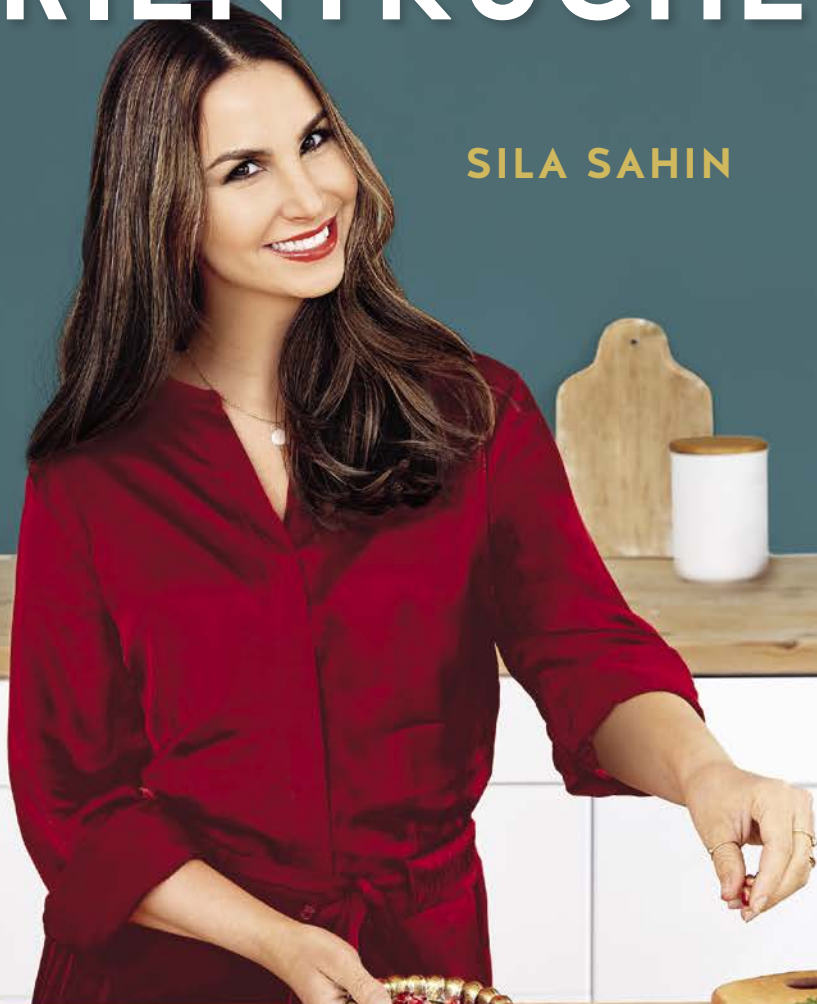


Sıla's
ORIENTKÜCHE

SILA SAHIN



G|U





icookbook

INHALT

Vorwort ✦ 7

Mein Vorratsschrank ✦ 10

In der Würze liegt die Kraft ✦ 12

Rezepte meiner Mutter ✦ 14

Working Mum ✦ 34

Kochen für den Liebsten ✦ 48

Love-Dinner ✦ 68

Healthy Week ✦ 88

Süße Sünden ✦ 106

Für die große Tafel ✦ 118

Frühstück ✦ 138

Register ✦ 156

Impressum ✦ 160



VORWORT

Gutes Essen ist ein Geschenk. Das möchte ich teilen, wann immer es möglich ist: mit meiner Familie, mit Freunden und allen, die dieses Buch lesen. Die Freude am gemeinsamen Essen ist Teil meiner Kultur, meines Lebens und meiner ganzen Person.

Die letzten Jahre sind für mich mehr als turbulent verlaufen – nicht nur beruflich mit neuen Rollen, Werbeaufträgen oder Fernsehauftritten, sondern vor allem privat. Ich habe meinen Mann kennengelernt, wir haben geheiratet und sind inzwischen Eltern zweier wunderbarer Kinder, die wahnsinnig viel Glück, aber natürlich auch jede Menge zusätzlichen Wirbel in den Alltag bringen. Zusammen führen wir ein kleines Nomadenleben, das uns an die unterschiedlichsten Orte auf der ganzen Welt führt. Gerade deshalb versuchen wir immer wieder kleine Momente der Ruhe zu finden.

