

ALLES IN DIE MITTE

ESSEN, DAS VERBINDET
EINE REISE UM DAS MITTELMEER



ONUR ELCI
ELISSAVET PATRIKIOU



G|U



EIN PAAR WORTE VORWEG

Die Kultur des Teilens

Das Mittelmeer ist mehr als nur eine geografische Region. Es ist eine Idee, ein Gefühl, eine Heimat – ein Schmelztiegel aus Geschichten, Kulturen und Traditionen. Seit der Antike ist diese Region nicht nur ein Treffpunkt, sondern ein Raum, in dem Identitäten entstanden, verschmolzen und weitergegeben wurden. Genau hier beginnt auch die Geschichte meiner Küche.

Das Mittelmeer steht für das Teilen. Es ist eine Kultur des gemeinsamen Brotbrechens, der Olivenbäume, des Weins und der vollen Tische. Egal ob man in der Levante Hummus teilt, in Griechenland ein Stück Pita bricht oder in Spanien Tapas weiterreicht – Essen ist hier mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es ist ein sozialer Akt, ein Ritual, das seit Generationen gepflegt wird. Essen ist Kultur. Es ist Tradition. Und vor allem: Es verbindet.

Mit diesem Buch möchte ich meine persönliche Hommage an diese Tradition schreiben. Ich bin in Ankara geboren und in Istanbul aufgewachsen, einer Stadt, die wie keine andere die Brücke zwischen Orient und Okzident schlägt. Schon in meiner Kindheit war Essen ein festes Ritual, ein Moment der Verbindung. Ob beim Kochen mit meiner Oma, beim Marktbummel mit meinem Vater oder beim gemeinsamen Essen mit der Familie – die Aromen von Gewürzen, der Geschmack von Oliven und die Wärme frisch gebackenen Brots waren allgegenwärtig.

Mit 17 zog es mich nach Spanien, wo ich in Bilbao Abitur machte und eine der bedeutendsten kulinarischen Kulturen Europas kennenlernte. Die Einfachheit der Pintxos, die Liebe zum Wein und die Magie eines voll besetzten Tisches haben mich geprägt. 2002, mit 19 Jahren, begann mein Berufsleben in Hamburg. Historiker wollte ich werden, doch die Gastronomie rief lauter.

Meine Reise in die Gastronomie begann ich als Barkeeper, tauchte in die Welt der Aromen ein und fand schließlich meine Berufung in der Küche. Von 2009 bis 2023 war ich Teil des Hamburger Kochkollektivs »Kitchen Guerilla«, mit dem ich die Esskulturen vieler Länder hautnah erleben durfte – von Griechenland und Italien über Portugal, Frankreich und Kroatien bis hin zu Albanien, Israel, Zypern und meiner Heimat, der Türkei. Seit 2023 widme ich mich mit meinem neuen Projekt »Speis & Trank« den Themen, die mir besonders am Herzen liegen: Mezze und Wein. Als Koch, Sommelier und vor allem als Gastgeber möchte ich mit meiner Arbeit Menschen verbinden und die Freude an Gemeinschaft und Gastfreundschaft teilen.

Mir ist natürlich bewusst, dass ich mit den knapp 80 Rezepten in diesem Buch dem Kulturraum und der Vielfalt des Mittelmeers nicht gerecht werden kann. Dieses Buch ist kein vollständiger Atlas der mediterranen Küche, sondern ein bescheidener Einblick in eine Welt, die so viel reicher und bunter ist. Bitte verzeiht mir, dass ich für jede Region nur eine kleine Auswahl treffen konnte – eine Auswahl, die mir persönlich am Herzen liegt und die ich gerne mit euch teilen möchte.

Türkei, Spanien und Griechenland nehmen in diesem Buch einen besonderen Platz ein. Zu den ersten beiden Ländern habe ich eine enge und persönliche Verbindung. Spanien hat mich geprägt, während ich in Bilbao lebte und die Liebe zu Tortilla, Wein und Pintxos entdeckte. Die Türkei, meine erste Heimat, ist in meinen Rezepten immer spürbar – von den Aromen der Meyhane-Kultur bis zu den traditionellen Süßspeisen, die ich in meiner Kindheit genossen habe. Und Griechenland? Griechenland ist nicht nur die Heimat meiner tollen Co-Autorin und guten Freundin Elissavet Patrikiou, sondern auch die Wahlheimat meines Vaters. Es ist ein Land, dem ich mich emotional sehr verbunden fühle. Für mich bildet Griechenland das westliche Ufer der Ägäis, während die Türkei das östliche darstellt. Diese Verbindung macht Griechenland zu einem Land, das ich kulinarisch und persönlich zutiefst schätze.

