

Petra Canan, Heidi Terpoorten

Tierfrei Schnauze

Zwischen Orient und Okzident



Vegan Mutjak ...

Rezepte mit dem TM31 und TM5

TierfreiSchnauze - zwischen Orient und Okzident ...

Mit diesem Buch führen wir euch tief in die kulinarischen Genüsse der Türkei ein.

Euch erwartet eine gesunde, schmackhafte Küche, in der Gemüse und Hülsenfrüchte aufs Leckerste dominieren.

Die typische Hausmannskost ist geradezu perfekt für vegan lebende Menschen. Sie enthält ohnehin zahlreiche spannende vegane Köstlichkeiten. Zudem haben wir alles, was traditionell nicht vegan ist, für euch veganisiert.

Türkisches Hüftgold in Form von vielen süßen Köstlichkeiten, die ihr auch von eurem Urlaub her kennt, darf in unserem Buch als kulinarisches Finale natürlich nicht fehlen.

Der TM und die türkische Küche: Das passt nicht ganz so gut; dennoch haben wir für euch so einiges Passendes zusammengestellt. Oftmals verwenden auch wir hier den Kochtopf und unser TM dient uns lediglich als Helferlein. Deshalb ist dieses Buch auch sehr gut für all jene geeignet, die keinen TM besitzen.

Zum Mixen geht ebenso gut ein Pürierstab oder Mixer, und zum Zerkleinern tut's auch ein Messer. Teige werden von Hand zusammengerührt oder eben mit einer anderen Küchenmaschine. Alles ist möglich ...

Jetzt servieren wir euch die Sonne und das Meer auf euren Tellern. Schließt beim Essen eure Augen und lasst euch verzaubern ...

Petra Canan & Heidi Terpoorten

Afiyet olsun ...

Inhaltsverzeichnis

Zutaten zum Selbermixen

Türkisches Kräutersalz

Nar Eksili Sos - Granatapfel-Essigsirup

Tahin - Sesampaste





Meze, Salata, Çorba – Vorspeisen, Salate, Suppen

Ezme

Cacık – Knoblauchjoghurt

Yoğurtlu Biber Kizartması – Joghurt mit frittierten Paprika

Yoğurtlu Patlıcan Ezmesi – Joghurt-Auberginencreme

Patlıcan Ezmesi – Auberginencreme

Haydari – Joghurtcreme mit Gurke

Havuç Ezmesi – Karottenjoghurt

Hibeş-Sesamcreme

Çiğ Köfte – Scharfe Bulgurröllchen

Mercimek Köftesi – Rote Linsenröllchen

Yaprak Sarması – Gefüllte Weinblätter

Şakşuka – Frittiertes Gemüse mit Tomatensoße

Zeytinyağlı İç Bakla – Dicke Bohnen mit Olivenöl

Kısır – Bulgursalat

Brokoli Salatısı – Brokkolisalat

Sultan Salatısı – Sultansalat

Kere¹/₂ z Salatasi - Selleriesalat
Maydanoz Salatasi - Petersiliensalat
Maş Fasulyesi Salatasi - Mungobohnensalat
Mercimek Salatasi - Linsensalat
Piyaz-Weißer Bohnensalat
Patates Salatasi - Kartoffelsalat
Humus - Kichererbsenpüree
Sarı Mercimek Püresi - Gelbes Linsenpüree
Yoğurtlu Patates ve Havuç Salatasi - Kartoffel-
Karottensalat mit Knofijoghurt
Mercimek Çorbasi - Rote Linsensuppe
Ezogelin Çorbasi - Ezogelinsuppe (Die Suppe der Braut
Ezo)
Domatesli Arpa Şehriye Çorbasi - Tomatensuppe mit
Reisnudeln
Tante Atiye's Tarhana - Suppengrundlage
Tarhana Çorbasi - Tarhanasuppe

