

Viel mehr als nur Döner – So vielfältig schmeckt die türkische Küche!

Inhalt

Türkischer Tee (Çay)	2
Menemen	4
Poğaç	6
Ramadan Pide	8
Türlü Güveç (Gemüseintopf aus dem Tontopf)	10
Yayla Çorbası (Joghurtsuppe)	12
Geschmorte Lammkeule	14
Gemüsebulgur	16
Kardamom-Gremolata:	18
Karottenhummus	19
Marinierter Feta	21
Spargel-Spinat-Salat	22
Baba Ghanoush	24
Taboulé mit Zitrusfrüchten und Kreuzkümmeljoghurt	26

Türkischer Tee (Çay)

Rezept von Nihal Yegin

Der türkische Schwarztee (çay) ist ein wichtiges Element der türkischen Kultur. In kleinen Tulpengläsern wird er zu jeder Tageszeit angeboten, ob zum Frühstück, mittags oder nach dem Abendessen. Für die Zubereitung ist der Çaydanlık nötig, eine Teekanne, die aus zwei Kesseln besteht. Man kann sie online bestellen oder findet sie im gut sortierten türkischen Supermarkt.



Zutaten:

- Je 1 TL türkischer Schwarztee pro Glas
- Wasser

Utensilien:

- Çaydanlık
- Teesieb

Zubereitung:

- Den losen Tee in den kleineren Teekessel geben. Mit kaltem Wasser befeuchten, Wasser anschließend wieder ausgießen.
- Den großen Kessel mit reichlich kaltem Wasser befüllen (die Wassermenge ist abhängig von der Kesselgröße und der gewünschten Teemenge). Den

kleinen Kessel auf den großen setzen und auf der Herdplatte das Wasser zum Kochen bringen.

- Das kochend heiße Wasser randvoll in den kleinen Kessel gießen. Im großen Kessel sollte sich nun immer noch Wasser befinden. Den Herd auf geringe Hitze stellen. Tee (im kleinen Kessel) auf den großen setzen und für ca. 15 Minuten ziehen lassen. Sobald die Teeblätter auf den Kesselboden gesunken sind, ist das Teekonzentrat fertig. Je länger der Tee zieht, desto intensiver und bitterer schmeckt er.
- Teekonzentrat durch ein Teesieb in die Gläser gießen, bis diese zu knapp einem Drittel gefüllt sind. Konzentrat zuletzt mit dem heißen Wasser aus dem großen Kessel auffüllen (je stärker man den Tee mag, desto weniger Wasser dazugeben). Zum Servieren noch 1-2 Stücke Würfelzucker auf die Untertasse legen.

Menemen

Rezept von Nihal Yegin

Die herzhafte Eierspeise gehört zu einem klassischen türkischen Frühstück. Es schmeckt sowohl vegetarisch zubereitet als auch mit Sucuk (türkische Knoblauchwurst) gut.



Zutaten für 2-3 Personen:

- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 3-5 grüne Spitzpaprika
- 2-3 EL Olivenöl
- 200 g Sucuk (nach Belieben)
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Zunächst die Tomaten häuten: Dazu die Haut kreuzweise einschneiden. Die Tomaten in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen. Ca. 1 Minute stehen lassen, dann herausheben. Die Schale lässt sich jetzt einfach abziehen.
- Den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch der Tomaten in 1-2 cm große Würfel schneiden.
- Zwiebeln schälen und fein würfeln. Spitzpaprika putzen und die Kopfteile abtrennen. In fingerbreite Stück schneiden.
- Wer Sucuk verwenden möchte: Wurst pellen und der Länge nach halbieren, dann in grobe Würfel schneiden.

- Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten, bis sie glasig sind. Dann Paprikastücke und Sucukstücke dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten.
- Zuletzt Tomatenstücke hinzugeben und durchrühren. Deckel auf die Pfanne legen und unter gelegentlichem Umrühren für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Anschließend Eier in die Gemüsesauce geben und bei geschlossenem Deckel garen. Wer möchte, kann die Eier mit dem Gemüse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Sobald das Eiweiß gestockt ist, Pfanne vom Herd nehmen. Menemen heiß servieren. Traditionell wird dazu ein Stück Fladenbrot oder ein Sesamring gereicht.

Poğaç

Rezept von Nihal Yegin

Die türkischen Teigtaschen schmecken sowohl zum herzhaften Frühstück als auch als kleine Zwischenmahlzeit. Die Füllung kann variieren: Hackfleisch, Feta, Spinat oder Kartoffeln sind üblich.



Zutaten für etwa 12 Teigtaschen:

Für den Teig:

- 1 TL Salz
- 2 TL Zucker
- 7 g Trockenhefe
- 200 ml lauwarme Milch
- 50 ml Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 Eiweiß
- 400 g Weizenmehl
- Sesamsamen zum Bestreuen
- Schwarzkümmelsamen zum Bestreuen
- 1 Eigelb

Für die Füllung:

- 2-3 EL Öl
- 200 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 1 TL getrocknetes Basilikum

Zubereitung:

- Für den Teig Salz, Zucker und Trockenhefe mit der Milch verrühren, bis sich alles aufgelöst hat.
- Öl und Eiweiß dazugeben und vermischen. Zuletzt Mehl zufügen und 3-5 Minuten zu einem Teig kneten. In eine Schüssel geben und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. Bei Zimmertemperatur für 30 Minuten gehen lassen.
- Währenddessen Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten, bis es gar ist. Mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Basilikum abschmecken, dann abkühlen lassen.
- Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine tiefe, ofenfeste Back- oder Auflaufform mit Backpapier auslegen.
- Den aufgegangenen Teig durchkneten. Mandaringroße Portionen abzupfen, zu Kugeln formen, dann plattdrücken, sodass kleine Fladen entstehen. Je 1 EL der Hackfleischfüllung darauf geben. Teig darüber zusammendrücken, gut verschließen und mit den Handballen rundwirken, also zu Kugeln formen. Die Teigkugeln mit etwa 1-2 cm Abstand zueinander in die Form setzen. Eigelb verquirlen und die Poğaçı damit bestreichen. Mit Sesam- und Schwarzkümmelsamen bestreuen.
- 20-25 Minuten backen, bis das Gebäck goldgelb ist. Kurz abkühlen lassen und warm servieren. Die Poğaçı schmecken aber auch kalt sehr gut.

Tipp: Aus den Poğaçı-Teigresten können „Pişi“, frittierte Teigteilchen, gemacht werden. Teig dafür ca. 5 mm dick ausrollen und mithilfe eines Glases Kreise ausstechen. Die Teigstücke so lange in einem Topf mit heißem Pflanzenfett frittieren, bis sie goldbraun sind. Kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

Ramadan Pide

Rezept von Yelda Yilmaz

Kochbuchautorin Yelda Yilmaz verrät dem Vorkoster das Rezept des beliebten türkischen Fladenbrot zum Nachbacken. Traditionell wird es während des Fastenmonats Ramadan zum abendlichen Fastenbrechen serviert. Der Vorteig muss 12 Stunden gehen, am besten schon am Vorabend zubereiten.



Zutaten für 2 Fladenbrote:

Für den Vorteig:

- 250 g Weizenmehl Type 550
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Trockenhefe

Für den Teig:

- 450 g Weizenmehl Type 550
- 250 ml warmes Wasser
- 12 g Salz
- 6 g Trockenhefe
- Mehl für die Arbeitsfläche (alternativ Grieß oder Hartweizenkleie)
- Schwarzkümmelsamen
- Sesamsamen

Für die Glasur (şifa):

- 15 g Weizenmehl
- 70 ml Wasser

Zubereitung:

- Für den Vorteig Mehl, Wasser und Trockenhefe gründlich verquirlen. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und bei Raumtemperatur für 12 Stunden gehen lassen.
- In einer Rührschüssel den Vorteig mit Mehl, Wasser, Salz und Trockenhefe vermengen. Mit den Knethaken einer Küchenmaschine für 5 Minuten bei geringer, dann 10 Minuten bei mittelhoher Geschwindigkeit kneten.
- Teigschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und für 30 Minuten an einem warmen Ort (z.B. bei 30 Grad im Ofen) gehen lassen.
- Arbeitsfläche dünn mit Mehl bestäuben. Teig darauf geben und halbieren. Die beiden Teighälften durchkneten und dann zu runden Fladen formen.
- Arbeitsfläche mit Haferkleie, Grieß oder Mehl bestäuben. Teiglinge darauflegen, mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.
- Währenddessen den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
- Für die Glasur 50 ml Wasser zum Kochen bringen. Mehl mit 20 ml kaltem Wasser verquirlen. Anschließend das heiße Wasser unterrühren. Die Glasur sollte eine glatte, dickflüssige Konsistenz haben.
- Glasur nach der Teig-Ruhephase mit den Händen auf den Teigfladen verstreichen. Jeweils ein Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes, mit Mehl bestäubtes Backblech legen. Wer mag, kann zuvor eine Handvoll Sesamsamen auf den Blechen verteilen.
- Mit den Fingerspitzen das charakteristische Rautenmuster in den Teig drücken (dafür parallele Linien formen, den Fladen anschließend um 90 Grad drehen und den Vorgang wiederholen). Teig dabei von innen nach außen drücken, sodass die finale Fladenform entsteht.
- Zuletzt Sesam- und Schwarzkümmelsamen auf den Broten verteilen. Nacheinander für 20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.
- Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Türlü Güveç (Gemüseintopf aus dem Tontopf)

Rezept von Yelda Yilmaz

Bei diesem Gericht handelt es sich um einen Gemüseintopf, dessen Basis meist aus Kartoffeln, Tomaten und Auberginen besteht. Je nach Jahreszeit und Geschmack kann er auf vielfältige Weise verfeinert werden.



Zutaten für 4 Personen:

- 2 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 5-6 Cherrytomaten
- 2 Auberginen
- 2 Spitzpaprika
- 500 g grüne Bohnen (alternativ junge Bohnen im Glas, tiefgekühlte Buschbohnen oder vorgegarte dicke weiße Bohnen)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Pul Biber (Chiliflocken)
- 500 ml Wasser
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln und Möhren schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Zwiebeln ebenfalls schälen und in Achtel schneiden. Tomaten waschen und halbieren, den Strunk herausschneiden.
- Auberginen und Spitzpaprika sowie frische Bohnen putzen. Stilansatz, Kerne und Scheidewände aus den Spitzpaprika herausschneiden, Enden der Buschbohnen abtrennen. Alles in fingerbreite Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- Tomatenmark, Pul Biber und 500 ml Wasser mit einem Schneebesen in einem separaten Gefäß verrühren.
- Geschnittenes Gemüse in einen ausreichend großen Ton- oder ofenfesten Metalltopf geben.
- Die angerührte Flüssigkeit und Olivenöl zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermischen.
- Gemüse bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf für etwa 30-40 Minuten garen.
- Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
- Topf nach der Garzeit vom Herd nehmen und den Deckel entfernen. Eintopf für 10-15 Minuten in den Ofen geben, das sorgt für leckere Röstaromen. Heiß servieren.

Yayla Çorbası (Joghurtsuppe)

Rezept von Yelda Yilmaz

Aus dem Türkischen übersetzt bedeutet Yayla Çorbası „Alm-Suppe“. Sie wird traditionell mit einer Zitronenspalte serviert. Schmeckt sowohl heiß als auch kalt und passt somit in jede Jahreszeit!