Elissavet hat dem Buch mit ihren stimmungsvollen Bildern Leben eingehaucht. Sie hat das, was auf meinen Tellern liegt, mit ihrer Kamera eingefangen und für das Auge und das Herz greifbar gemacht. Unsere gemeinsame Arbeit war ein Geschenk und ich hoffe, dass unsere Freude auf jeder Seite spürbar wird.

Dieses Buch ist eine Einladung, die Geschichten und Aromen der Levante, der Türkei, Griechenlands und des westlichen Mittelmeers zu entdecken. Und es ist eine Einladung, die Tradition des Teilens mit Familie und Freunden zu zelebrieren – »Alles in die Mitte« zu stellen und gemeinsam zu genießen.

Meine Rezepte sind geprägt von meiner Reise. Sie sind simple, aber raffinierte Interpretationen klassischer Gerichte, die ich so liebe und mit dir teilen möchte. Von cremigem Hummus bis zu Pistazien-Kebab, von Zaziki mit grünem Apfel bis zu gegrilltem Pulpo – jedes Gericht ist ein Teil von mir und meiner Geschichte.

Ich wünsche euch viel Freude beim Lesen, Nachkochen und vor allem beim Teilen. Denn wie wir im Mittelmeerraum sagen: Das beste Essen ist das, das wir gemeinsam genießen.

Euer Onur





IN VINO VERITAS **10**

LEVANTE

16 ~ Die Region ist die Wiege der Zivilisation und Heimat einer jahrtausendealten Kulinarik. Hier verschmolzen die Traditionen zahlloser Kulturen, ohne ihre Einzigartigkeit zu verlieren. Dieses Kapitel entführt in die Welt überlieferter Rezepte und vielfältiger Aromen, die den Zauber des Morgenlands ausmachen. ~



40 TÜRKEI

~ Sie ist ein Land der Brücken zwischen Europa und Asien, Orient und Okzident. Die Begegnung verschiedener Kulturen spiegelt sich in der Küche der Türkei wider. Sie vereint jahrtausendealte Traditionen und Völker in einem bunten Mix, der in authentischen und vielfältigen Rezepten zum Leben erwacht. ~





WESTLICHES MITTELMEER

138

~ Italien, Spanien und Portugal, einst Königreiche und Imperien, sind ein Schmelztiegel unterschiedlicher Völker und die kulinarische Seele zwischen Land und Meer. Sie verzaubern heute mit Küchen, die traditionelle Handwerkskunst mit vielfältigen Einflüssen verbinden. Jedes Gericht ist eine Hommage an diese reiche Kultur und ein Fest der Sinne. ~

GRIECHENLAND

104 ~ In der griechischen Küche lebt die Reinheit der Ägäis: Die besten Zutaten, die Land und Meer zu bieten haben, verschmelzen zu einer Liebeserklärung an die Natur und die Jahreszeiten. Die Aromen des Mittelmeers werden in ihrer reinsten Form gefeiert. Einfach, aber nicht banal, und immer auf den Punkt. ~



209 DANKE
210 REGISTER
215 IMPRESSUM





LEVANTE

LEVANTE – WIEGE DER AROMEN UND TRADITIONEN

Die Levante, eine Region, die **Syrien, Libanon, Israel und Palästina** umfasst, ist mehr als ein geografischer Raum. Sie ist die Wiege der Zivilisation, das Zentrum uralter Kulturen und die Kreuzung von Religionen und Völkern. Hier entstanden einige der ersten Städte der Menschheit, hier wurde schon vor Jahrtausenden Weinbau betrieben und hier entwickelte sich eine Esskultur, die bis heute für Gemeinschaft und Koexistenz steht.



