

The book cover features a vibrant, stylized floral pattern in shades of blue, white, and red. A central teal square with a black border contains the title and author information. Red triangles are placed at the top and bottom corners of this square. A yellow vertical bar runs along the right edge of the cover.

FILIZ PENZKOFER

# COOK MAL TÜRKISCH



Deutsch-türkische Rezepte  
und Geschichten

**GU**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite und iBooks (iPad) optimiert. Auf anderen Lesegeräten oder Lese-Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



**WIE DIE GESCHICHTEN INS  
KOCHBUCH KAMEN**

Meine türkische Oma war total begeistert: Endlich machte ich etwas Anständiges! Wenn ich schon nicht heiratete, dann schrieb ich wenigstens ein Kochbuch. »Wenn du Hilfe brauchst, ruf mich an, mein Täubchen!«, sagte sie liebenswürdig.

Wenige Tage später rief ich an. »Oma«, fragte ich. »Wie machst du noch mal Manti-Teig?« »Ganz einfach«, sagte sie und zählte auf: »Eier, Mehl, Wasser, Salz.« Ich unterbrach: »Wie viel Mehl?« »Fass an dein Ohrläppchen! So muss sich der Teig anfühlen.« Die nächsten Stunden verbrachte ich mit einer Hand am Teig und mit der anderen am Ohr. Irgendwann griff ich zum Telefon. »Und was ist, wenn einer kein Ohrläppchen hat?« »Man kann nicht auf alles Rücksicht nehmen!«, rief Oma. »Was ist, wenn einer keinen Herd hat: Schreibst du dann, er soll im Wüstensand grillen?!«

Am nächsten Tag klingelte es. Oma. »Ich war gerade in der Gegend«, sagte sie. Wir beide wussten, dass das schlichtweg gelogen war. Oma kam, um meine Aufzeichnungen zu kontrollieren. »Was heißt mundgerechte Häppchen?« »Na ja, Häppchen, die in den Mund passen«, sagte ich. »Und warum steht das hier überall?«, fragte Oma. »Na, damit die Leute wissen, wie groß die Häppchen sein sollen.« »So dumm, Häppchen zu schneiden, die nicht in den Mund passen, ist ja wohl niemand!« Schwungvoll strich sie mir alle »mundgerechten Häppchen« aus dem Manuskript. Auch die Rezepte für Börek, Gözleme und Knoblauchjoghurt hielt sie für überflüssig. »Ist doch eh klar«, murrte sie. »Was sollte denn deiner Meinung nach in einem Kochbuch

stehen?«, fragte ich genervt. »Wie du weißt, ich hatte ein langes und bewegtes Leben«, sagte Oma und sah mich durchdringend an. Ich begriff. »Du willst, dass ich über dich schreibe?«, fragte ich. »Wenn du unbedingt willst, warum nicht?«, säuselte Oma. »Mal sehen«, antwortete ich.



## ICH WÜRZ MIR WAS

Das mit dem Würzen ist eine komplexe Sache. Ich erinnere mich an den Abend, an dem ich für einige meiner Freunde türkischen Bohneneintopf gekocht hatte und die Einzige war, die den auch aß. Die anderen stürzten becherweise Wasser hinunter, wischten sich die tränenden Augen und gaben vor, satt zu sein. Meine Oma, die am nächsten Tag vom übrig gebliebenen Eintopf kostete, war begeistert. Nur fehlte ihr die Zwiebel. Oma isst zu jeder Mahlzeit Zwiebel. Speist sie auswärts, trägt sie das Gemüse klein geschnitten bei sich. Davon bietet sie gern auch unterwegs an, beispielsweise Leuten, die in der Bahn komisch gucken. »Nehmt, so viel ihr wollt!«, sagt sie freundlich. Ich

denke, in puncto Würzen trifft Oma damit den Nagel auf den Koch. Kopf, meine ich. Deswegen sind alle Würz-Angaben in diesen Rezepten nur Vorschläge und sollen ganz nach persönlichem Belieben gehandhabt werden. Und was die Schärfe angeht, habe ich mich dieses Mal zurückgehalten. Versprochen.





