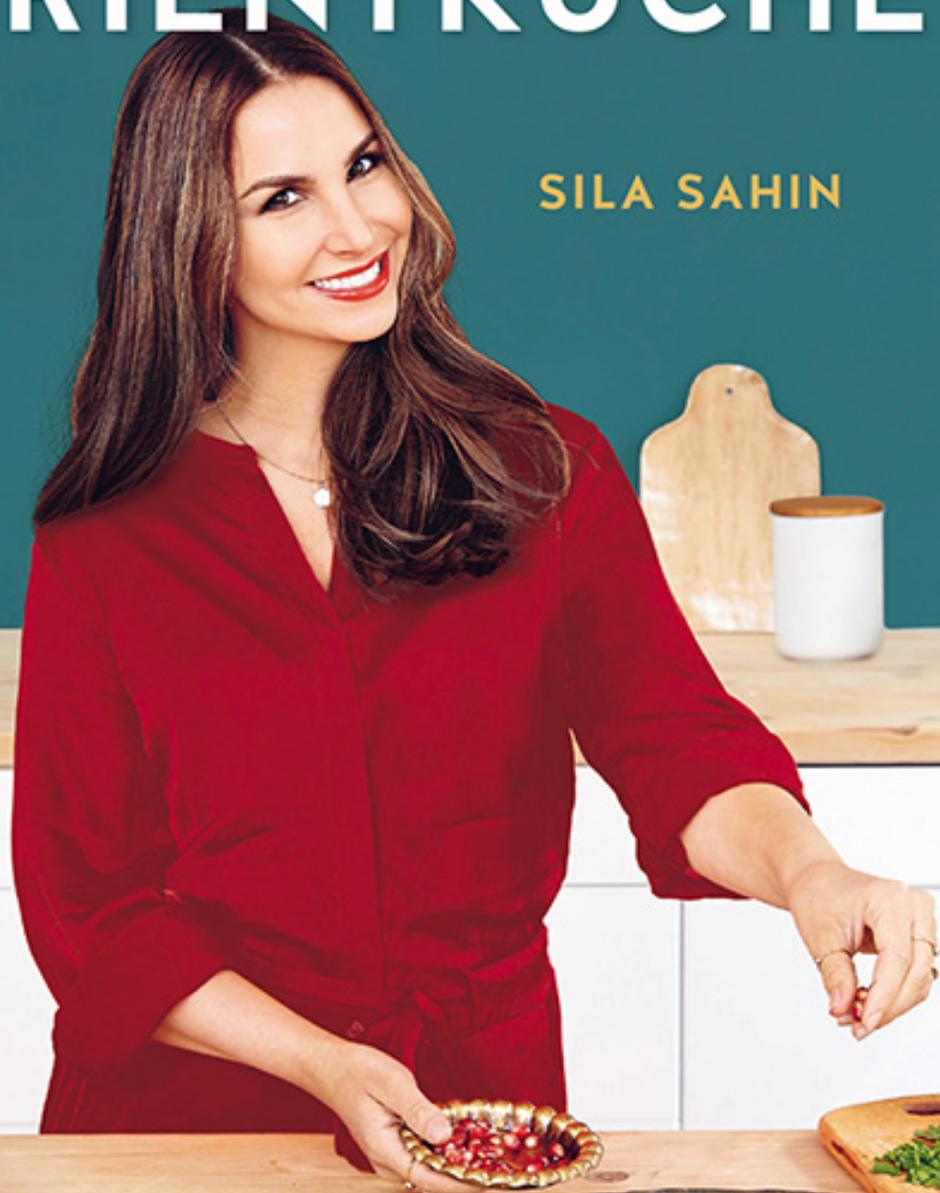


Sıla's
ORIENTKÜCHE

SILA SAHIN



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Vanessa Lotz

Lektorat: Christin Geweke

Korrektur: Adriane Andreas

Covergestaltung: independent Medien-Design,
München: Horst Moser (Artdirection), Katharina Fesl

Foodstyling: Katja Baum

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7733-9

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Fotos: Bernd Jaworek; Julia Hoersch; istock;

Plainpicture/KNSY Bande; Plainpicture/Sara Foerster;

Shutterstock; Stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7733 09_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



VORWORT

Gutes Essen ist ein Geschenk. Das möchte ich teilen, wann immer es möglich ist: mit meiner Familie, mit Freunden und allen, die dieses Buch lesen. Die Freude am gemeinsamen Essen ist Teil meiner Kultur, meines Lebens und meiner ganzen Person.

