

Lykien



In der Region Lykien, westlich von Antalya, schlängelt sich die türkische Küste in teils bizarren Formen am Mittelmeer entlang. Vom Meer hinauf erstrecken sich Berghänge bis hoch zum Taurus-Gebirge. Die Küstenorte leben vor allem vom Tourismus. In den Bergdörfern ist vom Trubel der Reisenden jedoch nichts zu spüren. Eine halbe Autostunde von der Küste entfernt wohnen in einem kleinen

Ort Ahmet und Gülistan Ekiz. Das Landschaftsbild ist von Granatapfelbäumen geprägt. Auch Ahmet baut Granatäpfel an, die während der Erntezeit direkt weiterverarbeitet werden.

Die Frauen klopfen die Kerne heraus und Ahmet preßt den Saft. Aus einem Teil der Früchte wird Granatapfelessig hergestellt. Gülistan kocht am liebsten zusammen mit ihren Nachbarinnen auf dem Holzfeuer im Hof: Tarhana ist eine Suppe, die in der Erntezeit aus Gemüse und Mehl zubereitet und dann für den Winter getrocknet wird. Gülistans Tochter Devrim hat Tourismus studiert und lange an der Küste gelebt. Nun ist sie in ihr Dorf zurückgekehrt und hat ein kleines Restaurant eröffnet. Am liebsten kocht sie Gerichte mit Granatäpfeln. Zum Beispiel Nar Tatlisi, eine Süßspeise aus Granatapfelsaft oder Arapasi, ein Gericht mit Hühnerfleisch, das in anderen Teilen der Türkei mit Zitronensaft zubereitet wird, hier aber mit Granatapfelessig.

Die Lykier waren ein Volk mit eigener Kultur und Sprache. Noch heute gibt es Überreste aus der antiken Zeit. Ahmet interessiert sich für diese Geschichte. Wenn sich eine Gelegenheit ergibt, führt er Besucher in das nah gelegene Arykanda und zeigt Ihnen die Ausgrabungen. Am Abend sitzt die Familie am liebsten auf einer der Terrassen, die Devrim für ihre Gäste bauen ließ. (Text: arte)

Nar Tatlısı

Süßspeise aus Granatapfelsaft

Ein gesunder Nachtisch, angereichert mit Mineralstoffen und Vitamin B des Granatapfels.

Zutaten für 4 Portionen:

4 Granatäpfel
30 g Speisestärke
10 g Reismehl
50 g Zucker
125 ml Milch



Zubereitung:

Alle bis auf einen Granatapfel auspressen und aus einem die Kerne lösen.

Den Granatapfelsaft mit Zucker, Milch, Stärke und Reismehl verrühren.

Alles zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze und ständigem Rühren so lange kochen, bis die Masse eindickt.

Den Nachtisch in kleine Schälchen füllen, mit Granatapfelkernen dekorieren und abkühlen lassen.

Tip:

- Der Granatapfel Nachtisch schmeckt besonders gut zu Vanilleeis und Schokoraspeln und kann mit Minze verfeinert werden.

Zubereitungszeit

60 min

Arapaşı

Gericht mit Hühnerfleisch

Arapaşı wird in vielen Regionen der Türkei gekocht – dort allerdings mit Zitronensaft. In der Granatapfel-Region verwendet man statt dessen Granatapfelessig, der dem Gericht einen fruchtigen Geschmack verleiht.

Zutaten für 4 Portionen:

Hähnchen:

50 g Butter
500 ml Hühnerbrühe
Tomatenmark (nach Belieben)
1 Chilischote
Paprikapulver
Salz
1 Hähnchen
Granatapfelessig (nach Belieben)
2 große Zwiebeln

Polenta:

50 g Butter
250 g Maisgrieß
600 ml Hühnerbrühe
1 kleine Zwiebel
Salz
1 Knoblauchknolle

Zubereitung:

Hähnchen:

Das Hähnchen garkochen.

Anschließend das Fleisch ablösen und klein schneiden.

Die Zwiebeln kleinschneiden und in Butter anschwitzen.

Nun nach Geschmack die Chilischote hinzugeben.