Die Levante ist ein Ort, der Geschichte atmet. Sie war einst das Herzstück des biblischen Mesopotamiens, die Heimat Babylons und Assyriens, und gilt als Heiliges Land für die großen monotheistischen Religionen – Judentum, Christentum und Islam. Über Jahrtausende hinweg lebten hier Araber, Armenier, Drusen, Griechen, Türken, Kurden, Assyrier und Juden zusammen. Ihre verschiedenen Traditionen verschmolzen, ohne ihre Einzigartigkeit zu verlieren. Die Küche der Levante ist ein Spiegel dieser Vielfalt – eine Geschichte von Respekt, Zusammenleben und der Feier des Teilens.

Essen wird in der Levante nie allein genossen. Alle Gerichte stehen in der Mitte des Tisches und werden geteilt. Diese Tradition des Teilens steht im Zentrum der Esskultur und symbolisiert die Einheit der Völker, die trotz aller Unterschiede über Jahrtausende hinweg bewahrt wurde.

In diesem Kapitel findest du Gerichte, die diese Kultur des Teilens verkörpern. Vor allem drei Klassiker sind die Basis für typische Mezze-Erlebnisse der Levante:

Hummus, die samtige Kichererbsenpaste, ist eines der bekanntesten Gerichte der Levante. In meiner Version wird es mit Olivenöl, gebackenem Blumenkohl und frischen Kräutern verfeinert, um die Tiefe der Aromen hervorzuheben. Ein weiterer Klassiker ist Muhammara, ein Dip aus gerösteter Paprika, Walnüssen und Granatapfelmelasse, der eine perfekte Balance aus Süße und Schärfe bietet. Auch Baba Ghanoush, die rauchige Auberginencreme, darf auf keinem Tisch fehlen. Die Auberginen dafür werden für ein intensives Aroma über offener Flamme geröstet und mit Tahin, Knoblauch und Zitrone zu einer herrlichen Creme verarbeitet.

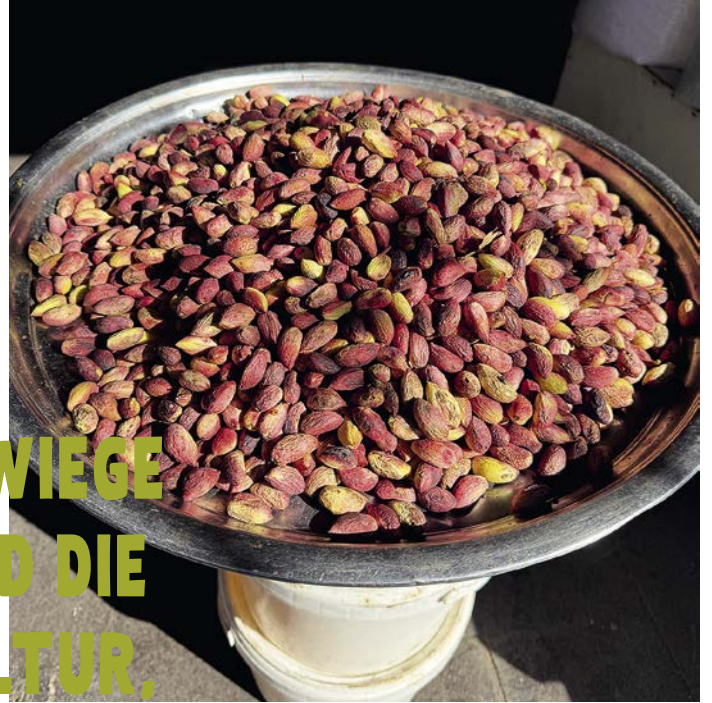
Doch Mezze allein machen die Levante-Küche nicht aus. Frisches hausgemachtes Pitabrot spielt eine zentrale Rolle bei jeder Mahlzeit. Es ist nicht nur Beilage, sondern ein Werkzeug, um die Dips aufzunehmen und zu genießen. Meine Version des Pitabrots ist weich und leicht fluffig, perfekt zum Eintauchen in Hummus oder Muhammara.

Ein weiteres ikonisches Essen der Levante sind Falafeln – knusprige Bällchen aus Kichererbsen, die mit frischen Kräutern und Gewürzen verfeinert werden. Sie sind ein Symbol für die Straßenküchen der Region und werden oft mit Pita, Tahin und frischem Gemüse serviert.

