

## **15. Kulinarische Etappe**

# **Die Türkische Mittelmeerküche**



**Kochkurs mit Gulaim & Jochen Ebenhoch**

## Wie kocht man im türkischen Mittelmeergebiet?

Die türkische Küche hat eine lange Geschichte und stellt eine Weiterentwicklung der ursprünglichen nomadischen Kochtradition der Turkvölker durch Vermischung mit der indischen, persischen, islamisch-arabischen Küche sowie den Kochtraditionen der Völker des Mittelmeerraumes und des Kaukasus.

Zur mediterran-türkischen Küche gehören als Grundelemente frische Gemüse, Zwiebeln sowie Knoblauch, Olivenöl, Fisch und Meeresfrüchte und Kräuter, wie z.Bsp. Oregano, Thymian, Rosmarin, Koriander. Hierin unterscheidet sie sich nicht von anderen im östlichen Mittelmeerraum. In dieser kulinarischen Region der Türkei wird man verwöhnt mit leichten, aromatischen Geschmackskombinationen, mit Fischgerichten und einer Vielzahl an kleinen, kalten und warmen Vorspeisen, die sog. Meze.

In der Westtürkei kommen auch viele Gemüse zu ihrer Vollendung, allen voran Zucchini und Auberginen. Reis hat einen großen Platz in der türkischen Küche und es gibt viele verschiedene Arten von Reis in der türkischen Küche. Manche Spezialitäten werden mit Reis gefüllt und somit ist Reis eines der wesentlichen Elemente der türkischen Küche.



# Menu

## KALTE UND WARME VORSPEISEN

### **Muhammara**

Paprika-Walnußpasta

### **Tepsi böreği**

Blätterteigkuchen mit Spinat

### **Imam bayıldı**

Gefüllte Auberginen

## HAUPTGERICHTE

### **Fırında izgara çupra**

Dorade im Ofen gebacken

### **Karides Güveç**

Garnelen im Tontöpfchen

### **Çerkez tavuğu**

Huhn mit Walnussauce

## NACHSPEISEN

### **Fırın sütlaç**

Überbackender Milchreispudding

Paprika-Walnuß-Dip  
(als Vorspeise für 4 Personen)

## Zutaten

3 Rote Paprikaschoten  
100 gr Walnußkerne  
50 gr altes Weissbrot  
2 EL Harissa (Peperoni-Paste)  
1 kleine Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
4 EL Olivenöl  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz  
optionell: 1 EL süßen Sirup (z.Bsp Üzüm Tekleri oder Granatapfelsirup)

## Zubereitung

Die Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Olivenöl einfetten. Die Paprika-Hälften mit der geschlossenen Seite nach oben nebeneinander auf das Blech legen und mit Olivenöl bepinseln. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft) ca. 30 Minuten backen, bis die Haut dunkel ist und kleine Blasen hat. Blech herausnehmen und sofort ein angefeuchtetes Küchentuch auf die Paprika legen, abkühlen lassen. Von den Paprika dann die Haut entfernen.

Die Walnußkerne in einer Pfanne ohne Öl etwa rösten, damit sie mehr Geschmack bekommen. Das trockene Weißbrot in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den Walnüssen im Küchenmixer kurz zerkleinern. Den Knoblauch, die Paprika-Filets, die Zwiebel, das Olivenöl und das Harissa zugeben und alles zusammen nicht zu fein pürieren. Am Schluß mit Salz, Kreuzkümmel und ggf. mit dem Sirup abschmecken.

# TEPSI BÖREĞİ

Rezept Jochen und Gulaim Ebenhoch

---

Börek mit Spinat auf dem Blech  
(für 6-8 Personen)

## Zutaten

500 gr Spinat in ganzen Blättern, gefroren und aufgetaut  
5 Yufka-Blätter  
2 mittelgroße Zwiebeln  
100 gr Beyazpeynir-Käse (aus dem türkischen Geschäft)  
200 ml Milch  
2 Eier  
1 EL Schwarzkümmel-Samen  
3-4 EL Olivenöl  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung

Aufgetauten Spinat gut ausdrücken und mit einem Wiegemesser zerkleinern. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfelchen schneiden oder hacken, mit 2 EL Olivenöl andünsten. Spinat zugeben, salzen und pfeffern. Den Beyazpeynir-Käse zerbröseln und zur Spinatmischung geben, alles gut vermengen.

Eier verquirlen und Milch zugeben, salzen und gut vermischen.

Eine Backform mit dem restlichen Olivenöl ausfetten und mit einem Yufka-Blatt auslegen. Die Ränder dürfen ein wenig abstehen – die Blattreste entfernen. Mit der Eiermilch bepinseln. Ein zweites Yufka-Blatt einlegen. Nun die ganze Spinatmischung zugeben und gleichmäßig verteilen. Ein weiteres Yufka-Blatt einlegen, wieder mit Eiermilch bepinseln. Diese prozedur mit den letzten beiden Yufkablätter wiederholen und die restliche Eiermilch obenauf verteilen.

