



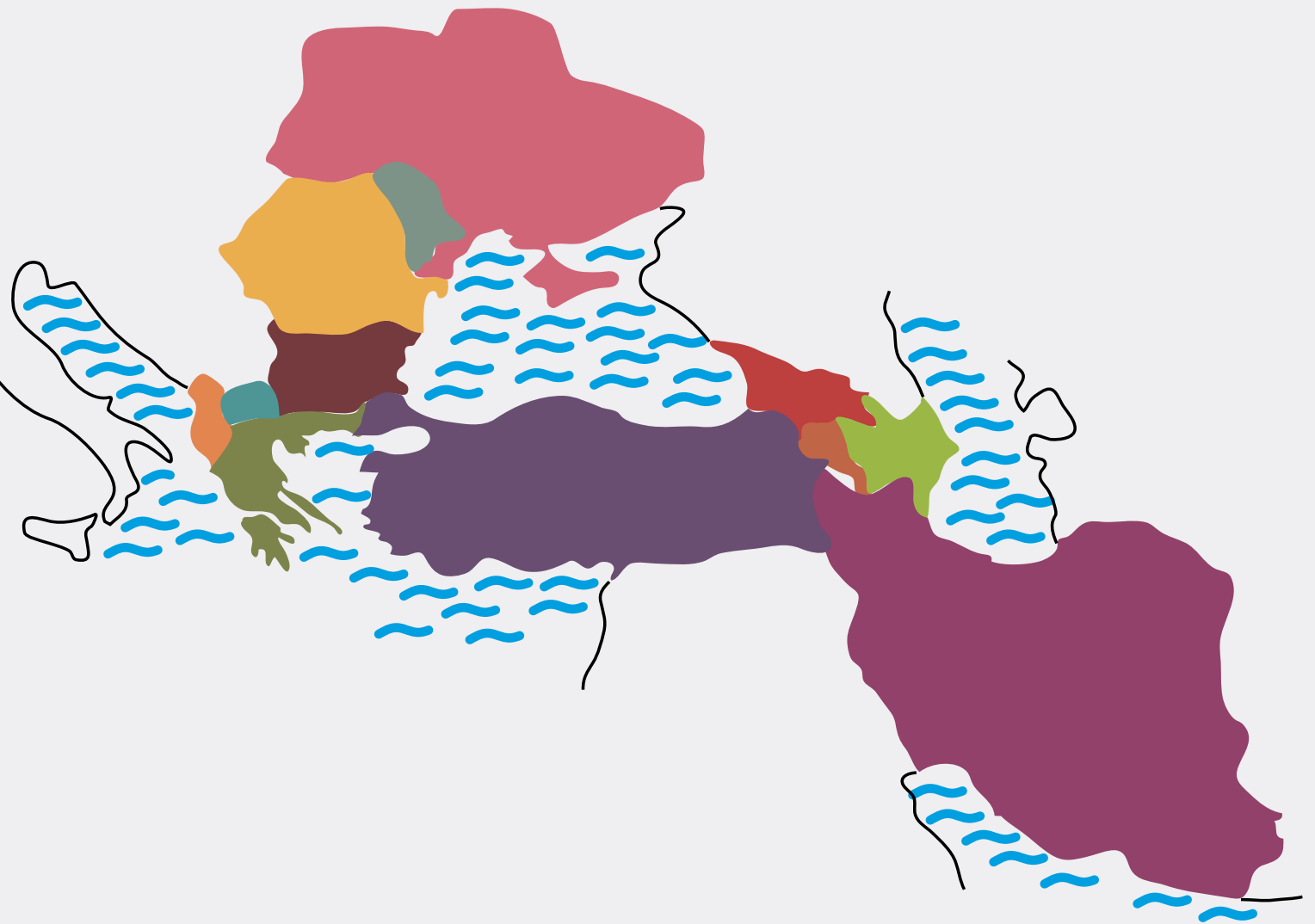
ÜBER UNS

Im Jahr 2019 kündigten wir beide unsere Jobs und schauten stattdessen ein Jahr lang rumänischen Hausfrauen in die Töpfe, schlenderten auf der Suche nach neuen Gewürzen über iranische Basare und ließen uns von türkischen Marktfrauen fremdes Gemüse andrehen.

