

Kochen mit Martina und Moritz vom 30. November 2013

Redaktion Klaus Brock

Türkische Küche

Falafel	Seite 3
Frische Tomatensoße: Tomagrette	Seite 5
Sesamdip	Seite 6
Gebackener Blumenkohl	Seite 7
Scharfe, gebratene Kartoffelwürfel	Seite 8
Joghurdip	Seite 9
Scharfe, gebratene und gefüllte Mangoldröllchen	Seite 10
Salat von Mangoldstielen	Seite 12
Filoteig-Röllchen mit Spinat	Seite 13
Auberginensalat	Seite 15
Gebratene Zucchini	Seite 16
Ayran und andere Getränke	Seite 17

URL:

<http://www1.wdr.de/fernsehen/ratgeber/martinaundmoritz/sendungen/martinaundmoritz/tuerkischekueche100.html>

Vorspeisen-Paradies Istanbul

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Nirgends macht es mehr Spaß, in die Kochtöpfe zu schauen und nach interessanten Vorspeisen zu suchen als in Istanbul. An Vorspeisen kennt und liebt man dort eine schier unglaubliche Vielfalt. Am schönsten sind ganze Buffets, an denen man entlang schlendern und von denen



man sich aussuchen kann, worauf man gerade Lust hat. Und deshalb zeigen wir hier verschiedene Zubereitungen, damit auch wirklich Vielfalt entsteht. Es passen viele der Dips und Soßen untereinander gut zusammen, sodass man sie für eine größere Runde von Gästen verschieden zusammenstellen kann.

Falafel

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Falafel sind kleine Bällchen aus dem Püree von Kichererbsen, manchmal auch aus Bohnenkernen oder Linsen. All diese Hülsenfrüchte müssen eingeweicht werden, bevor man sie kocht - beziehungsweise: Kochen dürfen sie gar nicht, nur gar ziehen, sonst bleiben sie hart. Es ist weder das Salz im Kochwasser, welches das Weichwerden verhindert, noch sind andere Tricks notwendig - zum Beispiel Natron, wie in vielen Rezepten steht -, einzig und allein die Tatsache, dass man sie stark kocht, bewirkt, dass sie nicht schmelzend weich werden, sondern hart bleiben.



Zutaten für sechs Personen:

- 300 g getrocknete Kichererbsen
- Salz
- 6 Pimentkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Korianderkörner
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chili
- 2 EL Olivenöl
- 2 gehäufte EL Bulgur
- Koriandergrün (notfalls glatte Petersilie)
- Mehl oder Sesamsaat zum Wälzen
- Öl zum Ausbacken
- Salatblätter zum Anrichten

Die Kichererbsen am Vortag zwei Handbreit mit Wasser bedeckt einweichen. Am nächsten Tag mit frischem und gesalzenem Wasser bei schwacher Hitze weich kochen. Wie lange das dauert - bis zu zwei, drei Stunden - hängt vom Alter der Kichererbsen ab.

Die Gewürze in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften, dann im Mixbecher pulverisieren. In derselben Pfanne die fein gehackte Zwiebel, Knoblauch und Chili in etwas Öl andünsten. Schließlich die Hülsenfrüchte mit Zwiebel, Knoblauch und Chili im Mixbecher pürieren, dabei Salz, Bulgur und Koriandergrün oder Petersilie sowie die Gewürzmischung mitmixen. Zur Masse etwas vom Kochwasser dazugeben. Gut abschmecken und eine halbe Stunde quellen lassen.

Der Teig soll fest bleiben und trotzdem angenehm weich sein. Mit einem Teelöffel kleine Portionen abstechen, zwischen den angefeuchteten Handflächen rund rollen. Eventuell einen kleinen Eiskugelportionierer dafür verwenden - normale Formen sind zu groß. Die Bällchen in Mehl oder Sesamsaat wälzen, dann in heißem Öl schwimmend golden ausbacken. Auf einem Bett von Salatblättern anrichten.

Wichtig: Das Öl muss rauchend heiß sein, damit die Bällchen sofort bräunen. Dauert dies zu lang, lösen sie sich auf. Deshalb unbedingt portionsweise arbeiten, damit sich das Öl nicht zu stark abkühlt.

Frische Tomatensoße: Tomagrette

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Der Dip passt hervorragend zu den Falafeln.