Die letzten Jahre sind für mich mehr als turbulent verlaufen – nicht nur beruflich mit neuen Rollen,

Werbeaufträgen oder Fernsehauftritten, sondern vor allem privat. Ich habe meinen Mann kennengelernt, wir haben geheiratet und sind inzwischen Eltern zweier wunderbarer Kinder, die wahnsinnig viel Glück, aber natürlich auch jede Menge zusätzlichen Wirbel in den Alltag bringen. Zusammen führen wir ein kleines Nomadenleben, das uns an die unterschiedlichsten Orte auf der ganzen Welt führt. Gerade deshalb versuchen wir immer wieder kleine Momente der Ruhe zu finden.

Das Kochen für die Familie und Freunde und das anschließende gemeinschaftliche Essen sind für mich solche Augenblicke des Innehaltens. Dann bin ich ganz bei mir. Ein mit viel Liebe gekochtes Essen ist für mich wesentlich – war es schon immer. Meine kulinarischen Wurzeln sind dabei so bunt und vielfältig wie mein ganzes bisheriges Leben.

Als Kind türkischer Eltern wurde ich in Berlin geboren. So gab es für mich Köfte und Buletten gleichermaßen, Pommes rot-weiß sowieso. Aber dass hier keine Missverständnisse aufkommen: Obwohl meine Mutter als Krankenschwester beruflich voll eingespannt war, legte sie immer großen Wert auf gutes selbst gekochtes Essen. Das musste zwar möglichst einfach und unkompliziert in der Zubereitung sein, aber trotzdem fast ausschließlich frische, gesunde Zutaten enthalten. Börek, Gözleme, Lahana Sarması – türkische Kohlrouladen – hat sie ebenso selbstverständlich im Repertoire wie ihren legendären Gänsebraten mit Rotkohl. Da meine Mutter

alleinerziehend war und im Krankenhaus im Schichtdienst arbeitete, wurde ich oft von befreundeten türkischen oder arabischen Familien ringsum im Kiez eingeladen und dort nach orientalischer Sitte besonders üppig verwöhnt. Die damals noch eher exotisch anmutenden Oliven oder die türkische Sucuk-Wurst in meiner Brotdose wurden aber auch schnell unter meinen deutschen Klassenkameraden zum Renner.

In den Ferien besuchten wir früher regelmäßig die Familie meiner Mutter an der türkischen Schwarzmeerküste. Voller Wehmut denke ich an die leckeren, ausgiebigen Frühstücke auf der schattigen Veranda zurück. Dort wurden uns Kindern lauter Kleinigkeiten auf einem Tepsi – dem typischen runden türkischen Blech – serviert, die wir uns mit den Fingern herunterschnappen und direkt in den Mund stecken durften. Unbewusst begriff ich schon damals, wie herrlich Essen schmecken kann und wie gut es sich anfühlt, es mit anderen zu teilen.

Meine Küche ist ein Spiegel meiner Seele. Sie ist so vielfältig wie die unterschiedlichen Menschen und verschiedenen Orte in meinem Leben. Und sie ist so überraschend wie viele Begegnungen und Erfahrungen, die ich bisher machen durfte.

Ich koche nicht ausschließlich typisch türkisch oder orientalisch, sondern mische am liebsten alle möglichen Kochstile und Zutaten, die ich persönlich gerne mag. Außerdem koche ich selten nach Rezept,

meist nicht mit exakt abgewogenen Mengen, sondern eher nach Gefühl, ganz aus dem Bauch heraus. Trotzdem bin ich natürlich geprägt durch meine Herkunft und vor allem durch die Menschen, die mir nahestehen, die ich liebe. So erklären sich auch die Kapitel in diesem Buch, die jeweils einzelne Facetten meiner Küche und meiner Person abbilden.

Kochen allgemein und insbesondere alle türkischen Klassiker habe ich von meiner Mutter gelernt. Ich bin überzeugt: Wer nicht kochen kann oder es nicht zumindest ausprobiert, der verpasst etwas im Leben. Ich finde, jeder sollte kochen können – auch Männer! Genau wie mein Vater, der mich als Kind mit kräutersatten, kunstvoll angerichteten Tellern immer wieder aufs Neue verblüfft hat.