Florian Schauen, Jahrgang 1982, arbeitete nach seiner Kochlehre in der gehobenen Gastronomie und zuletzt als Küchendirektor bei einer Unternehmensberatung. Inzwischen ist er Gastronomischer Leiter im Kloster Arenberg bei Koblenz.

Nora Görg, geboren 1987, ist Psychotherapeutin und Dozentin und trat die Reise als frisch gebackene Doktorin der Psychologie an. Die wichtigeren Fertigkeiten für die Reise waren aber ihr früherer Studentenjob als Burgführerin und ihre rudimentären Türkischkenntnisse.

INHALT



GRIECHENLAND 6

Zitronen-Rosmarin-Kompott 13
Zucchini-Tomaten-Puffer mit Paprikadip 14
Überbackene Mini-Artischocken mit Schnittlauch-Ei-Dip 17
Geräucherter Auberginendip 18
Buntes Rührei mit Wildspargel, Tomaten und Frühlingszwiebeln 20

ALBANIEN 22

Geschmorte Spitzpaprika in Schmandsauce 30
Salziger Schmarrn mit Schafskäse 33
Sauer eingelegtes Gemüse 34

NORDMAZEDONIEN 36

Überbackene weiße Bohnen 45
Geröstetes süßes Maisbrot 46
Herzhaftes Paprikagelee mit Thymian 46

BULGARIEN 48

Kalte Gurken-Joghurt-Suppe mit Walnusskernen 57
Tomaten-Gurken-Salat mit Schafskäse 58
Herzhafter Käsestrudel 61

TÜRKEI 62

Nudeln mit Hackfleischsauce, Joghurt und brauner Gewürzbutter 72
Rote Linsensuppe mit Sesam 75
Karotten-Dill-Creme 76
Scharfe Paprikapaste 78

RUMÄNIEN 80

Heidelbeerkonfitüre mit Datteln und Quatre Épices 84
Fischsuppe mit Sauerkrautsaft und Brennesseln 89
Gefüllte Maisbällchen auf Paprikakraut 90
Gegrillte Hackfleischröllchen mit Knoblauch-Sauerrahm-Dip 93

MOLDAU 94

Pflaumen-Tomaten-Ketchup 100
Krautrollen mit Kürbisfüllung 102
Eingelegte Bärlauchblütenknospen 105

UKRAINE 106

Herzhafte Buchweizengrütze mit Speck, Pilzen und Haselnüssen 114
Grüner Borschtsch 116
Süße gefüllte Teigtaschen mit Kirschen, Schmand und Honig 118

GEORGIEN 120

Auberginenröllchen mit Walnussfüllung und Granatapfel 130
Würziger Rinderschmortopf 133
Gefülltes Brot 134
Grüne Gewürzpaste mit Kartoffeln, Ziegenjoghurt und Wildkräutern 137
Teigtaschen mit Fleisch- oder Pilzfüllung 138

ASERBAIDCHAN 140

Saurer Trinksirup mit Früchten 145
Selbst gemachter Dorfkäse mit Kräutern 148
Rotes Schaschlik mit Zwiebel-Granatapfel-Salat 151
Joghurtsuppe mit Kräutern 152

ARMENIEN 154

Gefüllte Weinblätter mit Maulbeer-Knoblauch-Sauce 163
Gemüseintopf mit Bulgur und eingelegtem Kohl 164
Pilav mit Hibiskusblüten, Mandeln und Quitten 166

IRAN 168

Nudelsuppe mit Kräutern und Hülsenfrüchten 176
Hähnchen mit Walnuss-Tamarinden-Sauce 179
Süße Karottenkonfitüre mit Rosenwasser 180





NORDMAZEDONIEN

Die Kirche des heiligen
Johann von Kaneo
über dem Ohridsee



DIE DREI BÄREN

Auf unserer Reise begegnen wir Meister Petz häufiger, als uns lieb ist: Ein tiefes Grummeln hinter dem Gebüsch, eine Tatzenspur im Sand, ein in den Wald flüchtender Schatten – uns rutscht jedes Mal das Herz in die Hose. Doch so nah wie im Krater des Nemrut Dağı bei Tatvan kommen wir den pelzigen Ungetümen nie mehr.

