

## Ekmek, Börek, Pide

BROT UND HERZHAFTES GEBÄCK \_\_\_\_\_ 29

## kahvaltı

FRÜHSTÜCK FÜR JEDE TAGESZEIT \_\_\_\_\_ 53

## çorba

SUPPEN \_\_\_\_\_ 71

## meze

87

## salata

SALATE \_\_\_\_\_ 113

## zeytinyağlı

IN OLIVENÖL GEGARTES GEMÜSE \_\_\_\_\_ 133

## sokak yemekleri

STREETFOOD \_\_\_\_\_ 159

## pilav, bulgurlu, mercimekli tatlar

VOLLKORNGETREIDE, HÜLSENFRÜCHTE

UND REIS \_\_\_\_\_ 177

## ocak ve fırın yemekleri

AUFLÄUFE, EINTÖPFE UND

NUDELGERICHTE \_\_\_\_\_ 191

## turşu, salça ve soslar

EINGELEGTES, GEWÜRZE UND SAUCEN \_\_\_\_\_ 211

## kek, kurabiye, tatlılar

SÜSSES \_\_\_\_\_ 223

Einleitung \_\_\_\_\_ 6

Meine südtürkischen

Wurzeln \_\_\_\_\_ 8

Türkische Küche \_\_\_\_\_ 14

Was Sie in *Sebze* erwartet \_\_\_\_\_ 18

Menüvorschläge \_\_\_\_\_ 244

Anbieter \_\_\_\_\_ 247

Index \_\_\_\_\_ 248

Danksagung \_\_\_\_\_ 252

Über die Autorin \_\_\_\_\_ 255

# Index

## A

---

### Aprikosen

- Pochierte getrocknete Aprikosen in leichtem Sirup mit Clotted Cream 231
- Reispilaw mit Kastanien, Aprikosen und Kräutern 189

### Auberginen

- Auberginen-Zucchini-Halloumi-Auflauf 196
- Bulgurpilaw mit Auberginen, Paprikaschoten und Tomaten 182
- Eingelegte gefüllte Auberginen 214
- Filo-Rollen mit Auberginen-Paprika-Zwiebel-Füllung 36-7
- Gebackene Auberginen, Zucchini und Paprikaschoten mit Tomatensauce 108
- Gefüllte Auberginen in Olivenöl 154
- Geräucherte Aubergine mit Tahini, Zitronensaft und Olivenöl 101
- Lasagne mit Auberginen, Linsen und Paprikaschoten 203
- Ofengemüse mit Kichererbsen 194
- Räucherauberginen-Béchamelsauce 221
- Salat aus geräucherten Auberginen 129

## B

---

### Baklava

- Baklava-Dreiecke mit Grießcreme und Pistazien 234
- Kürbis-Walnuss-Baklava 226-7

*beyaz peynir* (Käse) 20 *siehe auch* Feta

*biber salçası* (Paprikamark) 23

- Hausgemachtes türkisches Paprikamark 218

Blattkohlsuppe mit Borlotti-Bohnen und Zuckermais 84

### Blattspinat

- Fladenbrote mit Kartoffel-Blattspinat-Füllung 170-1
- Gefüllte Fladenbrote mit Olivenöl, Feta und Blattspinat 46-7
- Käse-Blattspinat-Schnecken 38-9

### Blumenkohl

- Blumenkohl mit Paprikaschoten, Karotten, Kräutern und Feta im Ofen 140

Bohnen 20

### Borlotti-Bohnen

- Blattkohlsuppe mit Borlotti-Bohnen und Zuckermais 84

### Bratlinge

- Frühlingszwiebelbratlinge mit frischen Kräutern 110

### Brot

- Einfaches Ballonbrot 44
- Fladenbrote mit Kartoffel-Blattspinat-Füllung 170-1
- Gefüllte Fladenbrote mit Olivenöl, Feta und Blattspinat 46-7
- Maisbrot 50
- Pide nach Trabzon-Art mit Käse und Eigelb 48-9
- Türkisches Ringbrot mit Sesamkruste 168-9