Das Kochen für die Familie und Freunde und das anschließende gemeinschaftliche Essen sind für mich solche Augenblicke des Innehaltens. Dann bin ich ganz bei mir. Ein mit viel Liebe gekochtes Essen ist für mich wesentlich – war es schon immer. Meine kulinarischen Wurzeln sind dabei so bunt und vielfältig wie mein ganzes bisheriges Leben.

Als Kind türkischer Eltern wurde ich in Berlin geboren. So gab es für mich Köfte und Buletten gleicher-

maßen, Pommes rot-weiß sowieso. Aber dass hier keine Missverständnisse aufkommen: Obwohl meine Mutter als Krankenschwester beruflich voll eingespannt war, legte sie immer großen Wert auf gutes selbst gekochtes Essen. Das musste zwar möglichst einfach und unkompliziert in der Zubereitung sein, aber trotzdem fast ausschließlich frische, gesunde Zutaten enthalten. Börek, Gözleme, Lahana Sarması – türkische Kohlrouladen – hat sie ebenso selbstverständlich im Repertoire wie ihren legendären Gänsebraten mit Rotkohl. Da meine Mutter alleinerziehend war und im Krankenhaus im Schichtdienst arbeitete, wurde ich oft von befreundeten türkischen oder arabischen Familien ringsum im Kiez eingeladen und dort nach orientalischer Sitte besonders üppig verwöhnt. Die damals noch eher exotisch anmutenden Oliven oder die türkische Sucuk-Wurst in meiner Brotdose wurden aber auch schnell unter meinen deutschen Klassenkameraden zum Renner.

In den Ferien besuchten wir früher regelmäßig die Familie meiner Mutter an der türkischen Schwarzmeerküste. Voller Wehmut denke ich an die leckeren, ausgiebigen Frühstücke auf der schattigen Veranda zurück. Dort wurden uns Kindern lauter Kleinigkeiten auf einem Tepsi – dem typischen runden türkischen Blech – serviert, die wir uns mit den Fingern herunterschnappen und direkt in den Mund stecken durften. Unbewusst begriff ich schon da-

mals, wie herrlich Essen schmecken kann und wie gut es sich anfühlt, es mit anderen zu teilen.

Meine Küche ist ein Spiegel meiner Seele. Sie ist so vielfältig wie die unterschiedlichen Menschen und verschiedenen Orte in meinem Leben. Und sie ist so überraschend wie viele Begegnungen und Erfahrungen, die ich bisher machen durfte.

Ich koche nicht ausschließlich typisch türkisch oder orientalisch, sondern mische am liebsten alle möglichen Kochstile und Zutaten, die ich persönlich gerne mag. Außerdem koche ich selten nach Rezept, meist nicht mit exakt abgewogenen Mengen, sondern eher nach Gefühl, ganz aus dem Bauch heraus. Trotzdem bin ich natürlich geprägt durch meine Herkunft und vor allem durch die Menschen, die mir nahestehen, die ich liebe. So erklären sich auch die Kapitel in diesem Buch, die jeweils einzelne Facetten meiner Küche und meiner Person abbilden.

Kochen allgemein und insbesondere alle türkischen Klassiker habe ich von meiner Mutter gelernt. Ich bin überzeugt: Wer nicht kochen kann oder es nicht zumindest ausprobiert, der verpasst etwas im Leben. Ich finde, jeder sollte kochen können – auch Männer! Genau wie mein Vater, der mich als Kind mit kräutersatten, kunstvoll angerichteten Tellern immer wieder aufs Neue verblüfft hat.

Kochen ist Erfahrungssache und ich lerne dauernd neu dazu. Mein Mann mag schon seit Kindertagen weder Fleisch noch Fisch, darum wird bei uns immer öfter vegetarisch gegessen. Und als Mutter versuche ich, wie meine Eltern früher, möglichst Abwechslungsreiches und Gesundes auf den Tisch zu bringen und meine Jungs neugierig auf noch Unbekanntes zu machen. Bei Elija, meinem Älteren,

klappt das prima. Egal ob Oliven, Trauben oder Scharfes – er probiert fast alles, auch wenn er dabei manchmal lustig das Gesicht verzieht.