Der Tag beginnt harmlos mit einem Spaziergang durch die Caldera, wo uns eine fast biblische Szene erwartet: Fünf kurdische Wanderhirten weiden ihre mehrere Hundert Schafe umfassende Herde an einem kleinen See. Jedes Jahr, so erklären sie uns, wandern sie von Van zurück in ihr 300 km entferntes Winterquartier in Batman. Sie leben vom Verkauf der Felle und auch der Lämmer, die besonders zum islamischen Opferfest nachgefragt werden. Viele solcher Wanderherden begegnen uns in der Region, in der die Pastoralismus genannte Form der Landwirtschaft noch sehr verbreitet ist.

Die Männer schlafen abwechselnd auf Schaffellen unter freiem Himmel, um rund um die Uhr die Herde zu bewachen. Lastesel tragen die Nahrung und das Feuerholz. Nach einem gemeinsamen Tee begleitet uns einer der Männer zurück zum Auto, damit wir nicht von den großen weißen Hirtenhunden gebissen werden. Der Mann ist erst 17 Jahre alt. Er sagt uns, er würde sein entbehrungsreiches Leben am liebsten verlassen, um mit uns nach Europa zu kommen. Er sei erst kürzlich von den Hunden gebissen worden und fürchte sich seitdem vor ihnen. Kein Wunder, schließlich müssen die aggressiven Bestien auch Bären abwehren. Das ist die erste Warnung ...

Über staubige Straßen fahren wir nun zum größeren der Kraterseen. Eine Gruppe türkischer Touristen aus einem Reisebus versperrt uns den Weg. Sie fotografieren etwas. Plötzlich entdecken wir, was es ist: Ungläubig beobachten wir, wie ein kleiner Syrischer Braunbär mit seiner typischen hellen Fellfarbe aus dem Gebüsch gekrochen kommt. Die Touristen haben keine Scheu, gehen immer näher an den Bären heran, locken ihn für gute Fotos sogar mit Futter an. Zweite Warnung ... Wir betrachten das Schauspiel lieber aus sicherer Entfernung und im Wohnmobil sitzend.

Auf dem nächsten großen Parkplatz sprechen uns Ferhat und seine Freunde aus Tatvan an. Zum Essen wollen sie sich nicht einladen lassen, wohl aber zum Wodka. Ihnen ist offensichtlich langweilig in der Provinz. Ferhat erzählt von seinen angeblichen drei Freundinnen und lädt uns ein, in Tatvan gemeinsam auszugehen. Dass wir die Nacht stattdessen am See verbringen wollen, kann er nicht nachvollziehen. Er schaut uns mitleidig an: »Good luck!« Wir sollen aufpassen, da nachts Bären am See unterwegs seien, warnt er. Das ist also die dritte Warnung ...

KAROTTEN-DILL-CREME

Havuçlu yogurt

In der Türkei gibt es eine endlose Vielfalt von Mezeler – so heißen die kleinen Vorspeisen, die vor dem Hauptgericht oder auch als eigenständiges Menü gegessen werden. Sie schmecken ganz hervorragend zu frischem Fladenbrot, gerne auch mit ein bisschen türkischem Käse. Vegetarier und Vegetarierinnen können bei den fleischlosen Varianten beherzt zugreifen. Wir stellen hier zwei Standardrezepte vor, die in original türkischen Restaurants fast immer auf der Speisekarte stehen.

ERGIBT 1 SCHÜSSEL

500 g Karotten

400 g Joghurt, 10 % Fett

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen,
fein gehackt

Saft von ½ Zitrone

½ Bund Dill, gehackt

50 g Walnüsse, geröstet,
grob gehackt

Salz

Pfeffer

1. Das Kochwasser so stark salzen, dass es den Geschmack von Meerwasser annimmt. Die Karotten ohne Strunk so lange darin kochen, dass sie noch ein wenig knackig sind (ca. 12 Minuten).
2. Nach dem Abkühlen die Schalen der Karotte leicht mit einem Tuch abreiben, um Schmutz sowie einen Teil der Schale zu entfernen. Die Karotten auf der Kastenreibe grob raspeln.
3. Joghurt, Olivenöl und Knoblauch verrühren und danach mit den Karotten mischen. Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer hinzugeben.
4. Mindestens sechs Stunden lang, am besten über Nacht, gekühlt durchziehen lassen. Die fertig angerichtete Creme mit den Walnussstücken bestreuen.