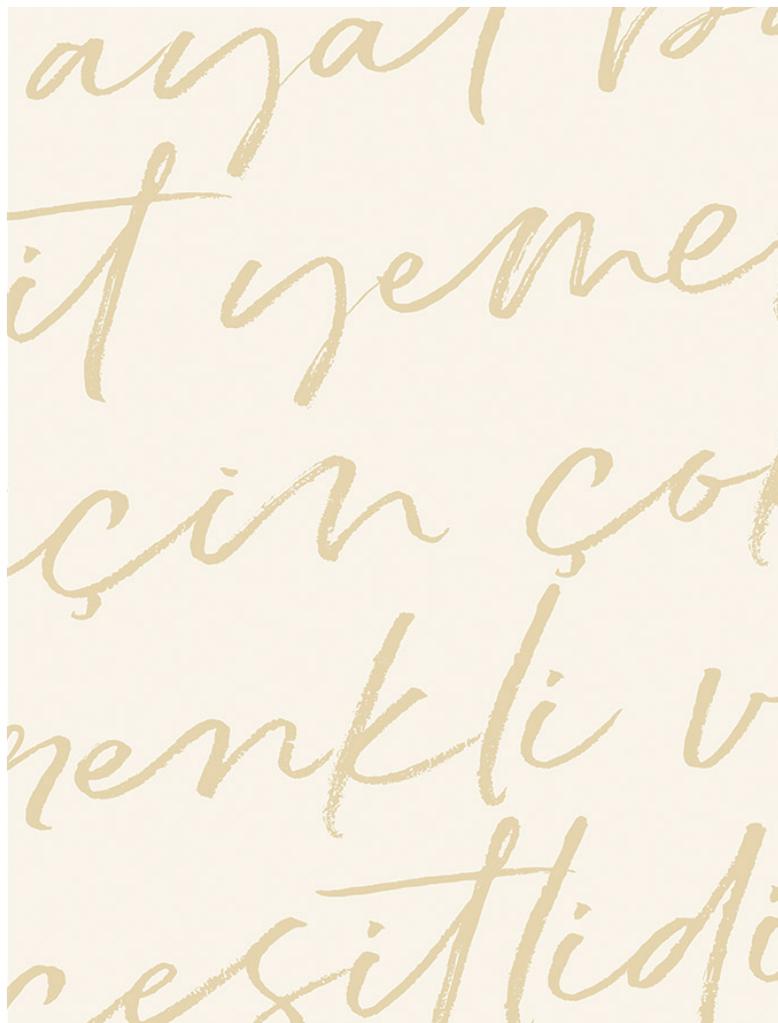
Kochen ist Erfahrungssache und ich lerne dauernd neu dazu. Mein Mann mag schon seit Kindertagen weder Fleisch noch Fisch, darum wird bei uns immer öfter vegetarisch gegessen. Und als Mutter versuche ich, wie meine Eltern früher, möglichst Abwechslungsreiches und Gesundes auf den Tisch zu bringen und meine Jungs neugierig auf noch Unbekanntes zu machen. Bei Elija, meinem Älteren, klappt das prima. Egal ob Oliven, Trauben oder Scharfes – er probiert fast alles, auch wenn er dabei manchmal lustig das Gesicht verzieht.

Bis zu meinen Schwangerschaften war ich immer schlank. Ich konnte so viel essen, wie ich wollte, und habe nie zugenommen. Das habe ich vermutlich

meinen Genen zu verdanken. Während und nach den Schwangerschaften hat sich mein Körper verändert, und das viele Schlemmen ging natürlich nicht mehr spurlos an mir vorbei. Ich wollte mich vollwertig ernähren, auch weil es mir wichtig war, meine beiden Jungs zu stillen. Nach den Schwangerschaften habe ich dann erfolgreich versucht, wieder in meine alten Jeans zu passen – ohne Verzicht auf gutes Essen, aber dafür mit viel Bewegung. Selbst gemachte frische Salate, leichte Suppen oder eine kleine Pasta haben mir dabei geholfen. Ich fühle mich absolut wohl, jetzt etwas runder, aber dafür femininer. Und ganz ehrlich: Hungerhaken, denen man Verzicht und Essfrust ansieht, finde ich nicht sonderlich sexy.