**MEZE:  
EINMAL ORIENTEXPRESS UND  
ZURÜCK**





## SCHAFSKÄSE in Kräuteröl

*Die Gläser mit Schafskäse und Oliven sehen sehr hübsch aus und eignen sich hervorragend als Deko für die eigene Küche oder als Gastgeschenk. Ich serviere Käse und Oliven*

*gerne als Vorspeise zu Fladenbrot und Wein; das Öl nimmt die Aromen von Kräutern und Zitrone auf und schmeckt lecker zu Salaten.*

*400 g Schafskäse (Feta)  
je 3 Zweige Thymian und Rosmarin  
3 Stängel Basilikum  
1 Bio-Zitrone  
3 Knoblauchzehen  
3 TL getrocknete Minze  
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 TL Pul Biber\*  
1 TL Sumach\*  
750 ml Pflanzenöl*

#### **AUSSERDEM**

*2 Schraubdeckelgläser à 770 ml Fassungsvermögen*

*ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.*

*PRO PORTION ca. 235 kcal*

*FÜR 8 PERSONEN*

**1 Den Schafskäse** in 4-5 cm dicke Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen.

**2 Zuerst die** Käsewürfel in ein Glas schichten, dann die Zitronenscheiben seitlich gut sichtbar an die Glaswand schieben. Zum Schluss die Kräuter, Gewürze und Knoblauchzehen daraufgeben.

**3 Alles mit** Öl aufgießen, dabei darauf achten, dass alles, was sich im Glas befindet, von Öl bedeckt ist, und das Glas verschließen – so hält sich der eingelegte Schafskäse im Kühlschrank wochenlang.

## — MEINE VARIANTE —

In Öl lässt sich eine Menge einlegen, zum Beispiel auch Oliven. Für eine bunte Olivenmischung **3 Knoblauchzehen** schälen. **1 Bio-Zitrone** heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Je **3 Zweige Rosmarin und Thymian** und **3 Stängel Basilikum** waschen und trocken schütteln. Ca. **500 g Oliven** (verschiedenfarbige sehen am schönsten aus) in Einmach- oder Schraubdeckelgläser füllen (oder nach Farben schichten). Zitronenscheiben, Kräuter und Knoblauch sowie **1 getrocknete Peperoni** und **je 1 TL schwarze Pfefferkörner, getrocknete Minze und gemahlene Kurkuma** dazugeben. Mit so viel bestem **Olivenöl** aufgießen, dass alles, was sich im Glas befindet, damit bedeckt ist.



## BASILIKUM-FETA- Creme

*Ich hatte mal die Idee mit der Aufstrich-Verteiler-Liste: Reihum macht jede Woche jemand einen großen Topf Aufstrich, und die anderen aus dem Kiez können sich davon etwas abholen. Der Plan scheiterte schon am ersten Topf*

*Basilikum-Feta-Aufstrich. Noch bevor die ersten Abholer kamen, war er nämlich weg.*

*2 Knoblauchzehen  
150 g Basilikum  
2 Stängel Minze  
250 g Schafskäse (Feta)  
2 EL Walnusskerne  
3 EL Olivenöl  
1 TL rosenscharfes Paprikapulver  
Salz | gemahlener schwarzer Pfeffer*

*ZUBEREITUNGSZEIT ca. 10 Min.  
PRO PORTION ca. 265 kcal  
FÜR 4 PERSONEN*

**1 Den Knoblauch** schälen und grob zerkleinern. Das Basilikum und die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

**2 Den Schafskäse** in einer Schüssel etwas zerkrümeln. Die Walnüsse grob hacken.

**3 Alle Zutaten** im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### — MEIN TIPP —

Diese beiden Aufstriche schmecken auf türkischem **Fladenbrot** (siehe [≥](#)) genauso gut wie auf deutschem **Körnerbrot**. Im Kühlschrank halten sie sich ca. 3 Tage.