### Bulgur 23

- Bulgur-Köfte mit Tomaten-Blattgemüse-Sauce 106-7
- Bulgur-Linsen-Köfte 180
- Bulgurpilaw mit Auberginen, Paprikaschoten und Tomaten 182
- Bulgurpilaw mit grünen Bohnen, Zwiebeln und Tomaten 186
- Kohlrouladen mit Bulgur, Granatapfelmelasse und Kapuska 146-7
- Pikante Bulgur-Linsensuppe 83
- Scharfer Bulgursalat mit Granatapfelmelasse 130

## C

---

### cacik-Dip

- Bulgurpilaw mit Auberginen, Paprikaschoten und Tomaten 182

### Cannellini-Bohnen

- Bohnensalat nach Antalya-Art mit Tahini-Sauce 120
- Türkischer Eintopf aus getrockneten Bohnen 199

### Cheddar

- Geschmolzener Käse und Maismehl mit Butter 68
- Lasagne mit Auberginen, Linsen und Paprikaschoten 203
- Mit Ei und Gemüse überbackenes Brot 56
- Ofenkartoffel nach türkischer Art mit Toppings 166
- Pide nach Trabzon-Art mit Käse und Eigelb 48-9
- Räucherauberginen-Béchamelsauce 221
- Türkisches Kartoffelpüree mit Knoblauch 208

### Chilischoten

- Blumenkohl mit Paprikaschoten, Karotten, Kräutern und Feta im Ofen 140

### Gebackene Auberginen,

- Zucchini und Paprikaschoten mit Tomatensauce 108
- Hausgemachtes türkisches Paprikamark 218
- Mangold mit Zwiebeln, Paprikaschoten und Reis in Olivenöl 156

### Creme

- Baklava-Dreiecke mit Grießcreme und Pistazien 234
- Dessert aus pochierten Quitten 228
- Pochierte getrocknete Aprikosen in leichtem Sirup mit Clotted Cream 231
- Crêpes mit Petersilie und Frühlingszwiebeln 58

## D

---

### Dill 24

- Filo-Schnecke mit Zucchini, Dill und Feta 32-5
- Pürierte Ackerbohnen mit Dill und gedünsteter Paprikaschote 94

### Dips

- Bulgurpilaw mit Auberginen, Paprikaschoten und Tomaten 182
- Dip aus abgetropftem Naturjoghurt mit Knoblauch und Kräutern 98
- Dip aus Walnüssen und Paprikamark 97

## E

---

### Eier

- Bratkartoffeln mit Frühlingszwiebeln und Eiern 64
- Crêpes mit Petersilie und Frühlingszwiebeln 58
- Eiersalat mit Frühlingszwiebeln und Kräutern 69
- Frühlingszwiebelbratlinge mit frischen Kräutern 110
- menemen* mit Brotresten 62
- Mit Ei und Gemüse überbackenes Brot 56
- Pochierte Eier nach türkischer Art in Knoblauchjoghurt 61
- Türkisches Kartoffelpüree mit Knoblauch 208

Ekmek *siehe* Brot

### Erbsen

- Knollensellerie, Karotten und Erbsen in Olivenöl 152

## F

### Feigen

- Früchte, getrocknete 20
- Gebackene Feigen mit Feta in Granatapfelmelasse-Sauce 128
- Marmelade aus getrockneten Feigen 242

### Feta

- Blechbörek mit Zwiebeln, Kartoffeln und Sprudelwasser 43
- Blumenkohl mit Paprikaschoten, Karotten, Kräutern und Feta im Ofen 140
- Bratkartoffeln mit Frühlingszwiebeln und Eiern 64
- Einfache Kräuter-Pfannenbörek 40
- erişte*-Nudeln mit Mangold, Walnüssen und Krümelkäse 206
- Filo-Schnecke mit Zucchini, Dill und Feta 32-5
- freekeh* mit Roter Bete und Granatapfelmelasse 185
- Gebackene Feigen mit Feta in Granatapfelmelasse-Sauce 128
- Gefüllte Fladenbrote mit Olivenöl, Feta und Blattspinat 46-7
- Käse-Blattspinat-Schnecken 38-9
- menemen* mit Brotresten 62
- freekeh* 23
- freekeh* mit Roter Bete und Granatapfelmelasse 185
- Frühlingszwiebeln
- Blumenkohl mit Paprikaschoten, Karotten, Kräutern und Feta im Ofen 140
- Bratkartoffeln mit Frühlingszwiebeln und Eiern 64
- Crêpes mit Petersilie und Frühlingszwiebeln 58
- Eiersalat mit Frühlingszwiebeln und Kräutern 69
- Frühlingszwiebelbratlinge mit frischen Kräutern 110
- Kichererbsensalat mit Sumachzwiebeln 118
- Okra mit Kichererbsen, Zitronen und getrockneter Minze 200
- Sumach 24
- Würziger Kichererbsen-Wrap mit *piyaz*-Salat 164