Mit Schwarzkümmel-Samen bestreuen und im Ofen bei 180°C (Umluft) etwa 25-30 Minuten backen.

# SIGARA BÖREĞİ

Rezept Jochen und Gulaim Ebenhoch

---

Zigarren-Börek mit Schafskäsefüllung  
(für 4 Personen)

## Zutaten

200 gr türkischen Schafskäse  
1 PK Yufka-Blätter, zu Dreiecken zugeschnitten  
1 Bund glatte Petersilie  
3-4 EL Olivenöl  
150 – 250 ml Öl zum Frittieren  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
optionell: Minze

## Zubereitung

Schafskäse zerbröseln und die Petersilie hacken. Alles zusammen mit Olivenöl und etwas Pfeffer durchkneten.

Auf ein dreieckiges Yufka-Blatt etwa 2 TL der Käse-Mischung auf der zur Spitze gegenüberliegenden Seite in ca.3 cm Abstand vom Rand zu einem ca. 10cm langen Würstchen formen. Das näherliegende Teigende darüber falten, die seitlichen Ränder links und rechts einschlagen und den Teig vorsichtig aufrollen. Den Teigrand und die –spitze mit etwas Wasser oder Olivenöl festkleben und andrücken.

Die zigarrenförmigen Teigrollen in einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun anbraten. Dazu passt sehr gut eine türkische Joghurtsauce:

## Joghurtsauce

350 gr Naturjoghurt  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
knapp ½ TL Salz

Die Zutaten zusammen mischen und gut verrühren.

# IMAM BAYILDI

Rezept Jochen und Gulaim Ebenhoch

---

Gefüllte Auberginen  
(als Vorspeise für 4 Personen)

## Zutaten

- 4-6 Auberginen (insg. etwa 1,2 - 1,5kg)
- 2-3 milde, grüne Peperoni (z.B. türkische Carli)
- 3-4 mittelgroße, reife Tomaten
- 2-3 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Petersilie, grob gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 4 EL Olivenöl
- ¼ L Sonnenblumenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 Zitrone (Saft)
- optionell: 4 Sardellenfilets, Muskatnuss, Zimt, Thymian, Gemüsebrühe*

## Zubereitung

Die Schale der Auberginen mit einem Kartoffelschäler längs so abschälen, daß die Hälfte der Schale erhalten bleibt und ein Streifenmuster entsteht. Mit einem Messer längs aufschlitzen, innen salzen und die Auberginen für etwa 20 min in Salzwasser legen.

Für die Füllung Tomaten überbrühen, häuten und in kleine Stückchen zerschneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden; zusammen mit der gehackten Petersilie in Olivenöl andünsten: Zucker und die Tomatenstücken zugeben und weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskatnuss (oder Zimt) abschmecken. Eventuell noch ein gehacktes Sardellenfilet pro Aubergine in die Füllung geben.

Von den Peperonis die Gehäuse entfernen und den Rest in größere Stückchen schneiden. Die Auberginen trocken tupfen und in einer Pfanne mit Öl von allen Seite bräunen. Herausnehmen und die Peperonis auch 2 min frittieren.

Die Auberschnitten mit dem Schlitz nach oben in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform setzen. Mit der Zwiebelfüllung füllen und frittierte Peperonis oben auflegen. Mit dem Saft von 1/2 – 1 Zitrone beträufeln. Etwa 45 min bei 175°C im Ofen schmoren lassen.

Wird kalt oder warm gegessen.

### **Variante Paputsákia:**

grüne Peperoni und Sardelfilets weglassen, stattdessen:

300 gr Hackfleisch (Lamm oder Rind)  
2 EL Semmelbrösel  
100 gr schmelzbarer Käse (z.Bsp. Kefalograviera)  
40 gr Butter  
1 EL Mehl  
250 ml Milch  
1 Ei  
frisch geriebene Muskatnuss

Das Hackfleisch zusammen mit der Zwiebel wie oben andünsten oder anbraten. Zur Füllung die Semmelbrösel geben, damit Flüssigkeit gebunden wird. Auberginen wie bei Imam bayildi füllen.

Mehl in der Butter anschwitzen lassen, mit Milch ablöschen und unter Rühren aufköcheln lassen. Etwa 3-4 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Abkühlen lassen. Zitronensaft, Muskatnuss und ein verquirltes Ei zugeben.

Die bereits gefüllten Auberginen mit etwas Zitronensaft beträufeln. Masse über die Auberginen verteilen und etwa 30-40 min bei 175°C backen.