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 5 EL Butter
- 200 g Reis (Langkorn)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Salz
- 1 Ei
- 3 EL Weizenmehl
- 500 g Joghurt (mindestens 3,8 Fettanteil, z.B. griechischer Joghurt)
- 1 Zitrone
- Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver, rosenscharf
- 1 TL Pul Biber (Chiliflocken)
- 1-2 EL getrocknete Minze
- Zitronenspalten von 1-2 Zitronen zum Servieren

Zubereitung:

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- In einem Suppentopf 3 EL Butter bei mittlerer Hitze zum Schmelzen bringen. Zwiebelwürfel darin dünsten, bis sie glasig sind.
- Reis hinzufügen und kurz mitdünsten, bis er ebenfalls glasig ist. Mit Brühe aufgießen, salzen.
- Suppe im geöffneten Topf für 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis bissfest ist.
- Währenddessen in einer separaten Schüssel Ei und Mehl miteinander verquirlen, anschließend Joghurt und den Saft einer Zitrone unterrühren. Mithilfe einer Kelle etwas heiße Brühe aus dem Topf abschöpfen (1-2 Kellen) und mit der Joghurtmasse verrühren.
- Brühe mit dem bissfesten Reis vom Herd nehmen. Nach und nach die warme Joghurtmasse unterrühren. Getrocknete Minze dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die gebräunte Butter in einem kleinen Topf die restliche Butter zerlassen. Paprikapulver und Pul Biber zugeben und bei mittlerer Hitze erhitzen, bis die Butter eine goldbraune Farbe annimmt.
- Suppe in tiefe Teller schöpfen und mit der gebräunten Butter beträufeln. Heiß und mit Zitronenspalten servieren. Tipp: Die Suppe schmeckt auch kalt sehr gut!

Geschmorte Lammkeule

Rezept von Ali Güngörmüş

Spitzenkoch Ali Güngörmüş zeigt dem Vorkoster, was die türkische Küche zu bieten hat. Seine geschmorte Lammkeule wird mit frischem Gemüse zubereitet und mit orientalischen Gewürzen verfeinert.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Lammkeule (etwa 1,5 kg)
- Salz
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 Fenchel
- 2 Tomaten
- ½ Zwiebel
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Bohnenkraut
- 1 Prise Kardamom, gemahlen
- 800 ml Geflügelfond

Zubereitung:

- Ofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
- Das Fett mit einem scharfen Messer grob vom Fleisch entfernen.
- Lammkeule mit Salz einreiben und in einem Bräter in Olivenöl scharf anbraten.
- Fenchel waschen. Fenchelgrün abschneiden und die Knolle halbieren.
- Tomaten waschen und vierteln. Den grünen Strunk herausschneiden.
- Eine halbe Zwiebel schälen und in zwei Stücke schneiden.
- Eine Stange Staudensellerie in fingerdicke Stücke schneiden.
- Fenchel, Tomaten, geschälte Knoblauchzehen, Zwiebel und Sellerie zum Fleisch in den Bräter geben.
- Lorbeerblätter und Bohnenkraut dazugeben.
- Das Ganze mit Salz abschmecken und mit gemahlenem Kardamom würzen.
- Fleisch und Gemüse mit dem Fond ablöschen und anschließend bei 150 Grad Umluft für etwa 1,5 Stunden im Backofen ohne Deckel garen.
- Das Lamm in Scheiben schneiden und mit dem Sud aus dem Bräter übergießen. Ali Güngörmüş serviert den Braten mit Kardamom-Gremolata und Bulgur.

