

MELTEM KAPTAN

MEINE SÜPERKÜCHE



Das Beste aus
zwei Heimaten

GRÄFE
UND
UNZER

INHALT



- 7 -

VORWORT

- 11 -

VORSPEISEN

Meze

Wie vielfältig die türkische Küche ist, beweisen diese Meze: Von herzhaft gefüllten Backwaren über herrliche Gemüsepuffer bis hin zu frischen Salaten ist alles dabei.

- 61 -

SUPPEN & EINTÖPFE

Çorbalar ve Türlüler

Für eine heiße Linsensuppe, einen gehaltvollen Grünkohleintopf oder eine aromatische Tomatensuppe lässt Türk:in alles stehen und liegen. Also: Unbedingt probieren!

- 85 -

HAUPTGERICHTE

Ana Yemekler

Türkische Gerichte sind wahnsinnig vielseitig: Gefüllte Paprika, Aufläufe mit oder ohne Fleisch, Bulgur oder gebackene Kartoffeln, Eierspeisen, Nudelgerichte gibt es rund um die Uhr.

- 139 -

NACHSPEISEN

Tatlılar

Die Dessertkultur in der Türkei besitzt eine lange Tradition und so finden sich hier fantastische Kuchen, Puddings, Milchspeisen und Gebäcke.

- 184 -

REGISTER



VORWORT



Liebe geht durch den Magen!“ - Oft hören wir diesen Spruch und manchmal fragt man sich, was er uns eigentlich sagen will. Ich habe mich auf die Suche begeben und die Antwort in der Küche meiner süßen Mama gefunden. Jeden Morgen überlegt sie erst mal, womit sie ihre Liebsten heute kulinarisch verwöhnen kann. Gesund soll es sein, abwechslungsreich und - natürlich - unnachahmlich aromatisch und lecker schmecken. Wenn man sie morgens antrifft und fragt, was sie heute so vorhat, sollte man gaaanz viel Zeit mitbringen. Dann verrät sie einem mit leuchtenden Augen nicht nur das heutige Menü, sondern auch gleich noch alle darin enthaltenen Vitamine, Nährstoffe und all die Krankheiten, die man bei regelmäßigem Verzehr dieser Gerichte garantiert niemals bekommen wird.

Tatsächlich ist das nicht nur ein lockerer Zeitvertreib. Jahrelang ist sie den Fachleuten hinterhergereist, die Vorträge zu gesunder Ernährung gehalten haben, hat sich Tipps und Ratschläge geholt und das ein oder andere Mal auch den Fachleuten Empfehlungen gegeben. Denn die türkisch-mediterrane Küche zählt zu den gesündesten der Welt. Aber das reicht meiner Mama natürlich nicht.

Sie dürstet nach den „Mmmhs“, den genussvollen Blicken, diesem kleinen stillen Moment, in dem die Augen geschlossen werden, weil es einfach unbegreiflich gut schmeckt. Das sind die Augenblicke puren Glücks meiner Mama. Und das ist, da sind wir wieder am Ausgangspunkt: Liebe!

Jedes Mal, wenn ich ihr Essen genieße, werde ich wieder in meine Kindheit zurückversetzt. Ich nenne sie mal: eine Kindheit der offenen Tür. Jeder war bei uns willkommen, egal ob der Gärtner, die Postbotin oder der Klempner, der einfach nur das Abwasserrohr reparieren wollte ... Sie alle wurden bei uns kulinarisch versorgt und gingen mit einem Lächeln nach Hause - und einem Carepaket voller Leckereien. Sobald ich die Augen schließe, sehe ich Mama, wie sie bei uns zu Hause stundenlang in der Küche stand und ein Buffet der Spitzenklasse vorbereitete. Als Türkisch- und Vertrauenslehrerin lud sie regelmäßig zu Kochabenden ein, es waren interkulturelle Begegnungen von Eltern und Lehrern, deutschen wie türkischen. Mein Papa schleppte extra einen Samowar an, ein traditionelles und massives Gerät, auf dem die Osmanen Tee zubereiteten. Und spielte mit Inbrunst auf der Saz, einer türkischen Langhalslaute, Volkslieder