## G

### Gebäck/Kuchen

- Baklava-Dreiecke mit Grießcreme und Pistazien 234
- Blechbörek mit Zwiebeln, Kartoffeln und Sprudelwasser 43
- Einfache Kräuter-Pfannenbörek 40

- Filo-Rollen mit Auberginen-Paprika-Zwiebel-Füllung 36-7
- Filo-Schnecke mit Zucchini, Dill und Feta 32-5
- Käse-Blattspinat-Schnecken 38-9
- Kürbis-Walnuss-Baklava 226-7

### Gemüse

- Gemüsesuppe mit Ei und Zitronensauce 79
- Mit Ei und Gemüse überbackenes Brot 56
- Ofengemüse mit Kichererbsen 194
- Granatapfelmelasse 23
- freekeh* mit Roter Bete und Granatapfelmelasse 185
- Gebackene Feigen mit Feta in Granatapfelmelasse-Sauce 128
- Hausgemachte Granatapfelmelasse 220
- Kohlrouladen mit Bulgur, Granatapfelmelasse und Kapuska 146-7
- Kürbis, Linsen und Kichererbsen mit Granatapfelmelasse 143
- Olivensalat mit Granatapfelmelasse und Walnüssen 66
- Rote Bete mit Walnüssen und Granatapfelmelasse 92
- Scharfer Bulgursalat mit Granatapfelmelasse 130

### Grieß

- Baklava-Dreiecke mit Grießcreme und Pistazien 234
- Grießbiskuit mit Orangenspalten 232

### Grüne Bohnen

- Bulgurpilaw mit grünen Bohnen, Zwiebeln und Tomaten 186

### Gurke

- Bulgurpilaw mit Auberginen, Paprikaschoten und Tomaten 182
- Eingelegte Gurken 217

## H

### Halloumi

- Auberginen-Zucchini-Halloumi-Auflauf 196

## K

### Kaffee 23

- Türkischer Kaffee-Marmorkuchen 236

### Karotten

- Blumenkohl mit Paprikaschoten, Karotten, Kräutern und Feta im Ofen 140
- Eingelegte Rote Beten, Karotten und Rüben 216
- Knollensellerie, Karotten und Erbsen in Olivenöl 152

- Ofengemüse mit Kichererbsen 194
- Salat mit Rotkohl, Karotten und Zuckermais 124
- Zucchini und Karotten mit Knoblauch und Walnüssen in Naturjoghurt 102

### Kartoffeln

- Blechbörek mit Zwiebeln, Kartoffeln und Sprudelwasser 43
- Bratkartoffeln mit Frühlingszwiebeln und Eiern 64
- Fladenbrote mit Kartoffel-Blattspinat-Füllung 170-1
- Knusprig gebackene Kartoffeln mit *pul biber* und Oregano 174
- Ofenkartoffel nach türkischer Art mit Toppings 166
- Ofenkartoffeln mit Zwiebeln, Tomaten und Oliven 138
- Türkisches Kartoffelpüree mit Knoblauch 208

### Kastanien

- Kürbis-Kastanien-Suppe 76
- Reispilaw mit Kastanien, Aprikosen und Kräutern 189