Die Weinkultur der Levante ist so alt wie die Zivilisationen, die hier lebten. Im Bekaa-Tal im Libanon, einer der ältesten Weinbauregionen der Welt, werden bis heute exzellente Weine im Bordeaux-Stil produziert. Besonders beeindruckend sind die tiefroten Cuvées aus Cabernet Sauvignon und Syrah, aber auch die frischen, aromatischen Weißweine aus lokalen Rebsorten wie Merwah und Obeideh.



DIE LEVANTE IST DIE WIEGE DER ZIVILISATION UND DIE HEIMAT EINER ESSKULTUR, DIE VON GEMEINSCHAFT UND RESPEKT GEPRÄGT IST.



Die Tradition des Teilens wird nicht nur durch das Essen, sondern auch durch die Getränke unterstrichen. Arak, der klassische Anisschnaps der Levante, ist ein fester Bestandteil jeder Mahlzeit. Mit Wasser verdünnt und eisgekühlt serviert, passt er perfekt zu den würzigen und cremigen Aromen der Mezze und verstärkt die Geschmacksnoten auf elegante Weise.

Die Levante ist die Wiege der Zivilisation und die Heimat einer Esskultur, die von Gemeinschaft und Respekt geprägt ist. Dieses Kapitel ist eine bescheidene Einführung in das Morgenland, in das Leben der Menschen vor Ort und in die jahrtausendealte Tradition des Teilens. Es lädt dazu ein, die Aromen, Geschichten und die einzigartige Verbindung von Essen und Trinken zu entdecken, die die Levante so besonders machen.

ESSEN WIRD IN DER LEVANTE NIE ALLEIN GENOSSEN.





Lammspieße mit wunderbar zartem Fleisch und intensiven Aromen gehören zu den Klassikern der orientalischen Küche. Das saftige, in Joghurt und Paprikamark marinierte Lammfleisch gart in Gesellschaft von Zwiebeln und Paprika auf dem Grill zu einem intensiven, würzigen Geschmackserlebnis.

LAMMSPIESSE MIT SUMACH-ZWIEBELN

Für die Lammspieße

- 150 g Joghurt
- 2 EL Paprikamark
- 2 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
 - Salz
 - Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel (optional)
- 600 g Lammfleisch (Schulter oder Keule)
 - 2 rote Paprika
 - 2 Zwiebeln

Für die Sumach-Zwiebeln

- 2 große rote Zwiebeln
 - 1 EL Sumach
 - 1 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
 - Salz
- 1 EL grob gehackte Petersilie

Für das Lavash-Bett

- 4 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
 - Salz
- 4 Lavash-Brote (oder dünnes Fladenbrot)

Außerdem

- 4–8 Holz- oder Metallspieße (s. Tipp)

1 Für die Lammspieße in einer Schüssel Joghurt, Paprikamark, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verrühren.

2 Das Fleisch in daumengroße Würfel schneiden, mit der Joghurtmarinade mischen und im Kühlschrank mindestens 2 Std. (oder über Nacht) durchziehen lassen.

3 Für die Sumach-Zwiebeln die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die Zwiebeln mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen und beiseitestellen.

4 Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Zwiebeln schälen. Paprika und Zwiebeln in daumengroße Stücke schneiden.

5 Lammfleisch, Paprika und Zwiebeln abwechselnd auf Spieße stecken. Die Spieße auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze in 8–10 Min. goldbraun grillen, dabei immer wieder wenden.

6 Für das Lavash-Bett die Tomaten waschen, halbieren, mit dem Olivenöl bestreichen und mit Salz würzen. Die Tomaten auf dem Grill oder in einer Grillpfanne mit den Schnittseiten nach unten etwa 5 Min. grillen, bis sie weich und leicht schwarz sind.

7 Die Lavash-Brote auf die Teller legen. Die Sumach-Zwiebeln und die Petersilie auf den Broten verteilen. Die gegrillten Lammspieße auf das Lavash-Bett legen und die Tomaten daneben anrichten.