Ana Yemek - Hauptgerichte



Pilav-Türkischer Reis

Bulgur Pilavi -Tomatenbulgur

Arpa Şehriye Pilavi - Reismudeln

Mücver - Zucchini-puffer

Zeytinyağlı Dolma - Gefüllte Paprika mit Olivenöl

Dolma - Gefülltes Gemüse

Lahana Sarması - Krautröllchen

Kuru Patlıcan Dolması - Gefüllte getrocknete Auberginen

Domates Dolması - Gefüllte Tomaten

Karnıyarık - Bauch aufgeschlitzt oder gefüllte
Auberginen

İmam Bayıldı - Den Imam hats umgehauen oder gefüllte
Auberginen mit Zwiebeln

Güveç - Schmortopf

Kuru Fasulye - Bohneneintopf

Barbunya - Wachtelbohnen

Taze Fasulye - Grüne Bohnen

Hünkar Beğendi - Ragu mit Auberginenpüree

Yeşil Mercimek Yemeği - Linsengericht

Ispanak Yemeği - Blattspinatpfanne
Bamya - Okraschoten
Mantar Sote - Champignontopf
Menemen
Köfte
Fellah Köftesi - Türkische Bulgurbällchen
içli Köfte - Gefüllte Bulgurröllchen
Kebap
Bodrum Kebap
Manti - Gefüllte Teigtaschen
Börek
Sigara Böreği - Zigarren-Börek
Gözleme - Gefüllte Pfannenfladen
Lahmacun - Türkische Pizza
Sebzeli Pide - Gemüse-Pide

Brot/Brötchen - Ekmek



Kaşık Dökmesi - Joghurt-Pancakes
Simit - Sesamkringel
Poğaç - Fluffige schnelle Brötchen
Açma - Zarte Kringel
Pişi - Frittierte Brötchen
Bazlama - Fladenbrot aus der Pfanne
Ramazan Pidesi - Fladenbrot
Lavaş - Ballonfladenbrot
Somun Ekmek - Alltagsbrot
Kandil Simidi - Mürbe Sesamringe (Salzgebäck)

Ekmek Sürmesi - Aufs Brot



Kuru Çemen - Streu-Çemen
Çemen - Tomatenaufstrich mit Bockshornklee
vPeynir Ezmesi - vSchafskäseaufstrich
Beyaz vPeynir - Weißer vKäse
Fındık Ezmesi - Haselnusscreme

Tahinli Pekmez - Sesamaufstrich

Tatlı & Pasta - Süße Sachen & Kuchen



Sütlaç - Reispudding gebacken

Keşkül - Mandel-Kokospudding

Supangle - Schokocremepudding mit Keks

Kazandibi - Gerollter Pudding mit Karamellkruste

Kabak Tatlısı- Süßer Kürbis

Ayva Tatlısı - Süße Quitten

Aşure - Noahs Festmahl

İrmik Helvası - Grieß-Helva

Havuçlu Bonbon - Karottenkugeln

Lokma

Baklava

Şekerpare - Zuckergebäck

Elma Kurabiyesi - Apfelhörnchen

Un Kurabiyesi - Mehlkekse

Islak Kek - Nasser Schokokuchen
Revani - Grießkuchen
Elmalı Tart - Apfelkuchen
Ispanaklı Kek - Süßer Spinatkuchen
Mozaik Pasta - Mosaikkuchen

İçecek - Getränke



İftar Sonrası Çayı - Ramadantee
Salep - Wintergetränk
Ayrân - Joghurtgetränk
Rakı - Anisschnaps

Kleine Lebensmittel-Info

Für unsere Rezepte verwenden wir:

Domates Salçasi - Tomatenmark: Das aus der Tube hat keinen optimalen Geschmack. Kauft bitte Tomatenmark aus dem Glas oder aus der Dose. Ihr könnt Tomatenmark auch super einfrieren.