### Kekse siehe Plätzchen

### Kichererbsen 20

- Gebackene *mantı*-Schiffchen mit würzigen Kichererbsen 204-5
- Joghurtsuppe mit Kichererbsen und Mangold 74
- Kichererbsensalat mit Sumachzwiebeln 118
- Kürbis, Linsen und Kichererbsen mit Granatapfelmelasse 143
- Ofengemüse mit Kichererbsen 194
- Okra mit Kichererbsen, Zitronen und getrockneter Minze 200
- Pilaw mit Kichererbsen 173
- Würziger Kichererbsen-Wrap mit *piyaz*-Salat 164

### Knoblauch

- Gebratene Champignons mit Knoblauch, Paprikaschoten und Oliven 104
- Türkisches Kartoffelpüree mit Knoblauch 208
- Zucchini und Karotten mit Knoblauch und Walnüssen in Naturjoghurt 102

### Knollensellerie, Karotten und Erbsen in Olivenöl 152

### Köfte

- Bulgur-Linsen-Köfte 180

### Kohl

- Eingelegte gefüllte Auberginen 214
- Kohlrouladen mit Bulgur, Granatapfelmelasse und Kapuska 146-7
- Ofenkartoffel nach türkischer Art mit Toppings 166
- Salat mit Rotkohl, Karotten und Zuckermais 124

Kräuter 24  
Dip aus abgetropftem  
Naturjoghurt mit Knoblauch und  
Kräutern 98  
Eiersalat mit Frühlingszwiebeln  
und Kräutern 69  
Einfache Kräuter-Pfannenbörek 40  
Reispilaw mit Kastanien,  
Aprikosen und Kräutern 189  
Kreuzkümmel 24  
Kuchen  
Grießbiskuit mit Orangenspalten  
232  
Türkischer Kaffee-  
Marmorkuchen 236  
Kürbisse  
Kürbis, Linsen und Kichererbsen  
mit Granatapfelmelasse 143  
Kürbis-Kastanien-Suppe 76  
Kürbis-Walnuss-Baklava 226-7

L

---

Lasagne  
Lasagne mit Auberginen, Linsen  
und Paprikaschoten 203  
Linsen 20  
Bulgur-Linsen-Köfte 180  
Grüne Linsen-Ei-Nudelsuppe  
80-1  
Grüner Linsensalat mit  
Walnüssen 123  
Kürbis, Linsen und Kichererbsen  
mit Granatapfelmelasse 143  
Lasagne mit Auberginen, Linsen  
und Paprikaschoten 203  
Pikante Bulgur-Linsensuppe 83

M

---

Maisbrot 50  
Maismehl 23  
Geschmolzener Käse und  
Maismehl mit Butter 68  
Maisbrot 50  
Mandeln  
Bittermandelplätzchen 238  
Mangold  
Bulgur-Köfte mit Tomaten-  
Blattgemüse-Sauce 106-7  
*erişte*-Nudeln mit Mangold,  
Walnüssen und Krümelkäse 206  
Joghurtsuppe mit Kichererbsen  
und Mangold 74  
Mangold mit Zwiebeln,  
Paprikaschoten und Reis in  
Olivenöl 156  
Marmelade  
Marmelade aus getrockneten  
Feigen 242  
Milch  
Gebakener türkischer Milchreis  
235

Mozzarella  
Mit Ei und Gemüse  
überbackenes Brot 56  
Pide nach Trabzon-Art mit Käse  
und Eigelb 48-9  
Mürbegebäck  
Türkisches Mürbegebäck mit  
Pistazien 241

N

---

Naturjoghurt 20  
Dip aus abgetropftem  
Naturjoghurt mit Knoblauch und  
Kräutern 98  
Gebackene *manti*-Schiffchen mit  
würzigen Kichererbsen 204-5  
Joghurtsuppe mit Kichererbsen  
und Mangold 74  
Pochierte Eier nach türkischer Art  
in Knoblauchjoghurt 61  
Zucchini und Karotten mit  
Knoblauch und Walnüssen in  
Naturjoghurt 102  
Nudelgerichte  
Gemüsesuppe mit Ei und  
Zitronensauce 79  
Nudeln  
*erişte*-Nudeln mit Mangold,  
Walnüssen und Krümelkäse 206  
Grüne Linsen-Ei-Nudelsuppe 80-1  
Nüsse 20  
Gebakener türkischer Milchreis  
235