Zutaten:

- 1-2 große Fleischtomaten
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 entkernte Chili
- ½ weiße Zwiebel
- Basilikum- oder Petersilienblätter
- Balsamico
- Wein- oder Apfelessig
- circa 1/8 l Olivenöl

Am besten ein bis zwei große Fleischtomaten nehmen. Diese kurz in heißes Wasser tauchen, kalt abschrecken und dann enthäuten.

Auch das Innere der Tomaten wird bei dieser Soße verwendet: Alle Kerne und die Flüssigkeit in einen Mixbecher geben. Ebenso die Knoblauchzehen, die entkernte Chili, eine halbe weiße Zwiebel sowie einige Basilikum- oder Petersilienblätter, ein guter Schuss Balsamico und etwas Wein- oder Apfelessig. Schließlich wird etwa 1/8 Liter Olivenöl angegossen - dabei mit dem Stabmixer kräftig aufschlagen, bis eine dicke, cremige Soße entsteht.

Das Tomatenfleisch wird erst vor dem Servieren zentimetergroß gewürfelt und untergerührt.

Sesamdip

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Für den Sesamdip kauft man im türkischen oder asiatischen Lebensmittelgeschäft ein Glas Tahini, eine Paste aus Sesamsaat. Sie schmeckt wunderbar nussig und ist die Basis für einen köstlichen Dip.



Zutaten für vier bis sechs Personen:

- 100 g Tahini (Sesampaste, gibt es im Asialaden oder im gut sortierten Supermarkt)
- 100 g türkischen Joghurt
- 2 Zitronen
- Salz & Pfeffer

Tahini in einem Mixbecher mit etwas Wasser glatt rühren. Erst dann die restlichen Zutaten hinzufügen und zusammenmischen. Sehr kräftig würzen, vor allem schön säuerlich mit Zitronensaft und ausreichend Salz.

Gebackener Blumenkohl

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Auch hierzu passen die beiden Soßen (Tomagrette und Sesamdip) bestens: Sie sollten dick genug sein, dass man die Röschen hineinstippen kann.



Zutaten für sechs Personen:

- 1 kleiner Blumenkohlkopf
- Öl zum Frittieren
- Salz & Pfeffer
- je 1 TL schwarzer und weißer Sesam
- Koriandergrün oder frische Minze

Den Blumenkohl in Röschen teilen, die Strünke weitgehend wegschneiden. Die Röschen in heißem Öl frittieren, bis sie braune Spitzen zeigen. Mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen. Salzen und pfeffern. Auf einer Platte anrichten, mit weißem und schwarzem Sesam sowie mit zerzupftem Koriandergrün oder in schmale Streifen geschnittener Minze bestreuen.

Scharfe, gebratene Kartoffelwürfel

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Kartoffelwürfel sind ebenfalls gut zum Stippen in beide Soßen geeignet.

Zutaten für sechs Personen:

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 3-4 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Zwiebel
- 4-5 Knoblauchzehen
- 1 EL Harissa (eine scharfe Gewürzpaste oder Chilipüree)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Sumach
- gemahlener Bockshornklee
- Koriandergrün



Die Kartoffeln schälen und in zentimetergroße, möglichst gleichmäßige Würfel schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, die Kartoffelwürfel, die möglichst viel Bodenkontakt haben sollten, darin langsam golden braten, dabei salzen. Erst wenn die Würfel innen weich werden, die Hitze verstärken und so dafür sorgen, dass sie schön bräunen.

Die gebratenen Kartoffelwürfel schließlich herausheben und auf einem Teller beiseite stellen. Die inzwischen feingewürfelte Zwiebel und den Knoblauch im verbliebenen Bratfett andünsten, ruhig auch ein wenig bräunen lassen. Die Gewürze hinzufügen und die Kartoffelwürfel wieder zurück in die Pfanne geben. Wenn alle Zutaten in der Pfanne sind, wird alles gründlich vermischt. Zum Schluss feingeschnittenes Koriandergrün darüber streuen.

Joghurdip

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Der türkische Joghurt hat mehr Fett als unser Joghurt - nämlich rund zehn Prozent. Man kann natürlich ebenso gut den griechischen Joghurt nehmen. Wenn man den Joghurt dann noch in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb abtropfen lässt, konzentriert er sich noch mehr und schmeckt viel feiner.



Die Molke, die dabei gewonnen wird, schmeckt ebenfalls sehr erfrischend. Der abgetropfte Joghurt wird mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenschale und Zitronensaft sowie mit einem Spritzer Olivenöl angerührt.