## AUBERGINEN-FETA- Creme

*Auberginen-Feta-Aufstrich gibt es bei meinem Lieblingsstand auf dem Wochenmarkt. Mittlerweile bin ich*

*süchtig nach dem Zeug - und wenn ich nicht warten kann,  
mache ich mir diese Delikatesse einfach selbst.*

*1 große Aubergine  
3 Knoblauchzehen  
10 schwarze Oliven  
250 g Schafskäse (Feta)  
3 EL Olivenöl  
1 TL getrockneter Oregano  
1 TL edelsüßes Paprikapulver | Salz  
gemahlener schwarzer Pfeffer*

*ZUBEREITUNGSZEIT ca. 25 Min.*

*BACKZEIT ca. 40 Min.*

*PRO PORTION ca. 165 kcal*

*FÜR 6 PERSONEN*

**1 Den Backofen** auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Aubergine waschen, putzen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben im heißen Backofen (Mitte) ca. 40 Min. garen. Inzwischen die Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern. Die Oliven entsteinen.

**2 Wenn die** Aubergine gar ist, aus dem Backofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann vorsichtig häuten und klein schneiden. Den Schafskäse in einer Schüssel zerkrümeln.

**3 Auberginenfruchtfleisch, Knoblauch,** Oliven und Schafskäse mit dem Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Creme pürieren und den Aufstrich mit Oregano, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.



**FLADENBROT**  
aus der eigenen Backstube



*Der Duft des Brotes erinnert mich an die Sommer im Dorf meiner Mutter. Zum Frühstück saßen wir draußen im Kreis auf einem Kelim, ein Tischtuch über den Knien, tranken Tee und aßen das Fladenbrot zu Schafskäse und Oliven. Auf der Terrasse duftete es nach Maulbeeren. Nur das gelegentliche Krähen eines Hahnes erinnerte uns daran, dass die Zeit verging.*

*1 Würfel frische Hefe (42 g)  
500 g Weizenmehl (Type 405 oder 550)  
3 EL Olivenöl  
2 TL Salz  
1 Msp. Zucker  
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel\**

#### **AUSSERDEM**

*Olivenöl und Mehl zum Verarbeiten  
1 Eigelb zum Bestreichen  
je 1 EL Sesamsamen und Schwarzkümmelsamen zum Bestreuen*

*ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.*

*RUHEZEIT ca. 1 Std. 15 Min.*

*BACKZEIT ca. 15 Min.*

*PRO BROT ca. 1085 kcal*

*FÜR 2 BROTE*

**1 Die Hefe** in 350 ml lauwarmes Wasser bröckeln und darin auflösen. Mehl, Öl, Salz, Zucker und Kreuzkümmel dazugeben und alles mit den Händen zu einem weichen Teig verkneten. Eine Schüssel mit etwas Öl einpinseln, den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel legen und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

**2 Die Arbeitsfläche** mit Mehl bestäuben. Den Teig aus der Schüssel nehmen, halbieren und die Hälften zu Kugeln

formen. Die Kugeln mit einem Tuch bedecken und weitere 15 Min. ruhen lassen. Inzwischen den Ofen auf 250° (Umluft 225°) vorheizen. Zwei Backbleche mit Öl einfetten.

**3 Die beiden** Teigkugeln zu zwei runden, flachen Fladen (Ø ca. 28 cm) ausrollen und mit den Fingerspitzen kleine Dellen hineindrücken. Das Eigelb mit 3 EL Wasser verquirlen und die Fladen damit bestreichen. Die Sesam- und Schwarzkümmelsamen darüberstreuen. Die Brote auf die Backbleche legen und im heißen Backofen (Mitte) in 12-15 Min. hellbraun backen. Bei Umluft geht das gleichzeitig, bei Ober-/Unterhitze nacheinander.