Biber Salçasi - Paprikamark: Ebenso wie Tomatenmark verwenden wir Paprikamark aus dem Glas. Das gibt's einmal in "tatli" ("süß") und einmal in "aci" ("scharf"). Paprikamark lässt sich ebenso perfekt einfrieren.

Yoğurt - Joghurt: Bei allen Rezepten wird pflanzlicher Naturjoghurt verwendet. Nehmt die Sorte, die euch am besten schmeckt. Unser Favorit ist Sojade und bei Quark-Ersatz der von Provamel.

Nar Ekşili Sos - Granatapfel -Essigsirup: Diesen fruchtig-süßen Essigersatz gibt es fertig zu kaufen. Ihr könnt ihn aber auch mit unserem Rezept selbst herstellen.

(Üzüm) Pekmezi - Traubensirup: Der dunkle Sirup hat die Konsistenz von Honig und wird sehr gerne als Süßungsmittel verwendet. Pekmez gibt es allerdings auch noch aus Maulbeeren, was ebenfalls sehr, sehr lecker ist, oder aus Johannisbrot (wers mag) oder Wacholder. Am gängigsten ist jedoch das Pekmez aus Trauben.

Tahin - Sesampaste: Es gibt verschiedene Arten von Tahin, leider sind nicht alle gut. Wenn ihr es beim Türken kauft, seid ihr auf der sicheren Seite. Türkisches Tahin ist

zähflüssig, hell und keinesfalls bitter. Bitte verwendet helles Tahin (aus geschältem Sesam).

Zeytinyağı - Olivenöl: Olivenöl ist sehr wichtig in der türkischen Küche und vor allem, in der veganen türkischen Küche. Olivenöl gibt vielen Gerichten den perfekten Geschmack und ihr dürft bei der angegebenen Menge nicht zimperlich sein. Olivenöl ist sehr gesund, es regt den Stoffwechsel an und wirkt unterstützend bei einer Diät. Wir verwenden deshalb gutes, kaltgepresstes (nativ/nativ extra) Olivenöl. Zum Scharfanbraten nehmen wir jedoch das günstigere, raffinierte, da dieses einen höheren Rauchpunkt besitzt. Zwiebeln und Gemüse leicht anbraten könnt ihr alles bedenkenlos mit nativem Olivenöl, schmeckt auf jeden Fall besser.

Kimyon - Kreuzkümmel/Cumin: Nicht verwechseln mit normalem Kümmel, auch kein Schwarzkümmel. Kreuzkümmel schmeckt ganz anders und ist ein wichtiges Gewürz bei vielen Fleischersatz-Gerichten.

Maydanoz - Petersilie: In der Türkei wird glatte Petersilie verwendet. Im Notfall tut es natürlich auch krause Petersilie.

Nane - Minze: Es gibt verschiedene Minzarten. Achtet bitte darauf, dass sie nicht zuviel ätherisches Öl enthält, was z. B. bei Thai-Minze oder koreanischer Minze der Fall ist. Es ist auch immer ratsam, getrocknete Minze (vom türkischen Supermarkt) im Haus zu haben.

Sumak - Gewürzsumach: Die gemahlene weinrote Frucht des Essigbaums wird verwendet, um frische Zwiebeln zu entschärfen. Sumak ist allerdings auch ein beliebtes Gewürz für Salate und Eintöpfe.

Pul Biber - scharfe Paprikaflocken: In vielen Gerichten werden scharfe Paprikaflocken verwendet. Zur Not könnt ihr

stattdessen auch mit Cayennepfeffer würzen, was optisch aber oft nicht ganz so schön aussieht.

Isot - geröstete, scharfe Paprikaflocken: Diese dunklen Flocken sind super aromatisch im Geschmack und dürfen nicht fehlen!

Bulgur - Weizengrütze: Ähnlich wie Couscous, aber doch anders. Bulgur gibt es in zwei verschiedenen Arten. Fein (wie Grieß) und grob (etwa halb so groß wie Reis).

