

# Türkisch kochen

mit Nermin Yazılıtaş

80 Sehnsuchtsrezepte  
aus der Türkei



CHRISTIAN



**Türkisch  
kochen  
mit Nermin Yazılıtaş**

**80 Sehnsuchtsrezepte  
aus der Türkei**

**Fotografie: Nina Soentgerath**



# İÇİNDEKİLER



## INHALT

Vorwort  
Einleitung

### **VORSPEISEN**

Suppen  
Gebäck

### **HAUPTSPEISEN**

Fleisch & Fisch  
Vegetarische Hauptspeisen

### **BEILAGEN**

Salat  
Brot & Brötchen  
Reis & Kartoffeln  
Dips

### **NACHSPEISEN**

Register

Über die Autorin

Über die Fotografin

Dank



# MERHABALAR

Ich freue mich sehr, dass du dieses Kochbuch, mein Kochbuch, in den Händen hältst. Es gehört zu den Höhepunkten meines Weges als Foodbloggerin auf Instagram.

Das Buch enthält rund 80 meiner Lieblingsrezepte: von typisch türkischem Gebäck und Vorspeisen über beliebte Hauptgerichte bis hin zu beliebten türkischen Süßspeisen.

Bei der Auswahl der Rezepte habe ich mir viele Gedanken gemacht und hoffe, du wirst darin immer fündig, wenn du für dich und deine Familie oder deine Freunde kochen möchtest.

Schon von klein auf habe ich in der Küche mithelfen dürfen, Rezepte ausprobiert und selbst Gerichte zusammengestellt. Kochen und Rezepte entwickeln sind also schon lange Teil meines Lebens. Es fällt mir leicht und macht mir Freude. Dass ich damit über meinen Instagram-Kanal schon so viele Menschen inspirieren konnte, hat mich bestärkt, nun dieses Kochbuch zu schreiben.

Ich wünsche dir damit viel Freude und hoffe, du hast genauso viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren, wie ich beim Erstellen und Schreiben.

Viel Spaß damit!

*Nermin Yazılıtaş*

GİRİŞ

*Einleitung*



## **KÜCHE & KULTUR**

In der türkischen Kultur spielt Essen eine wichtige Rolle. Einerseits, da wir die traditionellen Gerichte unserer Heimat lieben, aber auch, und vielleicht noch viel mehr, weil es die Menschen zusammenbringt: im engsten Familienkreis um den Esszimmertisch, mit Freunden zum Kaffee oder Tee oder bei großen Festen wie Hochzeiten mit Verwandten und Freunden von nah und fern. Egal, warum wir zusammenkommen, zu essen gibt es immer, meistens reichlich. Und natürlich ist Essen ein beliebtes Gesprächsthema.

Das sehe ich auch an meinem Instagram-Kanal. Gestartet habe ich diesen 2016 einfach nur, um Rezepte mit meinen Verwandten und Freunden zu teilen. Ohne dass ich es erwartet hätte, stieg die Nachfrage nach meinen Rezepten immer mehr, und so kamen ständig neue Abonnenten dazu. Das macht mich natürlich stolz und ich freue mich über die große Gemeinschaft, die inzwischen entstanden ist und in der wir uns täglich über gutes Essen austauschen.

Mir ist es dennoch wichtig, meinen Alltag und mein Familienleben unverändert beizubehalten. Ich lebe sehr privat und mein Instagram-Account ist für mich weiterhin ein Hobby. Es ist daher ungewohnt, hier über mich selbst zu schreiben und mich so ins Rampenlicht zu stellen. Trotzdem möchte ich dir nachfolgend ein wenig über mich erzählen:

## **MEINE KÜCHE**

Mich hat Essen immer sehr mit meiner Mutter verbunden. Als Kind habe ich ihr oft in der Küche Gesellschaft geleistet und ihr beim Kochen zugesehen.

Sie ließ mich ihr helfen und hat mich ermuntert, selbst Gerichte auszuprobieren. Von ihr habe ich meine Liebe zum Kochen und sie ist noch immer mein größtes Vorbild.

Besonders habe ich mir von ihr abgeschaut, wie man Teige zubereitet. Das konnte sie unglaublich gut – und ich wollte es auch so können. Daher habe ich zum Beispiel immer, wenn sie nicht zu Hause war, Kuchen oder Gebäck ausprobiert, um sie zu überraschen, wenn sie wiederkam. Ich denke, mittlerweile kann ich das sehr gut.

Heute bekoche ich hauptsächlich meine eigene Familie. Ich mag es sehr, wenn ich sie mit leckeren Speisen verwöhnen kann. Glücklicherweise sind mein Mann und meine Kinder sehr offen, wenn ich neue Rezepte ausprobiere. Oft wünschen sie sich auch, dass ich etwas Neues teste und inspirieren mich so zu neuen Gerichten.