### — MEIN TIPP —

Man kann auch kleine **Pita-Brötchen** aus dem Teig formen: Dafür **1 Spritzer Zitronensaft** in den Teig geben, kleine Kugeln formen und zu Fladen flach drücken. Die Brötchen bei 250° (Umluft 225°) in 8-10 Min. goldbraun backen und zum Beispiel mit Falafeln (siehe [≥](#)) füllen.



## Paprika-Aprikosen- HUMMUS

*Hier sagen sich naschhafte Katzen und herzhafte Kater  
»Guten Appetit«. Dieses Hummus ist nämlich ein delikater*

*Kompromiss aus Süße und Schärfe. Es schmeckt auf Brot, Crêpes oder auch als Dip für Gemüse.*

*100 g getrocknete Kichererbsen (ersatzweise 240 g Dosen-Kichererbsen)*

*½ rote Paprikaschote*

*8 getrocknete Aprikosen*

*2 Knoblauchzehen*

*2 EL Zitronensaft*

*2 EL Tahin\**

*3 EL Olivenöl*

*je 1 Prise Chilipulver, Zimtpulver, gemahlener Kreuzkümmel\*, gemahlener Koriander und gemahlene Kurkuma*

*Salz | gemahlener schwarzer Pfeffer*

*1 Stängel Koriandergrün*

*ZUBEREITUNGSZEIT ca. 15 Min.*

*EINWEICHZEIT mind. 8 Std.*

*GARZEIT ca. 1 Std.*

*PRO PORTION ca. 140 kcal*

*FÜR 6 PERSONEN*

**1 Die getrockneten** Kichererbsen mind. 8 Std. (oder über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in frischem Wasser in ca. 1 Std. gar kochen. Die gekochten Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei 4 EL von dem Kochwasser auffangen. (Wer Kichererbsen aus der Konserve nimmt, hebt 4 EL von der Dosenflüssigkeit auf.)

**2 Die Paprika** putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Aprikosen grob hacken. Den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Kichererbsen mit Paprika, Aprikosen, Knoblauch und Zitronensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

**3 Das Kichererbsenkochwasser** (oder die Dosenflüssigkeit) mit Tahin und Olivenöl unterrühren, damit die Paste schön geschmeidig wird. Das Hummus mit den Gewürzen abschmecken und zum Servieren in eine Schüssel füllen. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen etwas kleiner zupfen und dekorativ darauf verteilen.



## **KETCH-ARAB** **feurig, tomatig, orientalisch**

*Diese Sauce schmeckt nicht nur auf Pommes oder Bratwurst. Im Gegensatz zum herkömmlichen Ketchup kann man sie sogar zu Nudeln essen – ohne Gourmet-Schelte zu*

*kassieren. Der Gourmet kann nämlich nicht schimpfen, der kaut selbst noch.*

*1 rote Paprikaschote  
1 grüne Peperoni  
1 große Zwiebel  
1 Möhre  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine Petersilienwurzel (ca. 50 g)  
5 EL Olivenöl  
2 Tomaten  
200 g Tomatenmark  
100 g Paprikamark\*  
200 g Tomaten (Dose)  
je 1 TL edelsüßes Paprikapulver und Sumach\*  
1 TL getrockneter Oregano | Salz  
gemahlener schwarzer Pfeffer*

#### **AUSSERDEM**

*4 Schraubdeckelgläser à 300 ml Fassungsvermögen*

*ZUBEREITUNGSZEIT ca. 20 Min.*

*PRO GLAS ca. 195 kcal*

*FÜR 4 GLÄSER*

**1 Die Gläser** und Deckel in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Min. auskochen, herausnehmen und auf einem sauberen Tuch trocknen lassen.