Bis zu meinen Schwangerschaften war ich immer schlank. Ich konnte so viel essen, wie ich wollte, und habe nie zugenommen. Das habe ich vermutlich meinen Genen zu verdanken. Während und nach den Schwangerschaften hat sich mein Körper verändert, und das viele Schlemmen ging natürlich nicht mehr spurlos an mir vorbei. Ich wollte mich vollwertig ernähren, auch weil es mir wichtig war, meine beiden Jungs zu stillen. Nach den Schwangerschaften habe ich dann erfolgreich versucht, wieder in meine alten Jeans zu passen – ohne Verzicht auf gutes Essen, aber dafür mit viel Bewegung. Selbst gemachte frische Salate, leichte Suppen oder eine kleine Pasta haben mir dabei geholfen. Ich fühle mich absolut wohl, jetzt etwas runder, aber dafür femininer. Und ganz ehrlich: Hungerhaken, denen man Verzicht und Essfrust ansieht, finde ich nicht sonderlich sexy.

Essen ist etwas Wunderschönes. Es sollte Spaß machen und allen am Tisch Freude bereiten. Steht jemand hungrig auf, macht mich das traurig. Essen kann außerdem sehr verführerisch sein – auch wenn das »Love-Dinner« zu zweit im Moment leider eher die Ausnahme ist. Aber wann immer es geht, versuche ich Familie und Freunde an einer großen Tafel zu beglücken: beim gemeinsamen Frühstück, Brunch, Dinner oder mit einem üppigen Büfett. Das gehört für mich zu einem guten, gelungenen Tag.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jila'. The signature is fluid and cursive, with a small heart symbol integrated into the letter 'i'.

**DAS LEBEN IST
ZU BUNT UND
VIELFÄLTIG, UM
LANGWEILIG
ZU ESSEN.**



Kochen ist in der Türkei, wie in fast allen orientalischen Ländern, vor allem Frauensache. Berühmte Klassiker wie Gözleme, gefüllte Weinblätter oder Börek sind arbeitsintensiv und zeitaufwändig. Darum sitzen dort die Frauen der ganzen Familie und teils auch Nachbarinnen gerne zusammen, kneten Teig, rollen Fladen oder füllen Kohlrouladen – möglichst in großen Mengen, damit sich der Aufwand auch lohnt. Dabei wird geredet, gelacht und der neuste Klatsch und Tratsch ausgetauscht. Deshalb liebe ich es auch, gemeinsam mit meiner Mutter in der Küche zu stehen und zu kochen. Nicht zuletzt, weil sie mir immer noch den ein oder anderen Kniff beibringt oder eine ihrer Geheimzutaten verrät. Eines ist jedenfalls klar: So gut wie Mama kocht niemand und so gut wie bei ihr schmeckt es eigentlich nirgends.



*anne min
tarifi*

REZEPTE MEINER MÜTTER

Türkische Hausfrauenkost – ja, aber eben richtig,
richtig gut, so wie nur Mama sie kochen kann.
Nämlich mit viel Liebe, dem Gespür für beste Zutaten
und dem ganz persönlichen Twist.

GRÜNE BÖREK-SCHNECKE

FÜR 6 PERSONEN • ZUBEREITUNG: 1 Std. • BACKEN: 35 Min. • PRO PORTION: ca. 405 kcal

250 g Yufkateig (ca. 10 rechteckige Blätter; ersatzweise Filoteig)
750 g Mangold
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Bratöl
Salz – Pfeffer
1 TL Gemüsebrühe (Instant)
200 g Schafskäse (Feta)
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
3 Msp. edelsüßes Paprikapulver
100 g türkischer Joghurt (10 % Fett; ersatzweise griechischer Joghurt)
50 ml Milch
1 Ei (M)
3 EL Olivenöl
1 TL Schwarzkümmel

1. Yufkateig 30 Min. Zimmertemperatur annehmen lassen. Inzwischen Mangold waschen und putzen. Stiele klein würfeln, Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2. In einer Pfanne 3 EL Bratöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin goldgelb andünsten. Mangoldstiele zugeben und unter Rühren anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühpulver würzen, 4–5 EL Wasser untermischen und die Stiele 10 Min. dünsten. Mangoldblätter untermischen und alles weitere 5–7 Min. dünsten. Lauwarm abkühlen lassen.