# CERKEZ TAVUGU

Rezept Jochen und Gulaim Ebenhoch

Huhn mit Walnusssauce  
(als Vorspeise für 4-6 Personen)



## Zutaten für das Huhn

- 1 Huhn (küchenfertig, ohne Innereien)
- 1 Zwiebel oder ein Stück Lauch
- 1 Karotte
- 1 Stück Sellerie (ca. 50 gr)
- 3 Lorbeerblätter
- 6 Nelken
- 6 Pfefferkörner
- etwa 20 Koriandersamen
- 1 Bund Petersilie
- Salz

## Zutaten für die Sauce

- 200 gr geschälte Walnüsse
- 2 geschälte Knoblauchzehen
- 50 gr trockenes Weißbrot
- 200-300 ml Hühnerbrühe (z.B. Teil der Brühe vom Huhn oben)
- 2 EL Butter oder Öl
- 1 TL getrockneter Chili
- Salz

Zur Dekoration: frischer Koriander oder glatte Petersilie; einige Walnusshälften

## Zubereitung

Das Huhn zusammen mit dem Suppengrün (geschälte Zwiebel oder Lauch, Karotte, Sellerie, Petersilie) und den Gewürzen in gesalzenem Wasser kochen, bis es gar ist. Dauert etwa 1 Stunde. Huhn herausnehmen und abkühlen lassen, die Brühe durch ein Sieb gießen und aufheben. Die gekochte Zwiebel bzw. den Lauch ebenfalls aufheben

Das Weißbrot zerkleinern und in etwa 100 ml der warmen Hühnerbrühe einweichen. Walnusskerne, die Knoblauchzehen, die gekochte Zwiebel oder den Lauch aus der Brühe und das Weißbrot im Mixer pürieren. Nach und nach soviel von der lauwarmen Hühnerbrühe zugeben, bis eine sämige Sauce entstanden ist. Mit Salz abschmecken.

Vom Huhn das Fleisch von den Knochen lösen und in Streifen zerkleinern, mit der Walnussauce vermengen. Die Butter oder das Öl mit dem getrockneten Chili erhitzen, dabei die Butter nicht bräunen lassen. Beim Anrichten die Butter über das Huhn mit der Sauce gießen und mit Koriander oder Petersilie dekorieren.

# FIRINDA IZGARA ÇUPRA

Rezept Jochen und Gulaim Ebenhoch

---

Dorade im Ofen gebacken  
(für 4 Personen)

## Zutaten

- 2 Doraden, geschuppt und ausgenommen
- 1 Tomate
- 1 Zitrone, unbehandelt
- ½ Zwiebel, geschält und in 3-4 Stücke geschnitten
- ½ Bund Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 100 ml gutes Olivenöl
- optionell: 2 Lorbeerblätter

## Zubereitung

Die Doraden auf beiden Seiten mit einem scharfen Messer 2x seitlich einschneiden. In einer Auflaufform die Schnitt- und Bauchöffnung halbe Zitronenscheiben und etwas grob zerteilte Petersilie hineinstecken. Die Petersilienstengel kann man auch verwenden und in die Bauchöffnung legen.

Mit Salz und Olivenöl gut einreiben, die Zwiebelstücken und ggf. die Lorbeerblätter zwischen die Fische legen und die in Scheiben geschnittene Tomate oben auf die Fische. Pfeffern. Bei 190°C im Ofen etwa 30-40 Minuten backen (Oberhitze und Umluft).

## Tipp

Dazu passt Couscous und Weißbrot!

# KARIDES GÜVECI

Rezept Jochen und Gulaim Ebenhoch

---

Krabben im Tontöpfchen  
(für 4-6 Personen)

## Zutaten

800 gr Shrimps (mittelgrosse, überbrüht und geschält)  
3-4 Tomaten, überbrüht und geschält  
2 mittelgrosse Zwiebeln, geschält und klein geschnitten  
2-4 Knoblauchzehen, geschält und kleingehackt  
3 milde grüne Peperoni (Carli)  
200 gr Kasar-Käse (aus dem türkischen Geschäft)  
¼ L trockener Weißwein – oder Saft einer ½ Zitrone mit Wasser aufgefüllt  
2 Lorbeerblätter  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer  
Kleine Prise Zucker  
3-4 EL Olivenöl

## Zubereitung

Im Olivenöl Zwiebeln, Peperoni und Knoblauch einige Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen, Lorbeerblätter zufügen und 2 min köcheln lassen. Dann Tomaten in kleinen Stückchen zugeben und etwas einkochen lassen, salzen und pfeffern. Die Krabben zugeben und alles gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und kurz durchziehen lassen.

Die Shrimps mit dem Gemüse und dem Saft in 4-6 Tontöpfchen füllen. Nun den geriebenen Käse darüber verteilen und für etwa 10 Minuten im Ofen bei 220°C (Ober/Unterhitze) überbacken.