Mein Mann isst eigentlich auch alles, was ich koche oder backe. Meine Kinder sind nur dann nicht begeistert, wenn ich etwas mit Leber oder Okraschoten zubereite. Daher gibt es in diesem Buch keine Rezepte, in denen Leber oder Okraschoten verwendet werden. Ich verwende auch keine Würstchen oder Salami. Beides mag ich nicht, nicht einmal deren Geruch.

Da ich schon lange in Deutschland lebe, koche ich natürlich auch immer wieder deutsche Gerichte, etwa Schnitzel oder Hackbraten, was meine Kinder besonders gerne mögen.

Mein Herz schlägt aber für die türkische Küche. Ich liebe etwa türkische Joghurtsuppe. Diese Suppe könnte ich jeden Tag zu jeder Uhrzeit essen. Und Lahmacun! Das bestelle ich auch häufig im Restaurant. Denn obwohl ich sehr gerne koche, genieße ich es auch, wenn wir essen gehen. Wichtig ist mir dabei jedoch vor allem, dass ich mit meiner Familie zusammen bin.



## **MEINE INSPIRATION**

Restaurantbesuche nutze ich häufig auch dazu, mich mit den Küchenchefs zu unterhalten und nach Rezepten zu fragen. Das mache ich schon immer sehr gerne und bekomme dadurch viel Inspiration. Auch wenn ich zu Besuch bei Bekannten oder Verwandten bin und mir etwas besonders gut schmeckt, frage ich nach dem Rezept und Tipps. Es macht mir Spaß, die Rezepte auszuprobieren oder abzuwandeln.

So bin ich auch immer neugierig auf die Spezialitäten aus Regionen in der Türkei, die ich noch nicht kenne. Das finde ich sehr spannend.

## **GEHEIMREZEPT?**

Immer wieder werde ich gefragt, was das Geheimnis meiner Rezepte ist. Das zu beantworten, ist wirklich schwierig. Ich denke, es hängt damit zusammen, dass ich schon so lange koche und viele Speisen schon sehr oft gemacht habe. Dadurch konnte ich die Rezepte immer weiterentwickeln und verbessern.

Sehr viele Gerichte koche ich mittlerweile mehr oder weniger nach Gefühl. Weil ich sie schon so oft zubereitet habe, muss ich die Zutaten nicht mehr abwägen. Es war daher etwas ungewohnt für die Rezepte in diesem Kochbuch, wieder genau Maß zu nehmen (ich möchte schließlich sichergehen, dass die Rezepte bei jedem zu Hause gelingen).

Meistens messe ich, wie viele Türken, mit Bechern ab. Hier in Deutschland ist es aber üblich die Zutaten abzuwiegen.

Ich denke aber, dass Essen meistens gelingt, wenn man Spaß dabei hat und sich etwas Zeit zum Kochen nimmt. Außerdem sind gute und frische Zutaten ganz wichtig. Ich mache einmal in der Woche mit meinem Mann einen Großeinkauf, um die Zutaten zu kaufen, die ich sehr oft brauche. Zu Hause habe ich zum Beispiel immer Mehl, Butter, Zucker, Joghurt, Tomatenmark, Tomaten und verschiedenes frisches Gemüse. Wenn ich etwas Bestimmtes zubereite, wofür noch einzelne Zutaten fehlen, kaufe ich diese gezielt nach.

Auch in Deutschland bekomme ich zum Glück alle Zutaten, die ich für türkische Gerichte brauche. Nur Knöterich (*madimak*) vermisse ich. Eigentlich ein Unkraut, das sich aber sehr gut zum Kochen verwenden lässt.

## **ÜBER DIE REZEPTE**

Für die nachfolgenden Rezepte benötigst du das Kraut jedoch nicht. Wer also in Deutschland wohnt, muss sich keine Sorgen machen. Für die meisten Rezepte benötigst du auch nicht viele Zutaten und die Zubereitung der Gerichte ist einfach und alltagstauglich.

Ich wünsche dir sehr viel Spaß beim Ausprobieren und *afiyet olsun*, guten Appetit!





# MEZELER



## VORSPEISEN



# ÇORBALAR

*Suppen*



# MERCİMEK ÇORBASI

*Linsensuppe*

**Für 8 Portionen | Zubereitungszeit 40-45 Minuten**

## **Für die Suppe**

230 g getrocknete gelbe Linsen  
1 Zwiebel  
1 mehligkochende Kartoffel  
1 Karotte  
2 Knoblauchzehen  
5-6 EL Sonnenblumenöl  
1 EL helles Weizenmehl Type 405 oder 550  
1 TL Tomatenmark  
1 TL Salz

## **Für die Würzsauce**

2 EL Butter  
1 ½ TL Paprikapulver

## **Zum Servieren**

8 Scheiben von unbehandelten Zitronen

Für die Suppe die Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, bis nur klares Wasser nachkommt.

Die Zwiebel, die Kartoffel und die Karotte schälen, waschen und grob in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken.