Würzen: Ihr könnt die Spieße nach Belieben würzen – mit Chili, Knoblauch, Kräutern oder sogar Miso. Es empfiehlt sich, die Gewürze direkt in die Marinade zu geben, damit sie ins Fleisch einziehen.

Gemüse: Traditionell nimmt man Paprika und Zwiebeln, aber ihr könnt kreativ sein und verschiedene Gemüsesorten ausprobieren.

Holzspieße: Spieße aus Holz müssen vor der Verwendung 30 Min. in Wasser eingelegt werden. So verhindert man, dass sie beim Grillen verbrennen. Für mehr Stabilität verwende ich gerne zwei Spieße.

Hummus ist das bekannteste Gericht aus der Levante. Schon im 13. Jahrhundert wurde Hummus in arabischen Texten erwähnt, sein Name stammt von dem arabischen Wort für Kichererbse. Hummus ist eine hochwertige vegetarische Energiequelle – herzhaft und nahrhaft. Die Levante kennt viele Varianten – in der Türkei mit Butter und Pinienkernen, in Syrien, Libanon, Palästina und Israel mit Olivenöl. Optional können auch Petersilie, Knoblauch, Rote Bete, Möhren und Gewürze wie Kreuzkümmel oder Zimt mitgemixt werden.

HUMMUS MIT BLUMENKOHL

Für den Hummus

- 250 g getrocknete Kichererbsen (oder 500 g gegarte Kichererbsen aus Glas oder Dose)
 - 2 EL Natron
- 1 Frühlingszwiebel
 - 1 EL Salz
- 3 Lorbeerblätter
- Saft von 1 Zitrone
- 180 ml Tahin (Sesampaste)
 - 4 EL Olivenöl
 - ½ EL Salz
- 100 ml Aquafaba (Kochwasser oder Einlegeflüssigkeit der Kichererbsen)

Für den Blumenkohl

- 1 kleiner Blumenkohl
 - Salz
 - Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Außerdem

- ein paar Stängel Kräuter (Dill, Minze, Petersilie)
 - 1 rote Zwiebel
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
 - 2 EL Olivenöl
- 160 g eingelegtes Gemüse (Fertigprodukt oder selbst gemacht)
 - Salz
 - 1 Msp. Sumach
- 1 Schuss Einlegeflüssigkeit vom Gemüse

1 Am Vortag für den Hummus die Kichererbsen mit 1 EL Natron in Wasser einweichen und in den Kühlschrank stellen.

2 Am nächsten Tag die Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dabei die losen Häutchen entfernen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und halbieren. Die Kichererbsen in einem großen Topf mit reichlich Wasser, Salz, Lorbeerblättern, der Frühlingszwiebel und dem restlichen Natron in etwa 1–1½ Std. gar kochen, dabei die Häutchen immer wieder abschöpfen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und das Kochwasser auffangen (Aquafaba).

3 Die warmen Kichererbsen und die übrigen Zutaten in einem Standmixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse mixen. Für eine besonders cremige und luftige Konsistenz nach Belieben ein paar Eiswürfel hinzufügen oder den Hummus mit dem Kochwasser nach und nach bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.

4 Für den Blumenkohl den Backofen auf 165° Umluft vorheizen. Den Blumenkohl waschen und in mundgerechte Röschen zerteilen. Die Röschen in einer Schüssel mit 1 Prise Salz, Pfeffer und dem Olivenöl marinieren, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Den Blumenkohl im Backofen in etwa 25 Min. gar rösten.

5 Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Spitzen bzw. Blätter abzupfen. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Hummus auf tiefe Teller verteilen und mit dem Löffelrücken jeweils eine Vertiefung in die Mitte drücken. Das Tahin mit dem Olivenöl verrühren, dabei falls nötig noch einen Schuss heißes Wasser dazugeben. Die Mischung in die Mulde gießen. Blumenkohl und eingelegtes Gemüse am Rand verteilen. Kräuter, Zwiebel, Salz, Sumach und die Einlegeflüssigkeit in einer kleinen Schüssel mischen und in der Mitte anrichten.

Seidenglatte Hummus: Je mehr Kichererbsenhäutchen beim Kochen abgeschöpft werden und je höher die Drehleistung des Mixers ist, desto seidiger wird der Hummus.