GEFÜLLTE MAISBÄLLCHEN AUF PAPRIKAKRAUT

Cocoloși

Mămăligă, ein aus Maisgrieß hergestellter Brei, ist ein berühmtes Traditionsgericht in Rumänien und Moldau. Unsere Variante ist an Cocoloși angelehnt: Hier wird die Maismasse zu Kugeln geformt, mit Schafskäse gefüllt und dann über dem Feuer zubereitet.

FÜR CA. 8 BÄLLCHEN ODER 4 PORTIONEN

FÜR DAS PAPRIKAKRAUT

1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
1 EL Paprikapulver, edelsüß
100 ml Rotwein
500 g frisches Sauerkraut
700 ml Tomatensaft
2 Thymianzweige
1 Lorbeerblatt
5 Wacholderbeeren
1 Kartoffel
4 EL Graupen
Salz
weißer Pfeffer

FÜR DEN MAISBREI

400 ml Gemüsebrühe
Salz
40 g Butter
200 g Maisgrieß, grob

FÜR DIE FÜLLUNG

50 g Walnüsse
100 g würziger Bergkäse
1 Bund Dill

ZUM SERVIEREN

150 g Schmand

- Für das Paprikakraut** die Paprika mit einem Sparschäler schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Alles zusammen in einem Bräter in Butter glasig anschwitzen.
- Das Paprikapulver hinzufügen, kurz mit anschwitzen und mit dem Rotwein ablöschen. Danach alles gut mit Sauerkraut und Tomatensaft vermischen. Thymian, Lorbeer und Wacholder hineingeben und aufkochen.
- Die Kartoffel schälen, grob reiben und zusammen mit den Graupen zum Paprikakraut geben. Dies gibt am Schluss eine schöne Bindung. Das Paprikakraut mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geschlossenem Deckel für ca. 1 Stunde bei 180 °C (Umluft) in den Ofen schieben.
- Für den Maisbrei** die Gemüsebrühe mit Salz zum Kochen bringen, die Butter hinzufügen und den Maisgrieß einrühren. Kurz aufkochen, den Topf vom Herd nehmen unditerrühren, bis ein zäher Brei entsteht.
- Für die Füllung** die Walnüsse in einer Pfanne trocken rösten und etwas abkühlen lassen. Grob hacken und in eine Schüssel geben. Den Bergkäse in kleine Würfel schneiden, den Dill hacken und alles zusammen gut vermischen.
- Nachdem der Maisbrei ein wenig abgekühlt ist, jeweils 1 EL davon zu einem Bällchen formen. Das geht am besten, wenn der Brei noch warm ist. Die Bällchen mit dem Finger etwas aushöhlen und die Käsefüllung hineingeben. Mit etwas Maisteig verschließen und nochmals rund formen.
- Die Maisbällchen in eine gefettete Auflaufform geben und im Ofen bei 200 °C (Umluft) für ca. 15 Minuten backen. Ist noch Füllmasse übrig, kann sie zum Überbacken auf die Bällchen gegeben werden.
- Jeweils 2–3 Maisbällchen auf dem fertigen Paprikakraut anrichten und mit etwas Schmand servieren.



GEORGIENS UNZÄHLIGE GESICHTER

Nach unseren Erlebnissen im urigen Uschguli treffen wir in Tiflis auf eine gut entwickelte touristische Infrastruktur. In der Erekle-Straße übertrumpfen sich die Restaurants mit ihren Angeboten, so wie wir es aus den Fressgassen von Frankfurt am Main, Brüssel oder anderswo kennen. Wir bestaunen die Jugendstilvillen, hinter deren teils bröckelnden Fassaden sich der Glanz vergangener Tage erahnen lässt, schlendern durch die belebten Gassen der Altstadt, besichtigen die orthodoxen Kirchen und essen köstlich süßes Rosinenbrot.

Mit unseren Fahrrädern, die uns vom Stadtrand ins Zentrum bringen sollen, sind wir ziemlich allein auf der Straße. Wir atmen den ungefilterten Ruß des dichten georgischen Verkehrs ein und haben ständig Angst, überfahren zu werden. Als Radfahrer müssen wir den Autos und Lastern ausweichen und als Fußgänger auch noch den elektrischen Minifahrzeugen, in denen hier in Georgien (aber auch in der Türkei) schon Kleinkinder über die Promenade düsen.