In einem Topf das Öl erhitzen und das Gemüse samt Zwiebel mit dem Knoblauch darin glasig anschwitzen. Dann das Mehl dazugeben und 1-2 Minuten unter Rühren anschwitzen.

Danach die Linsen und das Tomatenmark zufügen und alles mit 1 l heißem Wasser übergießen. Die Suppe nun 20-25 Minuten bei mittlerer Temperatur kochen lassen.

Die Suppe anschließend pürieren und mit Salz abschmecken. Sollte die Konsistenz zu dickflüssig sein, etwas heißes Wasser dazugeben.

Für die Würzsauce die Butter in einer Pfanne schmelzen. Dann das Paprikapulver dazugeben und gut verrühren.

Die Suppe auf Teller verteilen und mit der Würzsauce und je einer Scheibe Zitrone garnieren.



# TAVUKLU ŞEHİRİYE ÇORBASI

*Türkische Hühnersuppe*

**Für 8 Portionen | Zubereitungszeit 1 Stunde 10  
Minuten**

## **Für die Suppe**

1 Hühnerschenkel  
Salz  
2 Tomaten  
1 EL Butter  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Paprikamark  
1 TL getrocknete Minze  
1 TL Chiliflocken  
120 g Reisnudeln  
½ TL gemahlener Pfeffer

## **Zum Servieren**

8 Spalten von unbehandelten Zitronen

Den Hühnerschenkel mit kaltem Wasser abwaschen und mit 1 l heißem Wasser und 1 TL Salz in einen Topf geben. Das Ganze bei geschlossenem Deckel aufkochen. Den

Hühnerschenkel nun bei mittlerer Temperatur 35–40 Minuten garen. Anschließend aus der Brühe nehmen. Die Hühnerbrühe für später aufbewahren.

Das leicht abgekühlte Hühnerfleisch vom Knochen lösen und klein zupfen. Die Tomaten häuten und fein reiben.

Jetzt die Butter in einem Topf schmelzen und darin das Tomatenmark, das Paprikamark, die getrocknete Minze, die Chiliflocken und die geriebenen Tomaten kurz anbraten.

Anschließend die Hühnerbrühe zugeben und aufkochen. Sobald die Brühe kocht, die Reisnudeln und das Hühnerfleisch zufügen und etwa 6 Minuten kochen, bis die Reisnudeln weich sind. Die Suppe zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf Teller verteilen und mit je einer Zitronenspalte garniert servieren.

# KESME ÇORBASI

## *Linseneintopf*

**Für 8 Portionen | Zubereitungszeit 30 Minuten**

200 g getrocknete grüne Linsen mit kurzer Garzeit  
100 g *erişte* (breite Suppenudeln)  
1 Zwiebel  
4-5 EL Butter  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Paprikamark  
Salz  
gemahlener Pfeffer  
Chiliflocken  
getrocknete Minze (optional)

Die grünen Linsen in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, bis nur klares Wasser nachkommt. Die Linsen dann in 1 l Wasser 6-7 Minuten kochen. Anschließend die Suppenudeln dazugeben und mitkochen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und klein hacken. Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und die Zwiebel darin goldbraun anbraten. Nun das Tomatenmark, das Paprikamark und die Gewürze gleichmäßig untermischen.

Anschließend eine Schöpfkelle der Suppe zur Buttermischung geben und alles verrühren.

Zuletzt die Zwiebelmischung unter die Suppe rühren. Die Suppe sollte nun noch 5 Minuten köcheln. Abschließend noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

Den Eintopf auf Teller verteilen und heiß servieren.

# YAYLA ÇORBASI

*Joghurtsuppe*

**Für 8 Portionen | Zubereitungszeit 45 Minuten**

## **Für die Suppe**

100 g Weizenschrot

500 g Naturjoghurt (3,5 % Fettgehalt)

1 Ei

1 EL helles Weizenmehl Type 405 oder 550

100 g gekochte Kichererbsen

Salz

## **Für die Minzbutter**

1 EL Butter

1 ½ TL getrocknete Minze

## **Zum Servieren**

frische Minze (optional)

Für die Suppe den Weizenschrot mit 1 l heißem Wasser übergießen und in etwa 15 Minuten weich kochen. Anschließend den Weizenschrot abgießen.

In einem Topf den Joghurt, das Ei und das Mehl gut verrühren. Nun unter ständigem Rühren etwas heißes

Wasser angießen. Die Mischung unter Rühren aufkochen. Dann den Weizenschrot und die Kichererbsen untermengen. Die Suppe 5-6 Minuten bei mittlerer Temperatur kochen.

Sollte sie anschließend noch zu dickflüssig sein, kann etwas heißes Wasser dazugegeben werden.

Für die Minzbutter die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und die getrocknete Minze darin kurz erhitzen, sodass sich die Aromen entfalten können. Die heiße Minzbutter anschließend in die Suppe gießen und gut unterrühren. Die Suppe mit Salz abschmecken.

Die Suppe auf Teller verteilen und sofort servieren. Nach Belieben zuvor mit frischer Minze garnieren.