Gemüsebulgur

Rezept von Ali Güngörmüş

Dieses türkisch-arabische Gericht ist nicht nur leicht zubereitet, sondern eignet sich als Beilage zu kräftigen Fleischgerichten. Mit Zucchini und Paprika verfeinert, schmeckt der nahrhafte Bulgur auch als Hauptgang.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- ½ rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung, in gut sortierten Supermärkten erhältlich)
- 200 g Bulgur
- 300 ml Geflügelfond
- ½ Bund Koriandergrün
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

- Zucchini und Paprika waschen, von Stielansätzen und Kernen befreien und fein würfeln.
- Eine halbe Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

- Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- Gemüse in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.
- Das Ganze salzen, Pfeffer hinzugeben und mit einer Messerspitze Ras el-Hanout würzen. Tipp: Ras el-Hanout zuvor in etwas warmer Flüssigkeit anrühren. So verteilt sich die Mischung besser und verbrennt nicht.
- Den Bulgur mit in die Pfanne geben und gut umrühren.
- Das Gemüse-Bulgur-Gemisch mit Fond ablöschen, bis es von der Flüssigkeit bedeckt ist.
- Einmal aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Bulgur mit geschlossenem Deckel für 20 Minuten ziehen lassen, bis er aufgegangen und weich ist.
- Koriandergrün und Petersilie fein hacken und unter den Bulgur heben.
- Lauwarm servieren, schmeckt aber auch kalt sehr gut.

Kardamom-Gremolata:

Rezept von Ali Güngörmüş

Für eine frische Note zur deftigen Lammkeule sorgt die Gremolata von Ali Güngörmüş. Zitronen- und Orangenabrieb verleihen der Würzmischung ein herrlich süß-säuerliches Aroma.



Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Butter
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Butter in einem Topf schmelzen und mit Kardamom würzen.
- Petersilie fein hacken und zur Butter geben.
- Die Schale von Orange und Zitrone fein abreiben und in den Topf geben.
- Eine Knoblauchzehe schälen, fein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gremolata ein paar Minuten ziehen lassen. Zum Servieren über die fertige Lammkeule verteilen.

Karottenhummus

Rezept von Ali Güngörmüş

Diese orientalische Spezialität wird normalerweise aus Kichererbsen zubereitet. In dieser besonderen Variante sind Karotten die Hauptzutat.



Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Karotten
- 1 weiße Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- ½ EL Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 30 g Ingwer
- 200 ml Geflügelfond
- 100 g türkischer Joghurt
- 1 TL Tahin (Sesammus)
- 1 EL weißer Sesam, geröstet

Zubereitung:

- Karotten schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden.
- Zwiebel schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Karotten in 2 EL Olivenöl anschwitzen.
- Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden und dazu geben.
- Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

- Ingwer fein reiben und mit in den Topf geben.
- Das Gemüse mit Fond ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze für etwa 30 Minuten köcheln lassen, sodass die Flüssigkeit einkochen kann.
- Gemüse mit etwas Kochflüssigkeit in einen Messbecher geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Achtung: Die Masse soll nicht zu flüssig werden, deshalb mit wenig Gemüsesfond beginnen und bei Bedarf nach und nach zugeben.
- Türkischen Joghurt und einen Teelöffel Tahin zugeben.
- 1-2 EL Olivenöl hinzugeben und alles miteinander verrühren.
- Sesamsaat bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dies dauert einige Minuten.
- Hummus mit Sesam bestreuen und servieren.

Marinierter Feta

Rezept von Ali Güngörmüş

Die Zubereitung dieser Beilage dauert nur wenige Minuten, erfordert kaum Zutaten und ist ein echter Klassiker der türkischen Küche.



Zutaten:

- 80 g Feta
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Feta in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
- Mit Olivenöl begießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut vermischen und servieren.

Spargel-Spinat-Salat

Rezept von Ali Güngörmüş

Spargel ist nicht nur in Deutschland ein beliebtes Gemüse. Auch in der Türkei wird er gerne gegessen. Ali Güngörmüş bereitet daraus einen Salat mit Spinat, aromatischer Minze und säuerlichen Berberitzen zu.