Das Ganze mit Hühnerbrühe ablöschen und nach Geschmack Tomatenmark hinzugeben.

Zum Schluß das Hähnchenfleisch und die restliche Hühnerbrühe dazu geben und mit Granatapfelsig, Paprikapulver und Salz würzen.

Anschließend noch 10 min kochen lassen.

Polenta:

Die Zwiebel klein schneiden und zusammen mit einigen Knoblauchzehen, je nach Geschmack, in Butter anschwitzen.

Das Ganze mit Hühnerbrühe aufgießen und den Maisgrieß einlaufen lassen.

Die Polenta unter ständigem Rühren kochen, bis sie eindickt.

Anschließend etwa 60 min abgedeckt stehen lassen.

Tip:

- Man kann die Maispolenta auch auf den Tellern ausbreiten und dann das Gericht darauf anrichten.

Zubereitungszeit:

120 min

Gözleme und Katmer

Teigfladen

In Gökbük kann man sich ein Frühstück ohne Gözleme nicht vorstellen. Eigentlich braucht man dazu eine leicht gewölbte Eisenplatte, sie lassen sich aber auch in einer Pfanne zubereiten.

Zutaten für 4 Portionen:

Teig für Gözleme und Katmer:

150 g Mehl
100 ml Wasser (warm)
Salz

Gözleme-Füllung:

200 g Petersilie
1 große Zwiebel
200 g Kartoffeln
200 g Schafskäse (oder Ziegenkäse)
Chilipulver
schwarzer Pfeffer
50 ml Olivenöl
Salz
Öl (zum Erhitzen)

Katmer-Aufstrich:

Sesamöl (nach Belieben)
Zucker (nach Geschmack)
Sonnenblumenöl (oder Butter zum Bestreichen)
Öl (zum Erhitzen)

Zubereitung:

Teig für Gözleme und Katmer:

Das Mehl mit Salz und warmem Wasser zu einem weichen Teig kneten.

Aus dem Teig nun Bälle formen und diese mit einem feuchten Tuch bedeckt 30 min ruhen lassen.

Die Teigbälle anschließend dünn mit einem Rundholz ausrollen, bis runde Teigfladen von ca. 25-30 cm Durchmesser entstehen.

Gözleme-Füllung:

Die Kartoffeln garkochen.

Die Petersilie und die Zwiebel kleinschneiden.

Die Kartoffeln und den Käse reiben.

Alle Zutaten mit Olivenöl und Gewürzen vermengen.

Einen Teil der Füllung auf eine Hälfte der Teigfladen geben, in einer Pfanne Öl erhitzen und die Fladen bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Katmer-Aufstrich:

Den ausgerollten Teig nach Belieben mit Sesamöl und Zucker bestreichen. Von der Mitte aus einrollen und noch einmal ausrollen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fladen bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Am Ende mit etwas Butter oder Sonnenblumenöl bestreichen.

Zubereitungszeit:

60 min

Közde Biber Dolması

Gegrillte Paprika mit Käsefüllung

Gefüllte Paprika sind ein türkischer Klassiker. In dieser Variante werden sie gegrillt und erhalten so ein besonderes Aroma.

Zutaten für 4 Portionen:

3 große Zwiebeln
1000 g Tomaten
1500 g grüne Paprika (klein)
1000 g Schafskäse (oder Ziegenkäse)
50 g Petersilie
50 ml Öl
Salz
Pfeffer
Chilipulver (oder Paprikapulver)



Zubereitung:

Pro Portion 2 Paprika zur Seite legen.

Die restlichen Paprika ebenso wie Zwiebeln, Tomaten und Petersilie sehr klein hacken, mit dem zerbröselten Käse, den Gewürzen und Öl vermengen.

In die Paprika kleine Öffnungen schneiden und die Füllung hineingeben.

Die Paprika nun auf dem Grill garen.

Tip:

- Die Füllung lässt sich variieren: Man kann verschiedene Käsesorten auswählen, mit scharfen oder milden Gewürzen arbeiten. Die Paprika mit Reis oder Joghurt servieren.

Zubereitungszeit:

60 min