



WIE WELT WESST

**FLEISCHLOS
UM DIE WELT**

VON CIHAN ANADOGLU

GRÄFE
UND
UNZER



INHALT

Vorwort 7

Meine Story 9

Auf die Hand 16

Auf die Schnelle 54

Aus Pfanne und Topf 100

Aus dem Ofen 150

Cihans Specials 194

Meine persönlichen Superfoods 224

Register 234

Impressum 240



MEINE STORY

Aus der süddeutschen Kleinstadt hinaus in die Welt und heute glücklich in München. Passt!

WO ALLES BEGANN

Giengen an der Brenz, die kleine Stadt in der Nähe von Ulm, aus der die Teddybären mit dem Knopf im Ohr herkommen - das war in den 1980er-Jahren meine Heimat. Die Stadt war damals aufgeteilt in »Südstadt« und »Nordstadt«. Und ebenso die Freunde. Auch wenn die Stadt klein war, hat man selten mit den Leuten in der »Südstadt« etwas zu tun gehabt. Man blieb unter sich. Selbst heute, nach 40 Jahren Lebenszeit, kenne ich nur ein paar aus der »Südstadt«, doch die engeren »Brudis«, zu denen ich immer noch Kontakt habe, sind eher die aus der »Nordstadt«.

MEINE ELTERN

Es war nicht einfach, als meine Eltern in den 1970er-Jahren als Gastarbeiter nach Deutschland kamen. Erster Stopp München, anschließend ging es nach Ingolstadt und dann auf in ein weiteres Industriegebiet, wo viele Gastarbeiter schon seit Jahren ihre Arbeit verrichteten. Neben den großen Firmen wie Bosch, Siemens, Osram, Voith und Hartmann gab es auch sehr viele mittelständische Unternehmen, die auf die Gastarbeiter angewiesen waren. Und die froh waren, dass je-

mand da war, um die anfallende Arbeit zu erledigen. Die Auftragsbücher waren zu dieser Zeit voll. Als mein Vater meine Mama nach Deutschland holte, so erzählt mir heute meine Mutter, machte ihr der Kulturschock damals ziemlich zu schaffen. Vom geräumigen Haus der Familie in Istanbul Umzug in ein Apartment für Gastarbeiter in Deutschland. Aber es sollte ihnen ja hier besser gehen - und deshalb haben sie damals durchgezogen, wovor heutzutage viele sofort die Segel streichen würden. Respekt.

Als wir auf die Welt kamen, mein Bruder und ich, war für uns alles ziemlich normal. Die Eltern gingen arbeiten und wir waren irgendwann im Kindergarten bzw. in der Schule. Der Film »Und täglich grüßt das Murmeltier« kommt unserem damaligen Leben schon sehr nahe. In den Sommerferien ging es jedes Jahr in die Türkei. Erst nach Istanbul, wo die Familie meiner Mama lebte, danach weiter nach Ankara zur Familie meines Vaters. Anschließend fuhren wir noch für ein paar Tage ans Meer, ehe die fünf Wochen vorbei waren - und wir schon wieder im Auto saßen auf dem Weg zurück nach Deutschland. Meistens über Bulgarien, das damalige Jugoslawien und weitere Länder, wobei ich ein eigenes Buch über diese langen Autofahrten schreiben könnte.





AUF DIE

HAND

Tabouleh gibt es überall in Marokko, in jedem kleinen Lokal am Eck, im Luxusrestaurant und natürlich auf allen Märkten. Der Salat ist ein echter Genuss – sollte man mindestens einmal die Woche essen!

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Ruhezeit: 15 Min.

**Pro Portion ca. 580 kcal,
15 g E, 23 g F, 72 g KH**

Für den Salat:

150 g Bulgur

200 ml heiße Gemüsebrühe

3 Tomaten (ca. 200 g)

1 kleine Salatgurke

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund Petersilie

½ Bund Minze

Salz, Pfeffer

8 Blätter Mini-Romanasalat

Für das Dressing:

1 Zitrone

1 EL flüssiger Honig

**½ TL gemahlener Kreuz-
kümmel**

**½ TL edelsüßes Paprika-
pulver**

4 EL Olivenöl

Für den Salat den Bulgur in einem Topf mit der Brühe übergießen und zugedeckt ca. 20 Min. quellen lassen. Inzwischen die Tomaten waschen und ohne den Stielansatz fein würfeln. Die Gurke putzen, waschen und ebenfalls fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für das Dressing die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft mit Honig, Kreuzkümmel und Paprikapulver verrühren. Das Olivenöl unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Bulgur in eine Servierschüssel geben und das Dressing gut untermischen. Tomaten, Gurke, Frühlingszwiebel und die Kräuter unterheben. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 Min. bei Zimmertemperatur durchziehen lassen.

