

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 ...**

## Zutaten zum Selbermixen



Türkisches Kräutersalz

Nar Eksili Sos - Granatapfel-Essigsirup

Tahin - Sesampaste

## Meze Salata Corba - Vorspeisen, Salate, Suppen



Ezme

Cacık - Knoblauchjoghurt  
Yoğurtlu Biber Kızartması -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 Salatası - Brokkolisalat  
Sultan Salatası - Sultansalat  
Kereviz Salatası - Selleriesalat  
Maydanoz Salatası - Petersiliensalat  
Maş Fasulyesi Salatası - Mungobohnensalat  
Mercimek Salatası - Linsensalat  
Piyaz - Weißer Bohnensalat  
Patates Salatası - Kartoffelsalat  
Humus - Kichererbsenpüree  
Sarı Mercimek Püresi - Gelbes Linsenpüree  
Yoğurtlu Patates ve Havuç Salatası - Kartoffel-  
Karottensalat mit Knofijoghurt  
Mercimek Çorbası - Rote Linsensuppe  
Ezogelin Çorbası - Ezogelinsuppe (Die Suppe der Braut  
Ezo)

Domatesli Arpa Şehriye Çorbası - Tomatensuppe mit Reismudeln

Tante Atiye's Tarhana - Suppengrundlage

Tarhana Çorbası - Tarhanasuppe

## Ana Yemek - Hauptgerichte



Pilav - Türkischer Reis

Bulgur Pilavı - Tomatenbulgur

Arpa Şehriye Pilavı - 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 - Ragù mit Auberginenpüree  
Yeşil Mercimek Yemeđi - Linsengericht  
Ispanak Yemeđi - Blattspinatpfanne  
Bamya - Okraschoten  
Mantar Sote - Champignontopf  
Menemen  
Köfte  
Fellah Köftesi - Türkische Bulgurbällchen  
İçli Köfte - Gefüllte Bulgurröllchen  
Kebap  
Bodrum Kebap  
Mantı - Gefüllte Teigtaschen  
Börek  
Sigara Böređi - 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



Sütlüç - 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

Ayran - Joghurtgetränk

Rakı - Anisschnaps

# Kleine Lebensmittel-Info

## Für unsere Rezepte verwenden wir:

**Domates Salçası - 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 Salçası - Paprikamark:** Ebenso wie Tomatenmark verwenden wir Paprikamark aus dem Glas. Das gibt's einmal in "tatlı" ("süß") und einmal in "acı" ("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 Johanniskraut (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](http://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](http://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.

 15 Min.

## **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, Salate, Gerichte**

**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 Cacık\* 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**

**2 EL Olivenöl**

**2-3 Knoblauchzehen**

**1 TL getr. Minze**

**Dillspitzen nach Geschmack**

**½-1 TL türkisches Kräutersalz\***

im Mixtopf **20 Sek./St. 6** mixen.

Manchmal werden Quark- oder Joghurtalternativen beim Mixen etwas flüssig. Wenn ihr es in den Kühlschrank stellt, wird es aber meistens wieder fest. Alternativ geht es mit einem Schneebesen oft genauso schnell, hierfür gepresste Knoblauchzehen verwenden.

Anstatt Soja- oder Mandel-Quarkalternative könnt ihr auch 150 g Cashews natur mit 150 g Wasser ca. 2 Min./St. 10 zu einer Creme mixen. Nach der Zubereitung 2-3 Stunden quellen lassen.

 30 Min.  1 Std.

## Yoğurtlu Biber Kızartması - Joghurt mit frittierten Paprika

**500 g Charleston-Paprika - je nach Geschmack scharf oder mild, grün oder rot** in dünnere Ringe schneiden und in reichlich Öl frittieren, bis sie anfangen sich leicht zu bräunen. Auf einem Küchentuch abtropfen und abkühlen lassen.

**400 g Sojajoghurt oder andere Alternative**

**2 Knoblauchzehen gepresst**

**½-1 TL türkisches Kräutersalz\***

mit den abgekühlten Paprika vermischen.

Eine leckere Vorspeise oder Beilage ohne TM.

 10 Min.  1 Std. 15 Min.

## Yoğurtlu Patlıcan Ezmesi - Joghurt-Auberginencreme

**4 längliche Auberginen mit Strunk**

mehrmals einstechen und im Backofen bei **200° Umluft 30-45 Minuten** backen, bis sie weich sind und zusammen fallen. Im Sommer geht das schneller aufm Grill, oder generell auch auf dem Herd in einer ungefetteten Pfanne, am besten mit Deckel. Sie dürfen ruhig verbrannt aussehen.

Die Auberginen mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen.

**30 Minuten** abkühlen lassen und danach das **Fruchtfleisch** in den Mixtopf geben.

**3 Knoblauchzehen**

**$\frac{3}{4}$  TL türkisches Kräutersalz\***

**50 g Olivenöl**

**20 g frischen Zitronensaft**

zugeben und **15 Sek./St. 6** pürieren. Nach unten schaben und

**400 g Soja- oder Mandel-Quarkalternative**

mit dem Rühraufsatz ca. **12 Sek./St. 4** einrühren.

Mit **türkischem Kräutersalz\*** abschmecken.

Manchmal werden Quark- oder Joghurtalternativen bei hohem und zu langem Mixen flüssig, deshalb aufpassen.

 10 Min.  45 Min.

## Patlıcan Ezmesi - Auberginencreme

### **4 längliche Auberginen mit Strunk**

mehrmals einstechen und im Backofen bei **200°** Umluft **30-45 Minuten** backen, bis sie weich sind und zusammenfallen. Im Sommer geht das schneller aufm Grill oder generell auch auf dem Herd in einer ungefetteten Pfanne, am besten mit Deckel. Sie dürfen ruhig verbrannt aussehen.

Die Auberginen mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen.

Das noch **heiße Fruchtfleisch** in den Mixtopf geben.

### **3 Knoblauchzehen**

**50 g vegane Margarine**

**½ TL Salz**

**15-20 g frischen Zitronensaft**

zugeben und **6 Sek./St. 5** verrühren.

Eine leckere Vorspeise, zu der Brot gereicht wird, oder als Beilage wie Salat zum Grillen.

*In Gedenken an unseren Freund Mustafa, der diesen Salat immer zu unseren Grillabenden zubereitete, allerdings ohne TM, sondern mit einem Messer alles ganz fein gehackt.*

*Seni özlüyoruz ...*

 10 Min.

# Haydari - Joghurtcreme mit Gurke

**200 g Salatgurke in Stücken**

im Mixtopf **2 Sek./St. 5** zerkleinern.

Die Gurkenstücke ins Garkörbchen (oder Sieb) schütten und mit der Hand den Saft ausdrücken.

**500 g Soja- oder Mandel-Quarkalternative**

**50 g Olivenöl**

**3 Knoblauchzehen**

**1 EL frische Dillspitzen**

**1 EL frische Minze oder 1 TL getr.**

**½ TL türkisches Kräutersalz\***

in den Mixtopf geben und

**7 Sek./St. 5-6** mixen.

Mit Salz abschmecken und die Gurkenstückchen unterheben.