dazugeben.) Dann den Teig abdecken und 60-70 Min. an einem warmen Ort ruhen lassen (S. 134, Foto 1).
- 3** Inzwischen für die Füllung die Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
- 4** Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin kurz anbraten. Gehackte Zwiebeln und Paprikastücke dazugeben und glasig dünsten. Die Tomatenwürfel zugeben und alles so lange braten, bis die Tomaten ihren Saft vollständig abgegeben haben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

→ weiter auf Seite 134







- 5 Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
- 6 Jeweils aus 1 Handvoll Teig nach der Reifezeit 1 Kugel formen. Dann die Teigkugel mit den Fingern zu einer kreisrunden Scheibe flach drücken (Foto 2; es sollten 16 Teigfladen entstehen). Jeweils 2 EL der Hackfleisch-Paprika-Tomaten-Masse seitlich auf jeweils 1 Teigfladen setzen (Foto 3). Die leere Teigseite über die Füllung klappen und die Ränder festdrücken (Foto 4; es sollte ein Halbmond entstehen). Die Teigtaschen mit genügend Abstand auf die Backpapiere setzen. (Es passen ca. 8 Teigtaschen auf ein Backblech.)
- 7 Eigelbe verquirlen, die Teigtaschen damit bestreichen und nach Belieben mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. (In Kombination sieht es besonders appetitlich aus.)
- 8 Das Backblech in den heißen Ofen (Mitte) schieben und die Poğaç in 20-25 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und die Poğaç 10-15 Min. auf dem Backblech ruhen lassen. Diesen Vorgang mit dem zweiten Backblech wiederholen. Warm servieren!



*Sollten wider Erwarten  
„Poğaç“ übrig bleiben, könnt  
ihr sie problemlos einfrieren  
und nach Bedarf auftauen.  
Kurz im Backofen aufgewärmt  
schmecken sie auch nach  
Tagen noch wunderbar!*

1





2



3



4









# NACHSPEISEN

*Tatlılar*





# Welcher Desserttyp seid ihr?

**T**ürkischen Nachspeisen haftet häufig das Vorurteil an, aus Blätterteig und vor allem furchtbar süß zu sein. Baklava, und nur Baklava, gebe es jeden Tag. Die seien zwar als Plombenzieher geeignet, aber viel zu süß für den mitteleuropäischen Gaumen.

Also ja, natürlich liebt man in der Türkei (zu Recht!) das Baklava und es ist eine echte Kunst und Wissenschaft, richtig gutes Baklava zu backen. Aber das ist noch lange nicht alles, was die Türkei an Desserts zu bieten hat. So habe ich in Istanbul das mit Abstand beste (und größte) Schokoladensoufflé meines Lebens gegessen. Seit den 1920er-Jahren sind Abwandlungen französischer Desserts äußerst beliebt und weit verbreitet. Es gibt fantastische Kuchen, Puddings, Milchspeisen etc. Meinen Mann habe ich nur unter Aufbietung all meiner Kräfte aus Istanbul herausbekommen – er ist wie ein Wahnsinniger von einem Desserthaus ins nächste gepilgert. Denn die Dessertkultur in der Türkei wird sogar unterteilt ...

***Sütlü tatlılar:*** das milchige, cremige Dessert

***Şerbetliler:*** das in Zuckersirup getränkte Dessert

***Unlular:*** das süße Gebäck

***Çikolatalılar:*** das Schokoladendessert

***Meyveliler:*** das Obstdessert

Probiert sie aus und beantwortet die alles entscheidende Frage: Seid ihr Typ Milch, Sirup, Mehl, Schokolade oder Obst?





# „NASSER“ SCHOKOLADENKUCHEN

## *Islak Kek*

---

Was ist die Steigerung von saftig? Genau: nass. Denn in der Türkei begnügt man sich nicht mit saftigem Schokoladenkuchen, nein, er muss nass sein. Und deshalb wird

der Kuchen hier mit reichlich Schokoladensirup übergossen. Was soll ich sagen? Alle Schokoladenfreunde seien vorgewarnt: Es besteht absolute Suchtgefahr!

