

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* erwarten 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

cacık-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

- 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
 - eriste*-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, Zitrone 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

- Türkischer Kaffee-Marmorkuchen 236

Karotten

- Blumenkohl mit Paprikaschoten, Karotten, Kräutern und Feta im Ofen 140
- Eingelegte Rote Bete, 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 *manti*-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, Zitrone 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
Kürbis
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-Linse-n-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
eriste-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
Gebackener 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
eriste-Nudeln mit Mangold, Walnüssen und Krümelkäse 206
Grüne Linsen-Ei-Nudelsuppe 80-1
Nüsse 20
Gebackener 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
Olivenalat 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
eriste-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 Zucchiniblüten 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

Quitten

Dessert aus pochierten Quitten
228

R

Reis

Gebackener türkischer Milchreis
235
Gefüllte Paprikaschoten mit
duftendem Reis 144
Gefüllte Zucchinilblüten 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 Bete, Karotten
und Rüben 216
freekeh mit Roter Bete und
Granatapfelmelasse 185
Rote Bete mit Walnüssen und
Granatapfelmelasse 92

Rüben

Eingelegte Rote Bete, 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
Olivenalat 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 23
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
Olivenalat 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 24
Zucchini
Auberginen-Zucchini-Halloumi-
Auflauf 196
Filo-Schnecke mit Zucchini, Dill
und Feta 32-5
Gebackene Auberginen,
Zucchini und Paprikaschoten mit
Tomatensauce 108
Gefüllte Zucchinilblüten 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