Essen ist etwas Wunderschönes. Es sollte Spaß machen und allen am Tisch Freude bereiten. Steht jemand hungrig auf, macht mich das traurig. Essen kann außerdem sehr verführerisch sein – auch wenn das »Love-Dinner« zu zweit im Moment leider eher die Ausnahme ist. Aber wann immer es geht, versuche ich Familie und Freunde an einer großen Tafel zu beglücken: beim gemeinsamen Frühstück, Brunch, Dinner oder mit einem üppigen Büfett. Das gehört für mich zu einem guten, gelungenen Tag.

Jila



**DAS LEBEN IST ZU BUNT
UND VIELFÄLTIG, UM
LANGWEILIG ZU ESSEN.**



MEIN VORRATSSCHRANK

Einige Zutaten habe ich eigentlich immer im Küchen- oder Kühlschrank vorrätig. Nichts besonders Exotisches, sondern einfache Basics, die in jedem türkischen Haushalt, aber auch hierzulande gut im Supermarkt zu finden sind.

REIS & BULGUR

Genau wie in Deutschland kennt man in der Türkei die unterschiedlichsten Reissorten, die sich entsprechend für bestimmte Gerichte mehr, für andere weniger gut eignen. Für den Hausgebrauch reichen im Prinzip zwei Sorten: normaler Langkornreis, den ich beispielsweise für gefüllte Weinblätter verwende, und Rundkornreis. Speziellen türkischen Rundkornreis, mit dem z. B. ein Pilaw perfekt gelingt, gibt es im türkischen Lebensmittelladen unter dem Namen »Pilavlık Pirinç«. Wer den nicht bekommt, nimmt normalen Rundkornreis. Zur Not tut es auch Langkornreis, lediglich Parboiled-Reis eignet sich weniger gut. Neben dem gängigen groben Bulgur, den jeder Supermarkt führt, verwendet man in der Türkei in verschiedenen Rezepten feinen Bulgur, der nicht gekocht werden muss, sondern nur kurz in Wasser quillt. Er ist unter der Bezeichnung »Köftelik Bulgur« zu finden und kann alternativ durch Instant-Couscous ersetzt werden.

YUFKATEIG

Den superdünnen, blättrigen Teig kennt man in der türkischen Küche unter dem Namen »Yufka« oder in der griechischen unter der Bezeichnung »Filo«. Er wird in unterschiedlichen Zuschnitten (rund, recht- oder dreieckig) im Supermarkt und in türkischen oder griechischen Lebensmittelläden angeboten – passend für die verschiedensten herzhaften oder auch süßen Speisen wie Börek oder Baklava.

PAPRIKAMARK

Wie Tomatenmark ist Paprikamark eine Standardzutat in der türkischen Küche. Neben Salz oder Gewürzen enthält es nur Paprika, aber das in äußerst konzentrierter Form. So erhält man eine hocharomatische Würzzutat. Das Mark wird in milder Variante (Biber Salçası) oder chilischarf (Aci Biber Salçası) angeboten. Wer nur eine Art im Schrank haben möchte, nimmt mildes Paprikamark und würzt es bei Bedarf mit Pul biber oder Chilipulver.

JOGHURT

Türkischer Joghurt enthält wie griechischer Joghurt rund 10 % Fett und ist damit deutlich sahniger und cremiger als die meisten deutschen Erzeugnisse. Türkischer Joghurt schmeckt allerdings säuerlicher als griechischer, dem man ersatzweise mit einem Spritzer Zitronensaft nachhelfen kann.

SUCUK & PASTIRMA

Da Schweinefleisch für Muslime Tabu ist, bestehen die kräftig gewürzte Sucuk-Wurst und der getrocknete Rohschinken Pastirma aus Rindfleisch. Sie schmecken nicht nur lecker als Brotbelag, sondern geben, ähnlich wie hierzulande Speck, vielen herzhaften Gerichten wie Eintöpfen einen besonders würzigen, aromatischen Geschmack.