Unser Tifliser Hostel ist eher einfach eingerichtet. Dazu passt das Bier aus Ein-Liter-Plastikflaschen, das es hier überall zu kaufen gibt. Wir trinken es zusammen mit den anderen Gästen: Campern aus Österreich und Deutschland, die mit ihren Wohnmobilen und Vans im Hinterhof parken, sowie turkmenischen Gastarbeitern und armenischen Touristen, die die einfachen Mehrbettzimmer bewohnen. Da sich die bunt zusammengewürfelte Runde so gut versteht, wird zu späterer Stunde noch armenischer Weinbrand verkostet.

Nach ein paar Tagen im Großstadtdschungel fahren wir auf der georgischen Heerstraße in Richtung Großer Kaukasus. Uns kommen mehr und mehr Lastwagen mit russischen Kennzeichen entgegen, da wir der Landesgrenze sehr nahe kommen.

Orte wie Gudauri wirken außerhalb der Skisaison mit ihren schmucklosen Hotelburgen wie ausgestorben. In Stepanzminda erblicken wir endlich das Postkartenmotiv von Georgien schlechthin: die Gergetier-Kirche mit dem imposanten Berg Kasbeg im Hintergrund. Zusammen mit Wanderfreunden aus aller Welt kämpfen wir uns vom Besucherparkplatz vor der Kirche eine Stunde in die Bergwelt hinauf, um einen noch besseren Ausblick auf Gergeti zu erhalten. Ganz schön dünn die Luft hier oben! Wir stellen fest, dass der Große Kaukasus unser Fitnesslevel übersteigt, und gehen zurück in unser Wohnmobil, wo wir es uns mit der Heizung und einem warmen Tee in luftigen Höhen gemütlich machen.

Auf dem Weg zurück in die Türkei legen wir noch einen Zwischenstopp in Bordschomi ein. Aus einem Pavillon kommen uns immer wieder Menschen mit Wassergläsern und -flaschen entgegen, aus denen sie eine salz- und schwefelhaltige lauwarne Brühe trinken. Wir sind in einem Kurort gelandet, der sich mit seinen bunten Holzhäuschen und den noch bunteren Souvenirläden nach dem Geschmack von Touristen aus Russland und der arabischen Halbinsel richtet. Am Ende des Kurparks landen wir plötzlich in einer Glitzerwelt – das hätten wir in einem Kurort nicht erwartet. Wir sind perplex, als wir uns in einem riesigen Jahrmarkt mit Fressbuden und Fahrgeschäften wiederfinden. Ein bisschen wie Oktoberfest in Baden-Baden!



▲ Vielleicht die meistfotografierte Ansicht in Georgien: die Gergetier Dreifaltigkeitskirche in der Nähe von Stepanzminda im Großen Kaukasus

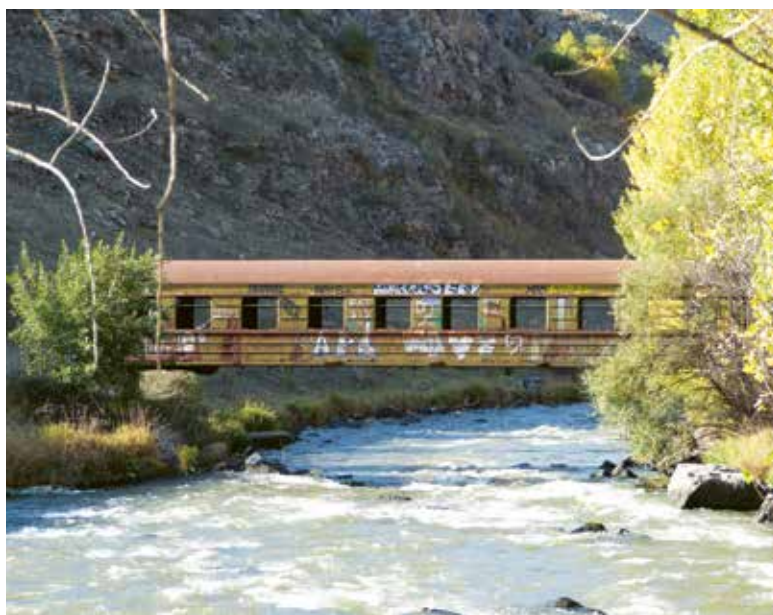
► Polaroid: Freude! Wir haben es nach einer anstrengenden Wanderung im Kaukasus auch über diese wacklige Brücke geschafft