SUPPEN & EINTÖPFE

Çorbalar ve Türlüler

TOMATENSUPPE MIT GOUDA

Kaşar Peynirli Domates Çorbası

 **ca. 45 Min.**  

Für 4 Personen

5 Tomaten

3 mehligkochende Kartoffeln

3 mittelgroße Zwiebeln

6 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

200 g geriebener Gouda

Salz

schwarzer Pfeffer

Kurkuma (nach Belieben)

1 Prise Zucker (nach Belieben)

1 Schuss Apfelessig (nach Belieben)

- 1** Die Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2** Öl in einem großen Topf erhitzen und Kartoffeln und Zwiebeln bei mittlerer Hitze 2-3 Min. darin andünsten. Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und mitanrösten. Sobald der Knoblauch eine hellbraune Farbe angenommen hat, Tomaten dazugeben und die Suppe bei starker Hitze ca. 5 Min. kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Das Gemüse mit ca. 1,2l Wasser aufgießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.
- 3** Dann die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Kurkuma, Zucker und Essig abschmecken.
- 4** Die Suppe auf vier Suppenteller verteilen und Käse unterheben. Sobald er Fäden zieht, ist die Suppe besonders schmackhaft.




Die Mengenangabe beim Wasser ist reine Geschmackssache. Je nachdem, wie sämig oder flüssig ihr eure Suppe gern löffelt, könnt ihr einfach mehr oder weniger Wasser verwenden.



KURKUMA-KARTOFFELN AUS DEM OFEN

Fırında Zerdeçalı Patates

🕒 **ca. 1 Std.** 
Für 10-15 Personen

3-5 kg festkochende Kartoffeln

3-4 EL Olivenöl

2-3 EL Tomatenmark

1 EL Kurkuma

Salz

schwarzer Pfeffer

Chiliflocken (nach Belieben)

mildes Paprikapulver

(nach Belieben)

- 1** Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2** Die Kartoffeln schälen, waschen und in dicke Stifte schneiden (in etwa doppelt so groß wie klassische Pommes frites). Kartoffelstifte mit Öl und Tomatenmark in eine große Schüssel geben. Alles mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chili und Paprika würzen und gut vermengen.
- 3** Die Kartoffel-Ölivenöl-Mischung auf dem Backblech gleichmäßig verteilen und im heißen Ofen (Mitte) in 30-35 Min. goldgelb backen.



HACKBRATEN TÜRKISCHE ART

Rulo Köfte

ca. 1 Std. 50 Min.

Für 10 Personen

*2 Brötchen (alternativ: 2 Scheiben
altbackenes Weißbrot)*

2 Zwiebeln

6 Knoblauchzehen

1 Bund glatte Petersilie

1 kg mageres Rinderhackfleisch

3 Bio-Eier

6 EL Semmelbrösel

8 EL Olivenöl

gemahlener Kreuzkümmel

Salz

schwarzer Pfeffer

2 EL Tomatenmark

Für die Füllung

350 g TK-Erbsen

6 hart gekochte Bio-Eier

- 1** Die Brötchen 2-3 Min. in lauwarmem Wasser einweichen. Anschließend mit den Händen kräftig ausdrücken, von überschüssigem Wasser befreien und beiseitestellen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und ebenfalls fein hacken.
- 2** Hackfleisch, 2 Eier, Brötchen, gehackte Zwiebeln, gehackten Knoblauch und gehackte Petersilie mit Semmelbrösel und 6 EL Öl in einer Schüssel vermengen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und alles mit den Händen ca. 10 Min. verkneten. Die Masse abdecken und ca. 20 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
- 3** Inzwischen für die Füllung die Erbsen auftauen lassen (Alternative: Mikrowelle). Dann den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit 2 EL Öl ausstreichen.