So passt er als Dip zu den verschiedenen Gemüsevorspeisen oder er wird einfach mit Fladenbrot "aufgelöffelt". Und wenn man reichlich gewürfelte grüne Gurke, mit Salz zerriebenen Knoblauch und gehackte Kräuter (Kresse, Dill) untermischt, hat man den Klassiker Zaziki - wunderbar erfrischend und als Beilage zu allen Gemüsen sehr beliebt. Dazu passen auch scharfe, gebratene und gefüllte Mangoldröllchen.

Scharfe, gebratene und gefüllte Mangoldröllchen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Diese herzhaften Röllchen kann man entweder schmoren - also zuerst in Olivenöl anbraten, dann mit etwas Brühe ablöschen und sanft etwa 20 Minuten zugedeckt gar schmurgeln lassen - oder auch einfach im Dampf garen.



Zutaten für sechs Personen:

- circa 1 kg Mangold
- Salz

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Muskat
- 2 EL Pinienkerne
- 1 Tasse Reiskörner
- 2 EL Pistazien
- Petersilie
- 400 g durchgedrehtes Lamm oder Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- Pul Biber (türkisches Chiliflockengewürz)
- gemahlener Bockshornklee

Außerdem:

- 2-3 EL Olivenöl zum Schmoren
- 3-4 Tomaten
- 1 Tasse Brühe

Die Mangoldblätter vorsichtig, ohne sie allzu sehr zu verletzen, von den Stielen und der Mittelrippe befreien, dabei längs halbieren. Sehr lange Blätter auch nochmals quer durchschneiden. In Salzwasser circa zwei Minuten blanchieren und eiskalt abschrecken. Auf einem Tuch mit der glänzenden Seite nach unten ausbreiten.

Die Stiele für einen Salat beiseitelegen. Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und im heißen Öl weich dünsten, dabei salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Die Pinienkerne und den Reis mitrösten, ebenso die etwas zerdrückten Pistazien. Fein gehackte Petersilie untermischen.

Die Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann erst das Fleisch und das Ei einarbeiten. Diese Füllung mit Salz, Pfeffer, Pul Biber und Bockshornklee kräftig würzen. Jeweils einen Esslöffel dieser Füllung in ein Stück Mangoldblatt hüllen, akkurate Päckchen wickeln. Mit der Nahtstelle nach unten in Öl anbraten. Zum Braten am besten eine breite Kasserolle nehmen, damit die Röllchen möglichst viel Bodenkontakt haben. Zentimetergroße Tomatenwürfel drum herum verteilen, pfeffern, salzen und die Brühe angießen. Zugedeckt 30 Minuten schmurgeln lassen.

Tipp: Zum Aus-der-Hand-Essen im Dampf garen und mit einer unserer Soßen und Dips servieren.

Salat von Mangoldstielen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Die Mangoldstiele sind ein wunderbares Gemüse, wenn man sie als Salat zubereitet.



Zutaten für sechs Personen:

- 2 dicke Bündel Mangoldstiele (vom Rezept für gefüllte Mangoldröllchen)
- Salz & Pfeffer
- 2 Zitronen
- 50 g Rosinen
- 1-2 Tassen Hühnerbrühe
- Pul Biber (türkisches Chiliflockengewürz)
- 50 g gehackte Mandeln
- Minze
- 3 EL Olivenöl

Die Stiele fädeln, längs in streichholzfeine und streichholzkurze Streifen schneiden. In einem breiten Topf verteilen und Salz, Pfeffer, den Saft einer Zitrone und die Rosinen zufügen.

Die Brühe angießen und etwa eine Viertelstunde köcheln lassen. Danach das Wasser abgießen und die Mangoldstiele in eine Schüssel geben. Mit der abgeriebenen Schale und dem Saft einer Zitrone mischen, nochmals salzen und mit Pul Biber bestreuen. Die gehackten Mandeln und die klein geschnittene Minze unterrühren und mit Olivenöl beträufeln.

Filoteig-Röllchen mit Spinat

Von **Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Sie sehen entzückend aus, die kleinen Zigarren aus dem hauchdünnen Filoteig - und sie schmecken einfach köstlich. Man kann auch die etwas dickeren Börekblätter dafür verwenden. Dann sind sie nicht so elegant, dafür aber herzhafter.