O

---

Okra mit Kichererbsen, Zitrone  
und getrockneter Minze 200  
Oliven 20  
Gebratene Champignons mit  
Knoblauch, Paprikaschoten und  
Oliven 104  
Ofenkartoffeln mit Zwiebeln,  
Tomaten und Oliven 138  
Olivensalat mit  
Granatapfelmelasse und  
Walnüssen 66  
Olivenöl 20  
Orangen  
Grießbiskuit mit Orangenspalten  
232

P

---

Paprikaschoten  
Blumenkohl mit Paprikaschoten,  
Karotten, Kräutern und Feta im  
Ofen 140  
Bulgurpilaw mit Auberginen,  
Paprikaschoten und Tomaten 182  
Dip aus Walnüssen und  
Paprikamark 97

Eingelegte gefüllte Auberginen 214  
*erişte*-Nudeln mit Mangold,  
Walnüssen und Krümelkäse 206  
Filo-Rollen mit Auberginen-  
Paprika-Zwiebel-Füllung 36-7  
Gartensalat mit  
Granatapfelmelasse 127  
Gebackene Auberginen,  
Zucchini und Paprikaschoten mit  
Tomatensauce 108  
Gebratene Champignons mit  
Knoblauch, Paprikaschoten und  
Oliven 104  
Gefüllte Auberginen in Olivenöl 154  
Gefüllte Paprikaschoten mit  
duftendem Reis 144  
Hausgemachtes türkisches  
Paprikamark 218  
Kichererbsensalat mit  
Sumachzwiebeln 118  
Lasagne mit Auberginen, Linsen  
und Paprikaschoten 203  
Mangold mit Zwiebeln,  
Paprikaschoten und Reis in  
Olivenöl 156  
*menemen* mit Brotresten 62  
Pürierte Ackerbohnen mit Dill  
und gedünsteter Paprikaschote 94  
Salat aus geräucherten  
Auberginen 129  
Türkischer Eintopf aus  
getrockneten Bohnen 199  
Petersilie 24  
Crêpes mit Petersilie und  
Frühlingszwiebeln 58  
Pfannkuchen  
Crêpes mit Petersilie und  
Frühlingszwiebeln 58  
Pilze  
Gebratene Champignons mit  
Knoblauch, Paprikaschoten und  
Oliven 104  
Pinienkerne  
Gefüllte Paprikaschoten mit  
duftendem Reis 144  
Gefüllte Zucchini Blüten mit  
Kräuterreis und Pinienkernen 149  
Reispilaw mit Kastanien,  
Aprikosen und Kräutern 189  
Pistazien  
Baklava-Dreiecke mit  
Grießcreme und Pistazien 234  
Türkisches Mürbegebäck mit  
Pistazien 241  
Plätzchen  
Bittermandelplätzchen 238  
Türkisches Mürbegebäck mit  
Pistazien 241  
Ackerbohnen  
Pürierte Ackerbohnen mit Dill  
und gedünsteter Paprikaschote  
94  
*pul biber* (Aleppo Pfeffer) 24

## Q

### Quitte

Dessert aus pochierten Quitten 228

## R

### Reis

Gebackener türkischer Milchreis 235  
Gefüllte Paprikaschoten mit duftendem Reis 144  
Gefüllte Zucchini Blüten mit Kräuterreis und Pinienkernen 149  
Joghurtsuppe mit Kichererbsen und Mangold 74  
Mangold mit Zwiebeln, Paprikaschoten und Reis in Olivenöl 156  
Pilaw mit Kichererbsen 173  
Reispilaw mit Kastanien, Aprikosen und Kräutern 189

### Rote Bete

Eingelegte Rote Beten, Karotten und Rüben 216  
*freekeh* mit Roter Bete und Granatapfelmelasse 185  
Rote Bete mit Walnüssen und Granatapfelmelasse 92