**2 Paprika und** Peperoni putzen, die Samen entfernen und die Schoten waschen. Zwiebel, Möhre, Knoblauch und Petersilienwurzel putzen und schälen. Das Gemüse klein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

**3 Inzwischen die** frischen Tomaten kreuzförmig einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, kalt abschrecken und häuten. Die Stielansätze entfernen, die Tomaten klein schneiden und mit Tomaten- und Paprikamark sowie Dosentomaten in die Pfanne geben.

**4 Die Tomaten-Paprika-Mischung** in 10 Min. bei schwacher Hitze weich kochen, vom Herd nehmen, mit dem Pürierstab fein pürieren und mit den Gewürzen und Salz abschmecken. Das heiße Ketch-Arab in die ausgekochten Gläser füllen und die Deckel fest verschließen.

### — MEIN TIPP —

Das Ketch-Arab hält sich verschlossen mehrere Monate. Ist das Glas offen, sollte es im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von 10 Tagen verzehrt werden – was kein Problem ist, weil es als pikante Beilage zu fast allem schmeckt und auch als Brotaufstrich wunderbar funktioniert. Besonders fein übrigens: kurz vor dem Servieren frische, fein gehackte Kräuter wie **Petersilie**, **Basilikum** oder **Minze** unterrühren.





## **SPITZPAPRIKA aus dem Ofen**

*Einmal habe ich meine türkische Oma gefragt, was sie auf eine einsame Insel mitnehmen würde. »Spitzpaprika*

*natürlich!«, antwortete sie prompt und sah mich streng an. Offenbar fand sie die Frage ziemlich dumm. »Es gibt nichts Vielseitigeres: Man kann sie füllen, als Salat essen, überbacken oder trocknen und als Gewürz mahlen. Sie ist gesund, macht nicht dick und hilft gegen Sonnenbrand.« Stimmt. Und als Vorspeise schmeckt sie auch noch.*

*6 rote Spitzpaprikaschoten  
1 Knoblauchzehe  
1 Frühlingszwiebel  
½ Bund Petersilie  
3 EL Olivenöl  
2 EL Aceto balsamico | Salz  
gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Prise Pul Biber\**

*ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Min.  
PRO PORTION ca. 105 kcal  
FÜR 6 PERSONEN*

**1 Den Backofen** auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Paprikaschoten waschen und auf dem Rost im heißen Backofen (oben) backen, bis die Schale Blasen wirft und sich leicht abziehen lässt.

**2 Die Paprikaschoten** aus dem Ofen nehmen, kurz auskühlen lassen und häuten. Kerne und Stiel entfernen und das Fruchtfleisch in Längsstreifen schneiden. Die Paprikastreifen auf einem großen Teller anrichten.

**3 Den Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

**4 Knoblauch, Petersilie** und Frühlingszwiebel in einer Schüssel mit Öl und Aceto balsamico verrühren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und Pul Biber würzen und über die Paprikastreifen träufeln.

### — MEIN TIPP —

Die Ofenpaprika schmecken pur, aber auch auf Brot: einfach Brotscheiben mit Knoblauchjoghurt bestreichen und mit gegrillten Paprika und schwarzen Oliven belegen. Und wie geht der Knoblauchjoghurt? So: Für 4 Portionen **200 g Joghurt** und **200 g Quark (20 %)** cremig rühren. **2 Knoblauchzehen** schälen, klein schneiden, mit **1 TL Salz** im Mörser zu einer feinen Paste zerdrücken und in die Joghurtcreme rühren. Mit **Salz, Pfeffer** und **1 TL getrockneter Minze** abschmecken.



## DIE SO-SCHNELL-SO-GUT-SAUCE

Der Knoblauchjoghurt von [≥](#) schmeckt übrigens auch hervorragend als Sauce für alle Arten von Nudeln: einfach über gekochten Nudeln verteilen. Außerdem Butter in einer Pfanne erhitzen, edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver darin anrösten (Achtung, dass es nicht verbrennt!) und pro Portion zwei Esslöffel von der schaumigen Buttersauce über Nudeln und Joghurt träufeln.

