

Was bisher geschah	7
Liebe Leserin, lieber Leser	9
Was ist was? Zutaten aus der türkischen Küche	10
Kalorienfreie und kalorienreduzierte Zuckerersatzstoffe, die ich verwende	12
Stevia-Pulver (Stevioside)	12
Erythrit-Steviosid-Streusüße	12
Tagatose	13

Basics & Brote 15

Drei würzige Ayran-Getränke (Üç Farklı Ayran Tarifi)	16
Rote-Bete-Ayran (Şalgamlı Ayran) ..	16
Kräuter-Ayran (Otlı Ayran)	16
Möhren-Ayran (Havuçlu Ayran)	17
Granatapfelsirup (Nar Ekşisi)	18
Fettarmer Naturjoghurt (Az Yağlı Ev Yoğurdu)	21
Reis mit Suppennudeln (Tel Şehriyeli Pirinç Pilavı)	22
Mini-Vollkorn-Pfannenbrote (Tam Tahıllı Mini Bazlama)	25
Vollkorn-Fladenbrot (Tam Tahıllı Pide)	26
Vollkorn-Tarhana-Pulver (Tam Tahıllı Tarhana Tozu)	28
Nazar – das blaue Auge	31

Snacks & Fingerfood 33

Würziger Brotaufstrich (Çemen)	34
Würzige vegetarische Bulgur- klößchen (Etsiz Çiğ Köfte)	37
Geröstete Kichererbsen (Nohut Kavurması)	38
Vollkorn-Bart-Brötchen (Sakallı Poğaç)	41
Kichererbsen-Bällchen (Nohut Köftesi)	42

Salate & Beilagen 45

Linsensalat (Mercimek Salatası)	47
Weiß-Bohnen-Salat (Kuru Fasulye Piyazı)	49
Falscher Bulgursalat (Yalancı Kısır)	50
Portulaksalat (Semizotu Salatası)	52
Rettichsalat (Turp Salatası)	55
Zwiebelsalat (Soğan Salatası)	56
Portulaksalat mit Joghurt (Yoğurtlu Semizotu Salatası)	59

Vorspeisen 61

Zucchini-Möhren-Dip (Kabaklı Havuçlu Meze)	62
Braune-Bohnen-Vorspeise (Barbunya Pilaki)	65
Auberginen-Türme (Patlıcan Kuleleri)	66
Zucchini-Perlennudeln-Salat (Kabaklı Kuskus Salatası)	69
Auberginen-Puffer (Patlıcan Mücver)	70
Mangold-Vorspeise (Yoğurtlu Pazı)	73
Portulak-Gericht (Semizotu Yemeği)	74
Auberginen-Vorspeise (Şakşuka)	77
Rote-Bete-Hummus (Kırmızı Pancarlı Humus)	78
Vollkorn-Tarhana-Suppe (Tam Tahıllı Tarhana Çorbası)	81
Essen ist Heimat	82

Hauptspeisen 85

Gefüllte Gemüse-Hack-Taschen (Sebzeli Dolgulu Köfte)	86
Grüne-Bohnen-Eintopf (Etli Taze Fasulye)	89
Dönertasche (Ekmek Arası Döner)	90
Saurer Hackbällchen-Eintopf (Ekşili Sulu Köfte)	93
Zucchini-Bulgur-Gericht (Kabak Borani)	94
Spinat-Börek-Ecken (Ispanak Böreği Köşeleri)	97
Vegetarisch gefüllte Auberginen (İmam Bayıldı)	98
Pfannen-Börek (Tava Böreği)	101
Vegetarische Spitzkohl-Röllchen (Lahana Sarması)	102
Rindfleisch-Schmortopf (Güveç)	105
Vollkorn-Maultaschen (Tam Tahıllı Manti)	106
Spinat-Börek-Schnecken (Ispanaklı Gül Böreği)	109
Vollkorn-Wraps mit Fetafüllung (Tam Tahıllı Sıkma)	110
Kartoffel-Auberginen-Türme mit Linsensauce (Yeşil Mercimek Soslu Patates Patlıcan Kuleleri)	113

Kartoffel-Bomben (Patates Bombası)	114
Bulgurklößchen in Tomatensauce (Fellah Köfte)	117
Überbackene Zucchini-Feta-Röllchen (Fırında Peynirli Kabak Ruloları)	118
Bulgurklöße mit Hackfüllung (İçli Köfte)	120
Kartoffelrolle mit Gemüse- Hack-Füllung (Sebzeli Kıymalı Patates Rulosu)	122
Fladenbrot-Sucuk-Pizza (Sucuklu Pide Pizza)	125
Überbackene Mini-Pfannenbrote (Fırında Peynirli Bazlama)	126
Kartoffelkuchen (Patates Böreği)	129
Vollkorn-Lahmacun (Tam Tahıllı Lahmacun)	130
Hackbällchen-Spieße (Şiş Köfte)	133
Apropos Köfte	134
Wusstest du	135

Nachspeisen 137

Tassen-Dessert (Fincan-Tatlısı)	139
Feuchter Schokokuchen (Islak Kek)	140
Maisblätter-Milchdessert (Güllaç) ...	143

Quitten-Dessert im Glas (Bardakta Ayva Tatlısı)	144
Möhren-Dessert (Havuç Tatlısı)	147
Eis mit Kadayıf-Kruste (Kadayıf Kabuklu Dondurma)	148
Mastix-Mandel-Pudding (Damla Sakızlı Bademli Keşkül)	151
Fadennudeln-Hörnchen (Külahlı Kadayıf Tatlısı)	152
3-Löffel-Kuchen (3 Kaşık Tatlısı)	155
Reismehl-Pudding (Muhallebi)	156
Möhren-Walnuss-Konfekt (Cezerye)	159
Granatapfel-Konfekt (Narlı Lokum)	160
Serail-Dessert (Saray Tatlısı)	163
Apfel-Walnuss-Hörnchen (Elmalı Kurabiye)	164
Noahs Süßspeise (Aşure)	166
Süßes Blätterteig-Walnuss- Gebäck (Baklava)	168
Apropos Baklava	171
Register	172
Danke schön! (Teşekkürler!)	174
Impressum	176