▼ Kühe, Esel, Pferde, Schweine, Hühner – Nutztiere werden in Georgien weitgehend ohne Zaun und Stall gehalten und mischen sich fröhlich unter die menschlichen Bewohner und Besucher. Das erfordert Aufmerksamkeit im Straßenverkehr und kann schon mal zu kuriosen Situationen führen



▲ Da wir beide von einer kritischen Erinnerungskultur geprägt sind, irritiert uns der Besuch im Stalin-Museum im georgischen Gori, nordwestlich von Tiflis. Leben und Schaffen des berühmtesten Sohnes der Stadt wird recht unkritisch gewürdigt. Neben Stalin-Wein, Stalin-Taschen und Stalin-Shirts gibt es auch diese Stalin-Trinkflasche im Museums-laden



◀ Meister der Improvisation: Bei Achalkalaki im Süden des Landes wurde ein ausran-gierter Eisenbahn-wagon zur Brücke umfunktioniert

NUDELSUPPE MIT KRÄUTERN UND HÜLSENFRÜCHTEN

Ash-e Reshteh

Für diese würzige, dickflüssige Suppe benötigt man längliche Nudeln. Da die Reshteh-Nudeln schwer zu bekommen sind, kann man sich gut mit Spaghetti oder Linguine behelfen. Der beste Ersatz sind aber frische japanische Udon-Nudeln aus dem Asialaden, da sie etwas kochstabiler sind. Statt der getrockneten Hülsenfrüchte kann die Suppe auch mit Hülsenfrüchten aus der Dose zubereitet werden.

FÜR 6 GROSSE PORTIONEN

6 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
50 ml Pflanzenöl
1 EL Kurkuma
1 EL getrocknete Minze
100 g getrocknete Kidney-
bohnen (am Tag zuvor
eingeweicht)
100 g getrocknete Kicher-
erbsen (am Tag zuvor
eingeweicht)
100 g getrocknete schwarze
Linsen (am Tag zuvor
eingeweicht)
2 l Gemüsebrühe
1 schwarze Limette
(aus dem Asialaden)
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Dill
1 Bund Koriander
500 g Blattspinat
200 g längliche Nudeln (z. B.
Udon-Nudeln, Spaghetti,
Linguine)
2 EL weißer Essig
250 g Sauerrahm
oder Joghurt
Salz
Pfeffer

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Streifen bzw. dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf das Pflanzenöl erhitzen und darin zunächst den Knoblauch hellbraun rösten und sofort wieder herausnehmen. Er darf nicht zu dunkel werden, da er sonst bitter schmeckt. Die gerösteten Knoblauchzehen auf ein Küchenpapier zum Abtropfen geben und leicht salzen. Sie dienen später der Garnitur.
2. In das gleiche Öl nun die Zwiebelstreifen geben und bei niedriger Hitze ganz langsam rösten. Es kann bis zu 40 Minuten dauern, bis die Zwiebeln goldgelb und zusammengefallen sind. 6 EL der Zwiebelmasse zum Anrichten in einer Schüssel aufbewahren.
3. Die restlichen karamellisierten Zwiebeln im Topf mit Kurkuma und Minze bestäuben. Kurz erneut anbraten, damit die Gewürze ihr Aroma entfalten. Achtung, nicht zu lange, sonst wird die Minze bitter!
4. Nun die abgetropften Hülsenfrüchte zugeben. Alles mit der Brühe aufgießen und die mehrfach eingestochene getrocknete Limette zugeben.
5. Die Frühlingszwiebeln komplett (mit dem Grün) in Ringe schneiden. Zusammen mit grob gehacktem Dill, Koriander und Spinat (ohne Stängel) zur Suppe geben. Die Suppe salzen, pfeffern und 1 Stunde lang kochen lassen. Danach sollten die Hülsenfrüchte weich sein.
6. Jetzt die Nudeln dazugeben und die Suppe weitere 30 Minuten lang kochen. Die Nudeln geben Stärke ab und binden dadurch die Suppe.
7. Das Ganze abschmecken und den Essig nach Geschmack begeben.
8. Die Suppe in tiefen Schalen anrichten. Die Garniturzwiebeln und den knusprigen Knoblauch obenauf geben. Nach Wunsch mit Sauerrahm oder Joghurt anrichten.