Pita ist für mich eines der vielseitigsten Brote überhaupt. Ob als Beilage zu zahllosen Gerichten oder gefüllt mit köstlichen Zutaten – Pita ist ein wahres Wunder der Levante. Es besticht durch seine Schlichtheit und man benötigt weder Ofen noch Küchenmaschine. Seine Zubereitung ist so einfach, dass man sich fragt, warum man es nicht schon immer selbst zubereitet hat.

PITABROTE NACH LEVANTE-ART

Für den Vorteig

- 100 g Mehl (Type 00)
- 1 g Trockenhefe

Für den Hauptteig

- 200 ml lauwarmes Wasser
- 400 g Mehl (Type 00)
- 5 g Trockenhefe
- 25 g Zucker
- 10 g Salz

- 1 Am Vorabend für den Vorteig Mehl mit 100 ml lauwarmem Wasser und der Trockenhefe in einer Schüssel verrühren. Den Vorteig abgedeckt bei Zimmertemperatur über Nacht ruhen lassen.
- 2 Am nächsten Tag für den Hauptteig den Vorteig mit Wasser, Mehl, Hefe und Zucker vermischen. Das Salz dazugeben und alles auf der Arbeitsfläche in 7–10 Min. zu einem glatten, elastischen Teig verkneten (nach Belieben die Küchenmaschine dafür verwenden). Falls der Teig zu trocken ist, zwischendurch die Hände mit Wasser anfeuchten.
- 3 Den Teig zu einer Kugel formen und in eine Schüssel legen. Mit einem Tuch abgedeckt etwa 1½ Std. ruhen lassen, bis sich sein Volumen nahezu verdoppelt hat.
- 4 Den Teig in acht Stücke à etwa 100 g teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen und mit einem Tuch abgedeckt 10 Min. ruhen lassen.
- 5 Die Teigkugeln mit einem Nudelholz zu etwa 5 mm dicken Kreisen ausrollen. (Man kann die Kreise auch mit der Hand formen.) Die Teigfladen auf und mit einem Küchentuch bedeckt 20 Min. ruhen lassen.
- 6 Eine große, schwere Pfanne 3–5 Min. bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Einen Teigfladen mit der Seite, die vorher auf dem Tuch lag, in die Pfanne legen. Nach 10 Sek. wenden. Nach weiteren 10 Sek. erneut wenden. Diesen Vorgang wiederholen, bis sich eine Tasche bildet und die Pita gleichmäßig gebacken ist.
- 7 Die Pita in einen Korb oder eine Schüssel legen und mit einem Tuch abdecken, damit sie weich bleibt und nicht austrocknet. Die restlichen Teigfladen auf die gleiche Art und Weise backen.

Backofen: Statt in der Pfanne kann man die Pitas auch bei 220° im vorgeheizten Backofen in etwa 6 Min. goldbraun backen.



TÜRKİ





**ANATOLIEN,
DAS HERZ DER TÜRKEI,
IST EINE DER
ÄLTESTEN KULTUR-
REGIONEN DER WELT.**





TÜRKEI – BRÜCKE ZWISCHEN DEN WELTEN

Die Türkei ist ein Land der Brücken – geografisch, historisch und kulturell. Sie verbindet **Europa und Asien, Orient und Okzident**. Ihre Landschaft reicht von den Ägäis- und Mittelmeerküsten bis hin zu den weiten Hochebenen Anatoliens und den fruchtbaren Tälern entlang des Schwarzen Meers. Diese Vielfalt spiegelt sich in der Küche der Türkei wider, die durch die Begegnung verschiedener Kulturen geprägt ist.





Dieses Gericht ist von Leber nach Edirne-Art inspiriert, einer traditionellen Spezialität aus der Türkei, bei der Kalbsleber knusprig gebraten und mit Kräutern und Zwiebeln serviert wird. Für diese elegante und ausgewogene Mahlzeit kombiniere ich die kräftige Würze der gebratenen Kalbsleber mit der Süße von karamellisierten Apfelscheiben und mit einem frischen Kräutersalat. Die Mischung aus herzhaften und fruchtigen Aromen verleiht dem Gericht eine besondere Tiefe.