 **ca. 1 Std. 15 Min.**   
**plus mind. 5 Std. Ruhezeit**  
**Für 8 Personen**

---

*Olivenöl*

*4 Bio-Eier*

*200 g Zucker*

*240 ml Milch*

*2 EL Kakaopulver*

*8 g Vanillezucker*

*150 g Weizenmehl (Type 405)*

*16 g Backpulver*

### ***Für den Sirup***

*240 ml Milch*

*85 ml Olivenöl*

*200 g Zucker*

*2 EL Kakaopulver*

### ***Zum Garnieren***

*1-2 EL Kokosraspel*

- 1** Den Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine quadratische Backform (30 x 30 cm) mit Öl ausstreichen.
- 2** Für den Schokoladensirup alle Zutaten in einem kleinen Topf verrühren und erwärmen. Dabei so lange umrühren, bis der Zucker karamellisiert ist. Abkühlen lassen.
- 3** Inzwischen Eier und Zucker mit den Quirlen des Rührgerätes auf hoher Stufe 5-8 Min. schaumig schlagen. Milch und 160 ml Öl dazugeben und in 1-2 Min. unterrühren. Kakao, Vanillezucker, Mehl und Backpulver zugeben und alles zu einem homogenen Teig verrühren.
- 4** Den Teig in die Form füllen und im heißen Ofen (Mitte) 40-45 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und mindestens 5 Min. auskühlen lassen. Dann vierteln und mit dem erkalteten Sirup übergießen. Mit einem Zahnstocher oder spitzen Messer kleine Löcher in den Teig stechen.
- 5** Den Schokoladenkuchen mindestens 5 Std., optimalerweise 1 Tag ruhen lassen. Vor dem Servieren mit Kokosraspel bestreuen.







# MEHL-HALVA

## *Un Helvası*

Und hier nun der kompakte und feine Bruder des Grieß-Halva (S. 172). Es lohnt sich, auch ihn einmal auszu-  
probieren. Die Konsistenz erinnert ein wenig an feines

Marzipan, lasst euch also nicht von dem unspektaku-  
lären Namen beirren. Ihr wisst doch: Allein die inneren  
Werte zählen!

 **ca. 45 Min.**



**Für 6 Personen**

*345 ml Olivenöl*

*420 g Weizenmehl (Type 405)*

### ***Für den Sirup***

*360 ml kalte Milch*

*(alternativ: kaltes Wasser)*

*200 g Zucker*

### ***Zum Garnieren***

*100 g gemahlene Haselnusskerne*

*(alternativ: gemahlene Walnuss-  
kerne oder gemahlene Mandeln)*

- 1** Für den Sirup Milch und Zucker verrühren.
- 2** Öl und Mehl in einem beschichteten Topf erhitzen und unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze 20–25 Min. anrösten. (Unbedingt darauf achten, dass das Mehl nicht anbrennt.) Dann den Sirup nach und nach unter ständigem Rühren dazugeben, bis das Halva eine feste Konsistenz aufweist. (Vorsicht, es kann spritzen!)
- 3** Anschließend den Topf vom Herd nehmen und aus dem „Mehl-Halva“ mit zwei Esslöffeln Nocken oder mit einem Eisportionierer Halbkugeln formen und auf einen großen Servierteller setzen. Vor dem Servieren mit Haselnüssen bestreuen. Das „Mehl-Halva“ kann warm oder kalt gegessen werden.





# IMPRESSUM

© 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GMBH,  
Postfach 860366, München



Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der  
GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

ISBN 978-3-8338-8778-9

1. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie  
Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch foto-  
mechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungs-  
systeme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Simone Kohl

Lektorat: Alexandra Bauer (textwerk, München)

Umschlaggestaltung & Layout: ki 36 Editorial Design, Bettina Stickl

Coverfoto: Stephanie Wolff, Photography

Foodfotografie: Coco Lang

Foodstyling: Sven Dittmann, Gerlinde Hans, Nils Lichtenberg, Margit

Pröbst, Julia Skowronek

Weitere Fotos: dreamtime, S. 4, 10; GettyImages: S. 60, 84,

138; iStock: S. 11, 13, 61, 63, 85, 87, 139, 141; Stephanie Wolff,

Photography: S. 6, 8, 12, 62, 86, 140

Herstellung: Markus Plötz

Satz: Nadine Thiel, kreativsatz, Baldham

Repro: Ludwig, Zell am See

Druck: Firmengruppe APPL, Wemding

Bindung: Conzella, Pfarrkirchen

Printed in Germany

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



# SO VIEL MEHR ALS DÖNER LIEBLINGSREZEPTE FÜR ALLE

»Meltem, koch doch mal« – diesen Satz hört die gefeierte Schauspielerin, Moderatorin, Comedian und leidenschaftliche Köchin Meltem Kapitan oft. In ihren Gerichten bringt sie die warmherzige türkische Küche ihrer Mutter Melek auf moderne und einfache Art dem deutschen Gaumen näher. Rezepte, so wie Mama sie liebt: Mit ganz viel Herz, dem Gespür für die besten Zutaten und dem ganz persönlichen Twist. Da wollen alle mal probieren!

Meltems orientalische Süperküche nimmt alle mit: Fleischfans, Vegetarierinnen und Veganer, auch an glutenfreie Gerichte ist gedacht. Sie kombiniert in über 60 Familienrezepten die reichhaltige türkische Suppenkultur mit den Salaten der Ägäisküste, Backwerk mit Hausfrauenkost, Meze mit klassischen Desserts.

Das Ergebnis: ECHTE türkische Gerichte,  
die garantiert gelingen!



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-8778-9