NÜSSE & SAATEN

Mandeln, Walnüsse, Pinienkerne, Pistazien oder Sesam – wer schon einmal über einen türkischen Basar gegangen ist, wird sich an die bunt aufgehäuften Berge an Knabbereien erinnern. In der

Türkei liebt man Kerne und Saaten und reicht sie gerne zum Aperitif oder Kaffee. Aber auch als knackig-nussige Zutat geben sie vielen Gerichten den letzten Kick und sorgen für einen schönen Knusperereffekt.



IN DER WÜRZE LIEGT DIE KRAFT

Würzende Zutaten sind die Seele der orientalischen Küche – sie verleihen Gerichten nicht nur das einzigartige 1 001-Nacht-Aroma, sondern verschönern und verzaubern auch unscheinbare, schlichte Speisen in unwiderstehliche Kostbarkeiten.

GRANATAPFELSIRUP

Türkischer Granatapfelsirup (Nar Ekşisi) – nicht zu verwechseln mit süßer Grenadine für Drinks und Limonade – besteht eigentlich nur aus lange eingekochtem Granatapfelsaft. Er ist bräunlich, dickflüssig, angenehm säuerlich mit einer letzten Spur Fruchtsüße und ähnelt einem guten alten Aceto balsamico. Ganz ähnlich lässt er sich auch einsetzen: für Salatdressings, zum Beträufeln von Gerichten oder als süß-säuerliche Komponente in herzhaften Gerichten wie Linseneintopf.

PUL BIBER

Die Gewürzmischung besteht im Wesentlichen aus grob gemahlenden getrockneten milden und scharfen Paprikaschoten. Je nach Hersteller variiert Pul biber in seiner Schärfe und enthält manchmal noch Salz, andere Gewürze oder sogar Farbstoffe für ein leuchtendes Rot. Daher vor dem Würzen unbedingt den Geschmackstest machen: Sind bereits Salz und andere Gewürze enthalten, zusätzlich entsprechend weniger davon verwenden – oder gleich ein schlichtes Pul biber aus reinen Paprika kaufen!

SUMACH

Das dunkelrote, fast violettfarbene Pulver aus den getrockneten Früchten des Färberbaums ist hierzulande noch wenig bekannt, wird aber in der türkischen und orientalischen Küche vielfach verwendet. Sein säuerliches, leicht fruchtiges Aroma macht es zu einem idealen Ersatz für Zitronensaft

oder Essig. Zudem punktet Sumach mit seiner Optik: Gurkensalat mit Joghurtdressing und Sumach bestreut sieht gleich doppelt so lecker aus – und schmeckt genial.

PETERSILIE, MINZE & DILL

In der türkischen und orientalischen Küche liebt man frische Kräuter – am besten büschelweise. Wer kann schon dem Duft von Petersilie, Minze, Dill, Basilikum oder auch mal Koriander widerstehen – zumal alle gesund und appetitanregend wirken. Damit die Kräuter lange frisch bleiben, schlägt man sie am besten im Bund in ein feuchtes Tuch oder Küchenpapier ein und legt sie in einem Gefrierbeutel ins Gemüsefach. So halten sie mehrere Tage.

KREUZKÜMMEL

Auch wenn der Name es nahelegt, mit Kümmel hat dieses Gewürz geschmacklich nichts gemein. Kreuzkümmel schmeckt vielmehr erdig, herb, dunkel und tief aromatisch. Es ist ein Standard-, ja beinahe Grundgewürz in den meisten orientalischen Küchen und gibt Fleisch, Schmorgerichten und vielem mehr ein ganz spezifisches Aroma. In deutschen Supermärkten findet man Kreuzkümmel auch unter dem Namen »Cumin«, im türkischen Lebensmittelladen unter dem Namen »Kimyon«.

ZIMT & KARDAMOM

Neben anderen Gewürzen wie Nelken oder Piment, die in der orientalischen Küche ebenfalls äußerst beliebt sind, sind Zimt und Kardamom besonders

hervorzuheben. Sie werden dort nicht nur wie hierzulande üblich für Süßspeisen und (Weihnachts-)Gebäck verwendet, sondern gerne auch in vielen herzhaften Gerichten, Tee, Kaffee und anderen Getränken: Eine Stange Zimt im Schmortopf oder ein paar Prisen davon im Hackfleisch für Köfte sorgen gleich für richtiges Orient-Feeling.