KALBSLEBER MIT GEBACKENEM APFEL UND KRÄUTERSALAT

Für die Äpfel

- 2 große Äpfel
- 2 EL Olivenöl
 - Salz
- 1 TL Zucker
- ½ TL Zimtpulver

Für die Leber

- 600 g Kalbsleber
- 2 EL Mehl
- 2 EL Öl
- 2 EL Butterschmalz
 - Salz
 - Pfeffer

Für den Kräutersalat

- 1 rote Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 1 Handvoll Minzeblätter
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Sumach
 - Salz
 - Pfeffer

Außerdem

- 80 g sauer eingelegtes Gemüse (Fertigprodukt oder selbst gemacht)

1 Für die Apfelscheiben den Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Die Äpfel vierteln, schälen und die Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel halbieren. In einer Schüssel das Olivenöl mit 1 Prise Salz, Zucker und Zimtpulver verrühren und die Apfelspalten darin marinieren.

2 Die Apfelspalten auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im Ofen (Mitte) 15–20 Min. backen, bis die Äpfel weich sind, aber noch etwas Biss haben.

3 Inzwischen für die Leber von der Kalbsleber eventuell vorhandene Häute entfernen. Die Leber in etwa 5 mm dünne Scheiben schneiden und mit dem Mehl bestäuben.

4 In einer großen Pfanne das Öl mit dem Butterschmalz erhitzen. Die Leberscheiben darin auf jeder Seite 2–3 Min scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt und gar sind. Die Leber auf Küchenpapier kurz abtupfen und in der warmen Pfanne zugedeckt warm halten.

5 Für den Kräutersalat die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und zerzupfen, grobe Stiele dabei entfernen. In einer Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Sumach, Salz und Pfeffer verrühren. Zwiebel und Kräuter unter das Dressing mischen.

6 Die Kalbsleber auf Teller verteilen, die warmen Apfelscheiben, den Salat und das eingelegte Gemüse daneben anrichten.

Sardinen gehören zu den Schätzen des Mittelmeers und sind seit Jahrhunderten fester Bestandteil der Küstenküchen. Ob frisch gegrillt oder eingelegt, sie haben stets einen intensiven Geschmack und sind zudem Symbol für Einfachheit und tiefe Verbindung der mediterranen Völker zum Meer. In Weinblätter gehüllt und gegrillt, entfalten sie eine einzigartig herzhafte Note.

GEGRILLTE SARDINEN IM WEINBLATT AUF RUCOLA UND TOMATEN

- 12 frische Sardinen mit Kopf (küchenfertig)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 12 große Weinblätter (in Salzlake)
 - 6 EL Olivenöl
 - 1 Bund Rucola
 - 4 Tomaten
 - 1 Bio-Zitrone
- 1** Die Sardinen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.
 - 2** Die Weinblätter kalt abspülen, abtropfen lassen und auslegen. Jede Sardine in je 1 Weinblatt wickeln. Die Weinblätter und eventuell herausragende Sardinenköpfe mit 2 EL Olivenöl bestreichen.
 - 3** Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Tomaten waschen und in dicke Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden.
 - 4** Eine Grillpfanne (oder den Grill) vorheizen. Die eingewickelten Sardinen auf jeder Seite etwa 3–4 Min. grillen, bis die Weinblätter leicht verkohlt und die Sardinen gar sind.
 - 5** Den Rucola und die Tomaten auf Teller verteilen und die Sardinen darauf anrichten. Mit dem übrigen Olivenöl (4 EL) beträufeln, nach Belieben mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit den Zitronenspalten garnieren.







GRIECHENLAND – EINFACHHEIT, GESCHMACK UND SEELE DER ÄGÄIS

Griechenland ist ein Land der Sonne, des Meers und der Berge. Diese Vielfalt spiegelt sich auch in der Küche wider, die von der Frische und Qualität der Zutaten lebt. Die Aromen des Mittelmeers werden hier in ihrer reinsten Form gefeiert. Ob Olivenöl, würziger Feta, frisches Gemüse oder feine Meeresfrüchte – die griechische Küche ist eine Liebeserklärung an die Natur und die Jahreszeiten.