Den Mini-Romanasalat waschen und trocken tupfen. Tabouleh in den Salatblättern anrichten und genießen.

TABOULEH



Kumpir essen in Istanbul! Im Stadtteil Ortaköy stehen kleine, bunte Verkaufswägen in einer langen Linie aneinandergereiht, und je mehr Menschen an einem Wagen Schlange standen, umso besser schmeckte es dort, das wussten wir. Als Kind hatte ich meine eigene Lieblingsvariation von Kumpir, mit der Zeit hat sich mein Geschmack geändert und ich habe dieses feine Rezept entwickelt.

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Garzeit: 1 Std.

Pro Portion ca. 645 kcal,

40 g E, 29 g F, 48 g KH

2 große Kartoffeln

100 g Steinpilze (ersatzweise

gemischte Pilze)

2 EL Olivenöl

50 g Mais (aus der Dose)

50 g schwarze Oliven (entsteint)

½ Bund Rucola

1 Zitrone

100 g Camembert

125 g Kidneybohnen

Salz, Pfeffer

1 EL Essig

2 Eier

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln waschen und rundherum mehrfach mit einer Gabel einstechen. Einzel in Alufolie wickeln, auf den Ofenrost legen und ca. 1 Std. garen.

Inzwischen Pilze putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Mais und Oliven darin leicht andünsten. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Mit Zitronensaft und übrigem Olivenöl (1 EL) mischen. Den Camembert in Scheiben schneiden und die Kidneybohnen abgießen.

Die Kartoffeln herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Die Folie öffnen, die Kartoffeln längs aufschneiden und mit Camembert und Kidneybohnen befüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 5 Min. (mit offener Folie) im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Wasser in einem Topf aufkochen, die Hitze reduzieren und den Essig dazugeben. Das Wasser mit einem Löffel in eine langsam kreisende Bewegung bringen (so bleiben die Eier in Form). Die Eier einzeln in Schälchen aufschlagen und nacheinander in das Wasser gleiten lassen. 3-4 Min. ziehen lassen, bis das Eiweiß fest geworden ist. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kartoffeln auf Teller geben, mit der Pilzmischung und Rucola belegen, was zu viel ist, darf danebenfallen. Die gefüllten Kartoffeln mit den pochierten Eiern toppen.

KUMPIR » EINMAL MIT ALLES«



Als mein Sohn auf die Welt kam, erzählte mir meine Mutter, dass ich schon mit sechs Monaten verrückt nach diesem Gericht war. Sie tunkte weiches Brot in das Imam Bayildi und gab es mir zum Essen. Noch heute ist es mein Leibgericht und die vegetarische Variante schmeckt mir inzwischen noch besser als die mit Hackfleisch.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 1 Std.
Garzeit: 40 Min.
Backzeit: 15 Min.
Pro Portion ca. 550 kcal,
5 g E, 51 g F, 16 g KH

4 dünne Auberginen
Salz
Zitronensaft
2 Zwiebeln
200 ml Olivenöl
1 rote Spitzpaprika
2 grüne Spitzpaprika (sivri biber; türk. Supermarkt)
1 kleine Knoblauchknolle
2 Fleischtomaten
4 Stängel Petersilie
½ TL Chiliflocken
1 TL Zucker
Pfeffer

Außerdem:
Öl für die Form und zum Beträufeln
Paprikaringe zum Garnieren
Petersilie und geröstetes Fladenbrot zum Servieren

Die Auberginen waschen, den Stiel dranlassen, je 4 Streifen Schale der Länge nach abziehen. Die Auberginen in kaltes Salzwasser mit Zitronensaft geben.

Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. 100 ml Olivenöl in einem großen Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 10-15 Min. weich dünsten.