### Rüben

Eingelegte Rote Beten, Karotten und Rüben 216

### Rucola

Gebackene Feigen mit Feta in Granatapfelmelasse-Sauce 128

## S

### Salate

Bohnensalat nach Antalya-Art mit Tahini-Sauce 120  
Eiersalat mit Frühlingszwiebeln und Kräutern 69  
Gartensalat mit Granatapfelmelasse 127  
Gebackene Feigen mit Feta in Granatapfelmelasse-Sauce 128  
Grüner Linsensalat mit Walnüssen 123  
Kichererbsensalat mit Sumachzwiebeln 118  
Olivensalat mit Granatapfelmelasse und Walnüssen 66  
Salat aus geräucherten Auberginen 129  
Salat mit Rotkohl, Karotten und Zuckermais 124  
Scharfer Bulgursalat mit Granatapfelmelasse 130  
Würziger Kichererbsen-Wrap mit *piyaz*-Salat 164

### Suppe

Blattkohlsuppe mit Borlotti-Bohnen und Zuckermais 84  
Gemüsesuppe mit Ei und Zitronensauce 79  
Grüne Linsen-Ei-Nudelsuppe 80-1  
Joghurtsuppe mit Kichererbsen und Mangold 74  
Kürbis-Kastanien-Suppe 76  
Pikante Bulgur-Linsensuppe 83

## T

### Tahini

Bohnensalat nach Antalya-Art mit Tahini-Sauce 120  
Geräucherte Aubergine mit Tahini, Zitronensaft und Olivenöl 101

### Teigtaschen

Gebackene *mantı*-Schiffchen mit würzigen Kichererbsen 204-5

### Tomaten

Bulgur-Köfte mit Tomaten-Blattgemüse-Sauce 106-7  
Bulgurpilaw mit Auberginen, Paprikaschoten und Tomaten 182  
Bulgurpilaw mit grünen Bohnen, Zwiebeln und Tomaten 186  
Gartensalat mit Granatapfelmelasse 127  
Gebackene Auberginen, Zucchini und Paprikaschoten mit Tomatensauce 108  
Gefüllte Auberginen in Olivenöl 154  
Kichererbsensalat mit Sumachzwiebeln 118  
*menemen* mit Brotresten 62  
Mit Ei und Gemüse überbackenes Brot 56  
Ofengemüse mit Kichererbsen 194  
Ofenkartoffeln mit Zwiebeln, Tomaten und Oliven 138  
Okra mit Kichererbsen, Zitrone und getrockneter Minze 200  
Türkisches Ringbrot mit Sesamkruste 168-9

## W

### Walnüsse

Dip aus Walnüssen und Paprikamark 97  
Grüner Linsensalat mit Walnüssen 123  
Kürbis-Walnuss-Baklava 226-7  
Olivensalat mit Granatapfelmelasse und Walnüssen 66  
Rote Bete mit Walnüssen und Granatapfelmelasse 92

Zucchini und Karotten mit Knoblauch und Walnüssen in Naturjoghurt 102

### Wraps

Würziger Kichererbsen-Wrap mit *piyaz*-Salat 164

## Y

Yufka (Filoteig) 20 *siehe auch* Gebäck/Kuchen

## Z

### zahter

### Zucchini

Auberginen-Zucchini-Halloumi-Auflauf 196  
Filo-Schnecke mit Zucchini, Dill und Feta 32-5  
Gebackene Auberginen, Zucchini und Paprikaschoten mit Tomatensauce 108  
Gefüllte Zucchini Blüten mit Kräuterreis und Pinienkernen 149  
Ofengemüse mit Kichererbsen 194  
Zucchini und Karotten mit Knoblauch und Walnüssen in Naturjoghurt 102

### Zuckermais

Blattkohlsuppe mit Borlotti-Bohnen und Zuckermais 84  
Ofenkartoffel nach türkischer Art mit Toppings 166  
Salat mit Rotkohl, Karotten und Zuckermais 124

### Zwiebeln

Blechbörek mit Zwiebeln, Kartoffeln und Sprudelwasser 43  
Bulgurpilaw mit grünen Bohnen, Zwiebeln und Tomaten 186  
Gefüllte Auberginen in Olivenöl 154  
Gefüllte Paprikaschoten mit duftendem Reis 144  
Kichererbsensalat mit Sumachzwiebeln 118  
Mangold mit Zwiebeln, Paprikaschoten und Reis in Olivenöl 156  
Ofenkartoffeln mit Zwiebeln, Tomaten und Oliven 138