# FIRIN SÜTLAC

Rezept Jochen und Gulaim Ebenhoch

---

Überbackender Milchreispudding  
(als Nachspeise für 6 Personen)

## Zutaten

3/4 L Milch  
1/2 L Wasser  
150 - 200 gr Zucker (je nach Geschmack!)  
80 - 100 gr Milchreis  
1 EL Reismehl  
1 Eigelb  
1 Prise Salz

## Zubereitung

Reis waschen und mit dem Wasser etwa 10 min unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Von der Milch etwa 100 ml abnehmen und beiseite stellen. Die restliche Milch, Salz und Zucker zum Reis-Wasser-Gemisch geben und fertigkochen (je nach Reissorte 5-10 weitere Minuten)

Milch-Reis-Mischung vom Feuer nehmen. Reismehl in der kalten Milch anrühren und unter Rühren zum Milchreis geben, abkühlen lassen. Das Eigelb in die abgekühlte Reisi-Mischung einrühren und auf feuerfeste Förmchen verteilen. Bei 220°C Oberhitze etwa 10 Minuten im Ofen backen, bis sich auf der Oberfläche eine bräunliche Färbung zeigt.

# KLEINE WARENKUNDE

## Yufka

Als Yufka (türk: dünn, zerbrechlich) bezeichnet man entweder einen dünn ausgewallten Teig (Yufka-Hamur) oder vor allem in ländlichen Gebieten der Türkei auch ein weit verbreitetes und sehr dünnes Fladenbrot. Der klassische Yufka-Teig besteht nur aus Mehl, Wasser und ein wenig Salz und wird in der türkische Küche auch für die Herstellung verschiedener salziger und süßer Backwaren wie z.. B. Baklava und Börek verwendet. Er hat einen Durchmesser von 60-70 cm und wird ausschließlich auf einem runden Blech gebacken. Inzwischen gibt es jedoch auch industriell hergestellte Yufka-Teigblätter.

## Kreuzkümmel

auch Kumin oder Cumin genannt, ist eine asiatische Pflanze aus der Familie der Doldenblütler, deren getrocknete Früchte als Gewürz genutzt werden. Die Bezeichnung „Kreuzkümmel“ leitet sich aus der kreuzförmigen Blattstellung der Pflanze sowie dem kümmelähnlichen Aussehen der getrockneten Früchte ab. Trotzdem sind Kreuzkümmel und Kümmel nicht näher verwandt und unterscheiden sich auch stark im Geschmack.

Heutige Hauptanbauggebiete sind Indien, Iran, Indonesien, China und der südliche Mittelmeerraum. Kreuzkümmel hat einen intensiven, unverwechselbaren Geschmack, der sich durch die Hitze beim Braten oder Kochen deutlich ändert. Eine wichtige Rolle spielt Kreuzkümmel u.a. in der türkischen und in der griechischen Küche. In der Türkei wird er z.B. als Gewürz für Dauerwürste wie Sucuk oder Pastirma benutzt. Ein typisches Gericht mit Kreuzkümmel ist Falafel.

## Schwarzkümmel

Türkisch: Çörek Otu (lat. Nigella Sativa). Wurde schon seit über 3000 Jahren im östlichen Mittelmeerraum und Vorderasien kultiviert. Vorallem in der arabischen Küche kennt man das fein nussige Gewürz in verschiedenen Backwaren. Er ist weder mit Kümmel noch mit Kreuzkümmel verwandt und sollte auch nicht mit schwarzem Sesam verwechselt werden.



Auch heute noch streut man die schwarzen Samen ähnlich wie Sesam auf Fladenbrot. „Schwarzkümmel heilt jede Krankheit – außer den Tod“; dieser Spruch Mohammeds (570-632 n. Chr.) im Hadith verhalf dem Schwarzkümmel in der gesamten islamischen zu großer Popularität.

## Harissa

ist eine aus dem Nordafrika stammende, scharfe Gewürzpaste aus frischen Chilis, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, Salz und Olivenöl. Es gibt verschiedene Varianten in den einzelnen

Ländern, wobei die tunesische Version die schärfste ist, da sie den größten Chilianteil hat. Im Nahen Osten wird Harissa zu Meze und Couscous gereicht.

### **Beyaz peynir**

bedeutet weißer Käse. Er ist gesalzen, leicht körnig und wird meist aus unpasteurisierter Milch hergestellt. Gehört normalerweise zu einem türkischen Frühstück und wird in Salaten, aber auch in Börek und Pide verwendet.

### **Granatapfelsirup**

Typisch türkische Zutat, die man bei vielen türkischen Rezepten und auch in Salaten verwendet („türksicher Balsamico“ Essenz des Granatapfels)

### **Çarli biber**

Lange hellgrüne Paprika.

Aus: Wikipedia, abgeändert und gekürzt.