3. Währenddessen den Schafskäse fein zerkrümeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und samt Stielen fein schneiden. Alles mit dem Mangold mischen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Eine Tarteform (28 cm ø) mit Bratöl austreichen. Joghurt, Milch, Ei und Olivenöl verquirlen. Die Teigblätter gleichmäßig dünn damit bestreichen, etwas Joghurtmischung übrig lassen. Die Mangoldmasse in zehn Portionen teilen. Jeweils eine Portion als Streifen unten auf der Längsseite eines Teigblattes auslegen, dabei nach unten 3 cm, an den Seiten jeweils 2 cm frei lassen. Die Ränder links und rechts über die gesamte Teigblattlänge über die Füllung schlagen, anschließend den Teig von unten nach oben aufrollen.

5. So den gesamten Teig und die Füllung verarbeiten. Die Rollen mit der Naht nach unten von außen nach innen schneckenförmig in die Form legen. Die Oberfläche mit der übrigen Joghurtmischung bepinseln und mit Schwarzkümmel bestreuen. Die Börek-Schnecke im heißen Ofen (Mitte) in ca. 35 Min. goldbraun backen.



Dieses »Schnecken-Börek« macht zwar mehr Arbeit als normales Börek, bei dem die Füllung wie bei einer Pastete einfach zwischen zwei Teigschichten eingepackt wird. Aber dafür sieht das fertige Gericht super aus und wird zudem herrlich saftig.



Hand aufs Herz, komplett verzichten kann ich persönlich nicht auf Fleisch, im Moment zumindest. Doch auch wenn ich bei Würstchen immer noch nicht widerstehen kann – jedes Mal, wenn ich für meinen Mann und die Familie vegetarisch koche, kann ich mir besser vorstellen selbst Vegetarierin zu werden. Vor allem die orientalische Küche bietet eine Vielzahl an superleckeren, gesunden Veggie-Gerichten, die rundum satt und zufrieden machen: Getreide wie Reis und Bulgur, Hülsenfrüchte und Milchprodukte ergänzen sich zu einer ausgewogenen Mahlzeit. Da braucht es gar keinen Tofu oder Sojawürstchen! Die zählen nämlich nicht unbedingt zu unseren Favoriten. Dafür koche ich gerne mal Soja- oder Kichererbsennudeln zum Gemüse, die man glücklicherweise in immer mehr Supermärkten findet und die richtig Eiweißpower geben – auch auf dem Fußballfeld.



Servdiktörin
**KOCHEN FÜR DEN
LIEBSTEN**
icon
prism

Schon von Kindesbeinen an isst mein Mann
vegetarisch. Dem gerecht zu werden, ist für mich
eine kleine Challenge in der Küche, aber auch
ein Liebesbeweis, der uns allen schmeckt.

GEMÜSE-LINSEN- TOPF

FÜR 4 PERSONEN • ZUBEREITUNG: 35 Min. • GAREN: 1 Std. 30 Min. •
PRO PORTION: ca. 385 kcal

2 dünne Auberginen
Salz
150 g braune Linsen
1 Lorbeerblatt
800 g Tomaten
3 grüne türkische Paprika
1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
1 ½ EL scharfes türkisches Paprikamark (aus dem Bio- oder türkischen Lebensmittelladen)
1 EL Tomatenmark
1 EL getrocknete Minze
2 EL Granatapfelsirup (aus dem türkischen Lebensmittelladen)
7 EL Olivenöl
½ TL Zucker
Pfeffer

1. Auberginen waschen, putzen und 1,5 cm groß würfeln. In ein Sieb geben, kräftig salzen, durchmischen und 30 Min. Wasser ziehen lassen. Inzwischen Linsen mit Lorbeerblatt in 1 l kochendem Wasser bei mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 20 Min. garen, bis sie weich sind, aber nicht zerfallen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Lorbeerblatt entfernen.