→ weiter auf Seite 130



- 4 Dann die Masse auf einer Frischhaltefolie zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck formen (Foto 1). Die 6 hart gekochten, geschälten ganzen Eier mit Abstand mittig auf das Rechteck setzen, Erbsen außenrum verteilen (Foto 2) und festdrücken. Die Masse mithilfe der Frischhaltefolie längs aufrollen (Foto 3). Dann die Frischhaltefolie vorsichtig entfernen, ohne dass die Rolle ihre Form verliert (Foto 4).
- 5 Die Hackfleischrolle auf das Backblech legen. 1 Ei trennen und das Eigelb beiseitestellen. Das Eiweiß kurz aufschlagen (es sollte noch flüssig sein) und die Hackfleischrolle damit bestreichen.
- 6 Tomatenmark mit 200 ml Wasser verrühren und auf das Backblech neben die Hackfleischrolle gießen.
- 7 Das Backblech in den heißen Ofen (Mitte) schieben und den Hackbraten in ca. 50 Min. knusprig backen. Dann den Hackbraten in zwei fingerdicke Scheiben schneiden und heiß servieren.



Als Beilage passt Reis ebenso gut wie Kartoffeln - etwa „Kurkuma-Kartoffeln aus dem Ofen“ (S. 126) - aber auch ein frischer gemischter Salat.