Taramosalata ist ein traditionelles griechisches Gericht, das seinen Weg auch in die türkische Küche gefunden hat. Ursprünglich wurde es aus gesalzenem Fischrogen, Olivenöl, Brot oder Kartoffeln und Zitronensaft zubereitet. Die intensive Creme war besonders während der Fastenzeiten beliebt, heute steht sie als Teil eines Mezze-Büfets auf vielen Tischen im östlichen Mittelmeerraum.

TARAMOSALATA

- 2 Scheiben Weißbrot vom Vortag (ohne Kruste)
 - 100 ml Milch
- 150 g gesalzener Fischrogen (vorzugsweise von Meeräsche, Karpfen oder Kabeljau)
- 100 ml Olivenöl (plus etwas mehr zum Beträufeln)
 - Saft von 1 kleinen Zitrone
 - Salz
 - Pfeffer

1 Das Weißbrot in Stücke zupfen, mit der Milch übergießen und etwa 30 Min. einweichen.

2 Das Brot ausdrücken und in einer Schüssel mit dem Fischrogen mischen. Das Olivenöl in einem dünnen Strahl unterrühren, bis die Masse cremig ist. Den Zitronensaft und falls nötig 1–2 EL Wasser untermischen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Taramosalata in eine Schale füllen, in die Mitte eine Vertiefung drücken und etwas Olivenöl hineinträufeln. Mit Brot servieren.

Besonders cremig wird die Taramosalata, wenn man das Olivenöl mit dem Pürierstab oder im Küchenmixer untermischt.

Diese Garnelen sind die perfekte Mischung aus Land und Meer – ein »Surf and Turf« mit spanischem Kick. Die Kombination aus gegrillten Garnelen, knusprigen Chorizo-Chips und aromatischer Chorizo-Butter sorgt für ein intensives Geschmackserlebnis. Der gegrillte Römersalat bringt Frische und Balance – ein echter Tapas-Hit.

GEGRILLTE GARNELEN MIT CHORIZO-CHIPS UND CHORIZO-BUTTER

- 150 g dünn geschnittene Chorizo
 - 100 g weiche Butter
 - 2 Mini-Römersalate
 - 4 EL Olivenöl
 - 1 EL Zitronensaft
 - Salz
 - Pfeffer
 - 2 Knoblauchzehen
 - 1 frische rote Chilischote
- 12 Rotgarnelen (mit Schale und Kopf; entdarnt)
 - 1 Bio-Zitrone

1 Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Chorizo auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) in 10–12 Min. knusprig backen.

2 Die Chorizo auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das auf dem Backpapier angesammelte Fett in eine Schale geben und mit der Butter verrühren. Die Chorizo-Butter beiseitestellen.

3 Die Römersalate waschen, trocken schütteln und längs halbieren. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und die Römersalate darin wenden.

4 Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, Trennhäute und Kerne entfernen, die Hälften in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel das restliche Olivenöl (2 EL) mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chili verrühren und die Garnelen darin wenden.

5 Die Garnelen in einer Grillpfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze 2–3 Min. pro Seite braten, bis sie leicht gebräunt sind.

6 Die Römersalate kurz vor dem Servieren mit den Schnittseiten nach unten in einer Grillpfanne oder auf dem Grill 1–2 Min. braten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Zitrone heiß waschen und längs vierteln.

7 Die Römersalathälften auf Teller verteilen, einen Klecks Chorizo-Butter daraufgeben und die Garnelen an den Salat lehnen. Die Chorizo-Chips darüber zerbröseln. Jeweils ein Zitronenviertel dazulegen.







HERZLICH WILLKOMMEN



... IN EINER KULINARISCHEN KULTUR, die einlädt,
Platz zu nehmen und das Leben zu teilen!

Die mediterrane Küche steht für mehr als nur Essen –
sie ist ein **RITUAL DES TEILENS**. Von der Levante bis zum
westlichen Mittelmeer kommen Speisen, Brot und Wein
in die Mitte des Tisches und laden alle ein, daran
teilzuhaben. Über 80 Rezepte und Geschichten
voller Antipasti, Petiscos bis hin zu Mezze sind
eine Hommage an die Kraft des **GEMEINSAMEN
GENUSSES** und **DER GASTFREUNDSCHAFT!**

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-9599-9



9 783833 895999