2. Währenddessen die Tomaten unten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und 10 Min. ziehen lassen, anschließend häuten. Tomaten in Stücke schneiden, dabei den Stielansatz entfernen und den Saft auffangen. Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften 1,5 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und grob schneiden. Die Hälfte beiseitelegen, den Rest mit Tomatenstücken samt Saft, Paprika, Zwiebel und Knoblauch in eine Schüssel geben. Alles mit Paprika- und Tomatenmark, Minze, Granatapfelsirup und 4 EL Olivenöl vermischen. Dann mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Auberginenwürfel kalt abbrausen, nochmals das Wasser mit den Händen ausdrücken, dann trocken tupfen. 1 EL Olivenöl in einen Bräter geben. Auberginen auf dem Boden verteilen, die Linsen darübergeben. Die Tomatenmischung obenauf verteilen, etwas Petersilie aufstreuen und das restliche Öl darüberträufeln. Den Bräter verschließen und alles im Ofen (unten) in ca. 1 Std. 30 Min. garen. Herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen und mit übriger Petersilie bestreuen. Mit frischem Fladenbrot, Reis oder Bulgur servieren.

TIPP

Wenn es keine schönen reifen Sommertomaten gibt, gehen auch stückige Dosentomaten oder noch besser Kirschtomaten aus der Dose (Datterini).





BAKLAVA STYLE PANCAKES

FÜR 4 PERSONEN (ca. 12 Stück) • **ZUBEREITUNG:** 40 Min. • **RUHEN:** 15 Min. •
PRO PORTION: ca. 635 kcal

25 g Butter
1 Bio-Orange
2 Eier (M)
200 g Buttermilch
4 EL Zucker
150 g Mehl
Salz
1 TL Backpulver
½ TL Zimtpulver
¼ TL gemahlener Kardamom
50 g Walnusskerne
30 g Pistazienkerne
40 g Mandelblättchen
300 g türkischer Joghurt
(10 % Fett; ersatzweise griechischer Joghurt)

AUSSERDEM:

Butterschmalz zum Backen
4 EL Honig

1. Die Butter bei kleiner Hitze zerlassen. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Eier, Buttermilch und Zucker mit dem Schneebesen verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann die flüssige Butter unterrühren. Mehl, 1 Prise Salz, Backpulver, Zimt, Kardamom und die Hälfte der Orangenschale mischen, in die Buttermilchmasse geben und zügig unterrühren. Den Teig 15 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen nacheinander Walnusskerne, Pistazien und Mandelblättchen in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen und aromatisch duften. Alles abkühlen lassen, Walnüsse und Pistazien grob hacken. Den Joghurt mit der übrigen Orangenschale (bis auf einen kleinen Rest) gut verrühren.

3. In einer Pfanne ausreichend Butterschmalz erhitzen. Pro Pancake 2 EL Teig in die Pfanne geben und zu einem ca. 10 cm großen Kreis verstreichen. Die Pancakes portionsweise in 3–4 Min. pro Seite bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. So nacheinander den gesamten Teig verarbeiten, fertige Pancakes eventuell im heißen Ofen bei 80° warm halten.

4. Zum Servieren je drei Pancakes locker übereinanderstapeln und etwas Joghurt daraufgeben. Mit Mandelblättchen, Walnüssen, Pistazien und Orangenschale bestreuen und alles großzügig mit Honig beträufeln.

TIPP

Wer möchte, kann zusätzlich frische Früchte zu den Pancakes reichen. Besonders lecker: Orangenfilets, Granatapfelkerne oder Beeren.



Sila's

LIEBLINGSREZEPTE FÜR ALLE

Für Sila Sahin, deutsch-türkische Schauspielerin und leidenschaftliche Köchin, gibt es kaum etwas Schöneres als ein mit Liebe gekochtes Essen mit anderen zu teilen. Sehr persönlich zeigt sie in über 60 Rezepten ihre sinnlich-orientalische Genusswelt. Von Brunch, Salaten, Süßem wie aus 1001 Nacht bis zum original türkischen Familienessen oder einem verführerischen Love-Dinner zu zweit – Sila's Lieblingsgerichte sind so bunt und vielfältig wie ihr Leben.

WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7584-7



9 783833 875847



www.gu.de