Zutaten für sechs Personen:

- Filoteig-Blätter
- circa 1/8 l Milch
- 2 EL Butter

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 EL Olivenöl
- circa 500 g Spinat
- Salz & Pfeffer
- Pul Biber (türkisches Chiliflockengewürz)
- gemahlener Bockshornklee
- 150 g Schafskäse

Für die Füllung die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken, die Chilischote entkernen und ebenfalls sehr fein zerkleinern. Im heißen Öl andünsten. Den Spinat entstielen, die Blätter hacken und zufügen. Alles gut mischen und mit Salz, Pfeffer, Pul Biber und Bockshornklee kräftig würzen.

Die Filoteig-Blätter mit in Milch zerlassener Butter einpinseln und jeweils in zehn Zentimeter breite Streifen schneiden. Auf ein Ende quer einen Esslöffel Spinat als Röllchen betten, zerpfückten Schafskäse darauf verteilen.

Den Teig rechts und links über die Füllung schlagen und aufwickeln, bis ein fingerlanges Röllchen entsteht. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit der Milchbutter bepinseln. Bei 200 Grad Celsius Heißluft (220 Grad Celsius Unter- und Oberhitze) ca. 15 Minuten backen, bis die Röllchen knusprig sind. Sie schmecken heiß ebenso gut wie kalt.

Auberginensalat

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Für den Salat möglichst die schlanken, türkischen Auberginen verwenden. Sie schmecken besser als die dicken aus Holland.



Zutaten für sechs Personen:

- 2 Auberginen
- Salz
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Sträußchen glatte Petersilie
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 EL Pul Biber (türkisches Chiliflockengewürz) oder eine gute Messerspitze Chilipulver
- 2 EL Zitronensaft

Die Auberginen auf einem Stück Alufolie auf den Backrost geben und bei 220 Grad Celsius im Backofen circa 50 Minuten rösten, bis sie absolut weich sind. Dabei immer wieder drehen, damit die Hitze gleichmäßig ins Innere gelangt. Nach einem kurzem Abkühlen die Auberginen längs halbieren und das Fleisch herauskratzen. Salzen und mit viel Knoblauch, Petersilie und Olivenöl vermischen, indem man mit einem großen Messer alles klein hackt. Den Salat kräftig mit Pul Biber oder Chiliflocken und Zitronensaft würzen.

Beilage: Dazu unbedingt Joghurt und natürlich das türkische Fladenbrot servieren.

Gebratene Zucchini

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Zutaten für sechs Personen:

- 6-10 kleine Zucchini
- 4-5 Knoblauchzehen
- Olivenöl zum Braten
- Salz & Pfeffer
- Pul Biber oder Chilipulver
- Granatapfelsirup
- Saft einer halben Zitrone
- Raukeblätter



Für den Rauke-Dip:

- 200 g Joghurt (seit dem Vortag abgetropft)
- 3 Handvoll Raukeblätter
- 3 EL Apfelessig
- Kreuzkümmel
- Salz & Pfeffer
- Zitronenschale

Die Zucchini - wenn sie nicht größer als handspannenlang sind - längs vierteln oder sogar achteln. Mit den Knoblauchzehen im heißen Öl in einer Pfanne rasch braten, dabei ständig schwenken, damit sie rundum appetitliche Bratspuren bekommen. Mit Salz, Pfeffer und Pul Biber oder Chiliflocken würzen. Beim Anrichten auf der Platte mit Granatapfelsirup und Zitronensaft beträufeln, klein gehackte Raukeblätter darüber streuen.

Wer möchte, kann dazu noch einen Rauke-Dip zubereiten: Dafür etwa drei Esslöffel Joghurt, Rauke und Essig im Mixbecher glatt pürieren. Dabei mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Dieses Püree mit dem restlichen Joghurt verrühren und nochmals abschmecken.

Ayran und andere Getränke

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Und wie steht's mit Getränken? In der Türkei gibt es dazu erst mal Ayran, ein erfrischender Joghurtdrink, der einfach wunderbar schmeckt.



Zutaten pro Person:

- 3 EL türkischer Joghurt
- 3 Eiswürfel
- 1 EL Honig
- einige Thymianblättchen oder (für die salzige Variante) Salz und Dill

Den Joghurt mit Eiswürfeln und den jeweiligen Zutaten (für die süße oder die salzige Variante) in einen Mixbecher füllen und mit dem Pürierstab glatt mixen. In ein großes Glas füllen und mit einem Strohhalm trinken.

Man trinkt auch gerne Raki, den türkischen Anisschnaps, der sich beim Auffüllen mit Wasser und auf Eis milchig trübt.