1

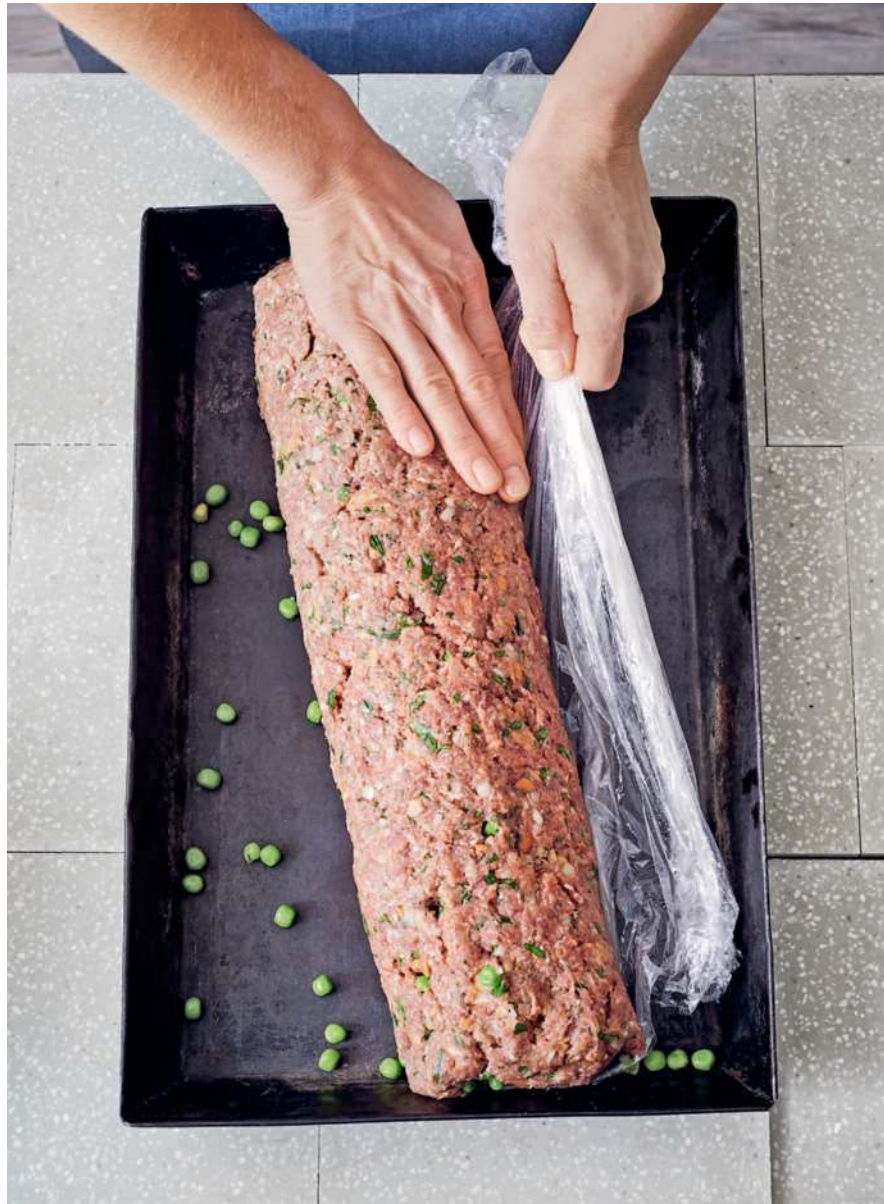




2



3




4

SOMMERKUCHEN MIT PFIRSICH

Şeftali Pastası

Ich bin ganz ehrlich: Das ist ausnahmsweise mal kein türkischer Klassiker, allerdings ein Klassiker meiner türkischen Verwandtschaft (und damit ja irgendwie doch ein türkischer Klassiker). Gerade im Sommer liebe ich

frische Pfirsiche im Kuchen und da wir hier ganz ohne Sahne oder Buttercreme auskommen, sind die paar Extrakalorien, die wir hier genießen, in null Komma nichts wieder verbrannt.

 **ca. 1 Std. 20 Min.** 
Für 8-10 Personen

Olivenöl

3 große Pfirsiche

3 Bio-Eier

200 g Zucker

240 g Joghurt (3,5 % Fett)

8 g Vanillezucker

280 g Weizenmehl (Type 405)

16 g Backpulver

Zum Garnieren

Puderzucker

- 1** Den Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Tarteform (28 cm Durchmesser) mit Öl ausstreichen.
- 2** Die Pfirsiche überbrühen, enthäuten und entkernen. Dann 1½ Pfirsiche in Würfel schneiden, die restlichen in Scheiben.
- 3** Eier und Zucker mit den Quirlen des Rührgerätes auf hoher Stufe 5-8 Min. schaumig schlagen. 110 ml Öl, Joghurt und Vanillezucker dazugeben und in ca. 2 Min. unterrühren. Mehl und Backpulver zugeben und alles zu einem homogenen Teig verrühren. Anschließend die Pfirsichwürfel unterheben.
- 4** Den Teig in die Form füllen und mit den Pfirsichscheiben belegen. Dann die Form in den heißen Ofen (Mitte) schieben und den Sommerkuchen ca. 50 Min. backen. Nach dem Erkalten mit Puderzucker bestreuen.





SO VIEL MEHR ALS DÖNER LIEBLINGSREZEPTE FÜR ALLE

»Meltem, koch doch mal« – diesen Satz hört die gefeierte Schauspielerinnen, Moderatorin, Comedian und leidenschaftliche Köchin Meltem Kaptan oft. In ihren Gerichten bringt sie die warmherzige türkische Küche ihrer Mutter Melek auf moderne und einfache Art dem deutschen Gaumen näher. Rezepte, so wie Mama sie liebt: Mit ganz viel Herz, dem Gespür für die besten Zutaten und dem ganz persönlichen Twist. Da wollen alle mal probieren!

Meltems orientalische Süperküche nimmt alle mit: Fleischfans, Vegetarierinnen und Veganer, auch an glutenfreie Gerichte ist gedacht. Sie kombiniert in über 60 Familienrezepten die reichhaltige türkische Suppenkultur mit den Salaten der Ägäisküste, Backwerk mit Hausfrauenkost, Meze mit klassischen Desserts.

Das Ergebnis: **ECHTE** türkische Gerichte,
die garantiert gelingen!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8778-9



9 783833 887789