Zutaten für 4 Personen:

- 1 EL Berberitzen (zu kaufen im persischen Supermarkt)
- 2 EL Apfelsaft
- 1 Bund grüner Spargel
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Minze
- 100 g Babyspinat
- 30 ml Olivenöl
- 1 Bio-Orange
- Pfeffer

Zubereitung:

- Berberitzen in 2 EL Apfelsaft einweichen.
- Spargel waschen und im unteren Drittel schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Den Rest in fingerdicke Stücke schneiden.
- Wasser aufsetzen, salzen und ein Prise Zucker dazugeben.
- Spargel für 2 Minuten im kochenden Wasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Die Spargelstücke sollten bissfest sein. Gut abtropfen lassen.

- Blättchen von der Minze zupfen, fein hacken und zum Spargel geben.
- Babyspinat waschen und dazugeben.
- Den Salat mit Olivenöl, Salz und Pfeffer und dem Abrieb einer Orange vermengen.

Baba Ghanoush

Rezept von Ali Güngörmüş

Ein weiterer köstlicher Dip der orientalischen Küche. Er wird aus Auberginen zubereitet. Für die leicht nussige Note sorgt ein Löffel Sesammus.



Zutaten für 4 Personen:

- 4 Auberginen
- Salz
- 80 ml Olivenöl
- 1/2 Zitrone
- 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Tahin (Sesammus)

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Die Auberginen halbieren und die Schnittflächen rautenförmig mit einem Messer einritzen. Kräftig salzen.
- Wenn die Auberginen noch nicht ganz reif sind, die eingesalzene Auberginen 15 bis 20 Minuten ruhen lassen. Das Salz zieht dann die Bitterstoffe aus dem Gemüse. Auberginen danach gut abtupfen.
- Auberginenhälften in Olivenöl auf der Schnittfläche anbraten.
- Die angebratenen Auberginen auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und anschließend bei 180 Grad Umluft in den Backofen schieben.

- Wenn die Auberginen nach etwa 50 Minuten weich sind, das Backblech aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen.
- Das Fruchtfleisch der Auberginen herauskratzen und in einer Schüssel mit einem Löffel zerdrücken.
- Saft einer halben Zitrone hinzugeben und mit Kreuzkümmel würzen.
- Eine geschälte Knoblauchzehe in die Menge reiben und mit einem Teelöffel Tahin vermengen.

Taboulé mit Zitrusfrüchten und Kreuzkümmeljoghurt

Rezept von Ali Güngörmüş

Ein leichtes Sommergericht, das nicht nur schnell und einfach zubereitet, sondern auch gesund und nahrhaft ist.



Zutaten für 4 Personen:

- ½ rote Zwiebel
- 200 g Bulgur
- 100 ml Olivenöl
- 300 ml Geflügelfond
- Salz
- 1 TL Chilipulver
- 1 Bund Minze
- 1 Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Koriandergrün
- 40 g Pinienkerne
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 Orangen
- 1 Honig-Pomelo

Für den Kreuzkümmeljoghurt:

- 100 g griechischer Joghurt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz
- 1 EL Olivenöl

- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

- Eine halbe rote Zwiebel schälen und fein hacken.
- Zusammen mit dem Bulgur in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl anschwitzen, dann mit Geflügelfond ablöschen.
- Mit Salz und Chilipulver würzen und mit geschlossenem Deckel für 20 Minuten ziehen lassen.
- Je einen Bund Minze und Petersilie fein hacken. Das Verhältnis der beiden Kräuter im Taboulé soll 1:1 sein. Ein halbes Bund Koriander mit Stielen ebenfalls fein hacken. Wer das Kraut nicht mag, lässt es einfach weg.
- Pinienkerne in einer separaten Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten bis sie leicht gebräunt sind.
- Den fertigen Bulgur mit dem restlichen Olivenöl vermengen und mit Cayennepfeffer würzen.
- Sobald der Bulgur abgekühlt ist, mit den Kräutern und Pinienkernen vermischen.
- Für die Garnitur Orangen und eine halbe Pomelo filetieren und auf dem Taboulé arrangieren.
- Für den Kreuzkümmeljoghurt griechischen Joghurt mit Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Zitronensaft vermengen.
- Taboulé zusammen mit dem Joghurt reichen.