Inzwischen alle Paprika waschen und halbieren, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften quer in feine Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Knoblauchknolle halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in den Topf setzen. Tomaten waschen und ohne Stielansatz würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Chiliflocken, Tomaten, Petersilie und übriges Olivenöl (100 ml) zum Gemüse geben, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginen auf das Gemüse setzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 35-40 Min. weich schmoren. Vorsichtig herausheben und in eine eingölte ofenfeste Form setzen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

Das Gemüse im Topf ca. 15 Min. einköcheln lassen, Knoblauchknolle und -zehen herausfischen und wegwerfen.

Die Auberginen vom Stiel beginnend längs einschneiden. Den Einschnitt mit einem Löffel etwas weiten und die Gemüsemischung vorsichtig hineingeben. Paprikaringe darauflegen und mit Olivenöl beträufeln. Im Ofen (oberste Schiene) 10-15 Min. backen. Das Imam Bayildi lauwarm abkühlen lassen. Mit Petersilie und geröstetem Fladenbrot servieren.

IMAM BAYILDI



Ich liebe Burger über alles, den besten meines Lebens habe ich im Restaurant »Minetta Tavern« in New York City gegessen: den »Black Label Burger«. Am nächsten Tag entdeckte ich eine Straße weiter einen kleinen Shop, der Quinoa-Burger verkaufte. Geschmack sensationell, Gefühl wie im Paradies, Burger fleischlos und ich dennoch im siebten Himmel. Probieren – go!

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 Std.

Pro Portion ca. 710 kcal,

31 g E, 39 g F, 56 g KH

150 g Quinoa

100 g Cannellini-Bohnen (aus der Dose)

5 Eier

1 Knoblauchzehe

100 g scharfer Cheddar

50 g Gruyère

50 g Panko (grobe Semmelbrösel)

1 TL Chipotle-Chilipulver

Salz, Pfeffer

Öl zum Braten

4 Burgerbrötchen

4 EL Avocadocreme (Guacamole; selbst gemacht oder gekauft)

Kräuter zum Bestreuen

Die Quinoa in einem Sieb abbrausen. Mit 300 ml Wasser in einen Topf geben und zugedeckt bei kleiner Hitze nach Packungsanweisung 10-15 Min. köcheln.

Inzwischen die Cannellini-Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab pürieren. 1 Ei verquirlen, den Knoblauch schälen und fein hacken oder reiben. Cheddar und Gruyère separat reiben und beiseitestellen.

Die fertige Quinoa in eine Schüssel geben. Bohnenpüree, Panko, Ei, Knoblauch, Chilipulver, Cheddar und je 1 Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen. Aus der Mischung 4 gleich große runde Pattys formen. Auf einen Teller legen und abgedeckt kurz in den Kühlschrank stellen, dann werden sie etwas fester.

Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Die Pattys hineingeben und bei mittlerer bis großer Hitze auf jeder Seite in ca. 5 Min. goldbraun und knusprig braten. Kurz vor Ende der Garzeit den Gruyère daraufstreuen. Den Deckel auflegen und alles kurz weiterbraten, bis der Käse geschmolzen ist.

Die übrigen 4 Eier in einer Pfanne in etwas Öl zu Spiegeleiern braten. Die Burgerbrötchen durchschneiden und die Brötchenhälften im Toaster kurz rösten. Mit Avocadocreme bestreichen, mit 1 Quinoa-Patty belegen, je 1 Spiegelei daraufsetzen und das Ganze mit Kräutern bestreuen.

CRISPY QUINOA-BURGER





EINMAL QUER DURCH DIE WELT

Als international prämierter Gastronom hat Cihan Anadolglu in Europa, Asien, Süd- bis Nordamerika und im Nahen Osten gearbeitet und dabei die besten vegetarischen und veganen Gerichte kennengelernt.

Meatless ist sein persönlicher Cocktail aus Geschichten und Rezeptfavoriten: auf die Hand, zum Löffeln, als schnelle Teller und Ofen-Hits, als Tempura, Tacos oder Manti, Falafel, Döner, Dumplings oder Kibbe. Ein cooler Mix ganz ohne Fleisch, mit gesunden Zutaten authentisch zubereitet.

GUTEN APPETIT, AFIYET OLSUN, BON APPETIT, ENJOY.



WG 454 Länderküchen
ISBN 978-3-8338-7984-5



9 783833 879845

www.gu.de