Feiner Bulgur wird nur mit heißem Wasser übergossen, während grober Bulgur wie Reis gekocht werden muss. Jedoch besteht die Möglichkeit groben Bulgur zu feinem Bulgur zu mahlen.

Pirinç - Reis: In der türkischen Küche wird Rundkornreis verwendet. Am besten ihr nehmt die Sorte Baldo.

Des Weiteren benötigt ihr:

Pfeilwurzelstärke oder auch -mehl: Dieses verwenden wir in unseren Backrezepten als Ei-Ersatz. Es macht Teige schön locker, elastisch und fluffig. Ihr bekommt es im Reformhaus. Zur Not könnt ihr es durch Sojamehl ersetzen.

Weinsteinbackpulver: Normales Backpulver hat oft einen seltsamen Geschmack, deshalb verwenden wir Weinsteinbackpulver. Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass Teige mit Weinsteinbackpulver länger ruhen können, während normales Backpulver nach kurzer Zeit seine Triebkraft verliert.

Mehl: Eigentlich werden typisch türkische Rezepte alle mit Weißmehl zubereitet. Ihr könnt hierfür Type 405, 550 oder 630 (Dinkel) verwenden.

Lupinenmehl: Das gelbe Mehl aus Süßlupinen dient uns oft als Eigelb-Ersatz. Entweder in Soßen oder in Gebäck.

Erhältlich online oder im Reformhaus. Oftmals ist es durch Maismehl zu ersetzen (steht dann im Rezept).

Rohrohrzucker: Ihr könnt natürlich auch ungesünderen Haushaltszucker oder gesünderen Voll(rohr)zucker verwenden ...

In unseren Rezepten wurde "getrocknet" mit "getr." abgekürzt, "gerieben" mit "ger.", "gestrichen" mit "gestr." und "gehäuft" mit "geh."

Je nach Hunger werden ca. 4 Personen von unseren Rezepten satt.

Die mit * markierten Zutaten findet ihr zum Selbermachen in diesem Buch.

Die Rezepte von unserem Suppengrundstock, Bratensoßenpaste und Ingwergrundstock findet ihr in Band 1 oder auf unserem **Blog www.tierfreischнауze.de**.

Unsere selbstgemachte Schlagcreme, Backtrenncreme und das Feenzauberstreu (dieses sehr ihr oft als Deko auf unseren Fotos) findet ihr in unserem Buch "Backe backe Kuchen" oder ebenso im Blog.

Erklärung zu der angegebenen Zubereitungszeit:

Die erste Zeit ist eure komplette Beschäftigungszeit (z. B. Obst/Gemüse schneiden, TM bedienen, frittieren, rühren, Teig ausrollen usw.).

Die zweite Zeitangabe ist die zusätzliche Zeit, wie Koch-, Back-, Einweich-, oder Gehzeit. Also die Zeit, die ihr eigentlich frei habt ...

Unsere Zeitangaben sind Circa-Angaben.

Bei Fragen stehen wir wie immer selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Kontakt:

Blog: www.tierfreischnauze.de

Facebook:

Gruppe:

Veggi-

Thermohexen/TierfreiSchnauze

Alle Rezeptfotos findet ihr in diesem Buch und zusätzlich auch auf unserem Blog unter der Kategorie "Bücher".

Thermomix® ist eine geschützte Marke. Der Name wird hier nur genannt, da das Gerät (TM 31 und TM 5) bei der Zubereitung dieser Rezepte verwendet wird.

Alle Angaben sind ohne Gewähr.

Größere, harte Zutaten müssen immer in Stücken in den TM gegeben werden, auch wenn es mal nicht im Rezept steht. Gebrauchsanweisung beachten!

Wir versichern, dass alles ausreichend getestet und kontrolliert wurde.

... und jetzt: Kolay gelsin ...

Zutaten zum Selbermixen



Tahin - Sesampaste S. →



Türkisches Kräutersalz S. →



Nar Ekşili Sos – Granatapfel-Essigsirup S. →

 10 Min.  2-3 Std.

Türkisches Kräutersalz

50 g frische Minze

50 g frische Petersilie

50 g frischer Thymian oder Oregano

25 g Schnittknoblauch ersatzweise eine
Knoblauchzehe und das Grün von einer
Frühlingszwiebel

25 g Schale einer Bio-Zitrone - mit dem Sparschäler abgeschält

waschen, gut abtrocknen und mit

750 g Salz

in den Mixtopf geben.

40 Sek./St. 10 mithilfe des Spatels mixen.

Kräutersalz auf ein oder zwei Bleche geben im Backofen bei **75°** trocknen (Ofentür leicht offen lassen, evtl. Kochlöffel einklemmen).

Stromsparender ist das Trocknen an der Sonne oder auf der Heizung, dauert halt länger. Zwischendurch umrühren.

Wenn es richtig trocken ist, nochmal **10 Sek./St. 10** mahlen.

Ein Kräutersalz für jedes Gericht ...



15 Min.



30 Min.

Nar Ekşili Sos - Granatapfel-Essigsirup

500 g Granatapfel-Direktsaft

300 g brauner Rohrohr- oder Vollrohrzucker

130 g frisch gepresster Zitronensaft

1 TL Zitronensäure oder Essigessenz

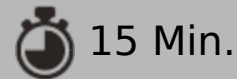
in den Mixtopf geben und

30 Min./Varoma/St. 2 ohne Messbecher

einkochen. Gareinsatz als Spritzschutz auf den Deckel stellen.

In eine ausgespülte Flasche füllen und am besten im Kühlschrank aufbewahren.

Diese fruchtige Säure wird gerne für Salate verwendet. Ihr könnt Nar ekşili sos auch fertig im türkischen Supermarkt kaufen.



Tahin - Sesampaste

300 g geschälten Sesam

in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten, er sollte noch hell sein.

In den Mixtopf geben und **20 Sek./Turbo** fein mahlen. Nach unten schieben.

250 g neutrales Öl (z. B. Rapsöl, nicht kaltgepresst)

½ TL Salz

dazugeben und **6 Min./St. 6** zu einer zäh fließenden, cremigen Masse mixen. Bei Bedarf zwischendurch nach unten schieben.

In ein Schraubglas füllen.



Tahin ist eine Zutat für viele türkische/orientalische Rezepte. Es hält sich bei Zimmertemperatur mehrere Monate.

Kaltgepresste Öle schmecken meistens nicht neutral und werden beim Mixen oft bitter.

Danke an Sputnik für diese TM-Idee!

Meze, Salata, Çorba - Vorspeisen, Salate, Suppen



 12 Min.  1 Std.

Ezme

Mixtopf schließen und auf **Stufe 6** stellen.

1-2 Knoblauchzehen

durch die Deckelöffnung aufs laufende
Messer fallen lassen. Runterschieben.

1 Zwiebel in Stücken

2 enthäutete Fleischtomaten in Stücken

2 scharfe, grüne Charleston-Paprika in Stücken

1 Handvoll frische Petersilie grob geschnitten

1 EL frische Minze grob geschnitten

1 EL Tomatenmark

1 EL scharfes Paprikamark

1 TL türkisches Kräutersalz*

30 g Olivenöl

1 EL Nar Ekşili Sos - Granatapfel-Essigsirup*


1 EL oder mehr scharfe Paprikaflocken (Pul Biber oder İso)

zugeben und **4 Sek./St. 5** zerkleinern.

Kalt stellen und **1-2 Stunden** durchziehen lassen.

Zusammen mit Cacik* die typische türkische Vorspeise zu der nur Brot gereicht wird.

Auch sehr lecker zum Grillen als eine Art Salat.

 7 Min.

Cacik - Knoblauchjoghurt

300 g Soja- oder Mandel-Quarkalternative