

DK

ALI
GÜNGÖRMÜS

◆
kombinieren,
teilen, genießen

MIEZE VEGETARISCH





Meze - eine kleine Kulturgeschichte

Als Meze bezeichnet man im östlichen Mittelmeerraum kleine kalte und warme Gerichte, die als Vorspeise oder als unkomplizierte Zwischenmahlzeit gereicht werden.

Ursprünglich stammt der Begriff Meze, so die Vermutung, aus dem Persischen mazze bzw. mazīdan für »Geschmack« bzw. »Imbiss«. Der Begriff hat sich in vielen Ländern und Kulturen rund um das Mittelmeer etabliert. Deshalb kann uns je nach Region auch die Schreibweise Mezze, Mese, Mazza oder Meza begegnen.

Auf einem Meze-Teller findet sich meist eine bunte Ansammlung verschiedener Dips, Salate, Teigtaschen und gebratener, geschmorter oder gefüllter Gemüse. Dazu bekommt man Fladenbrot, Oliven und Olivenöl gereicht. Für Freunde der vegetarischen und veganen Küche sind Meze eine wahre Freude.

Oft werde ich gefragt, wie viele Meze pro Person benötigt werden. Ich plane meist die Anzahl der Personen mal zwei. Bei vier Personen würde ich also acht Meze vorbereiten – Brot und Dips mit eingerechnet. Die Rezepte im Buch sind, wenn nicht anders angegeben, für vier Personen berechnet. Übrigens stelle ich die kalten Meze und das Brot meist direkt auf den Tisch, die warmen kommen dann nach und nach dazu.

Um es euch so einfach wie möglich zu machen, sind Flüssigkeiten in Gramm angegeben, wenn diese zusammen mit anderen Zutaten in einer Schüssel abgewogen werden. Aber selbstverständlich könnt ihr auch einen Messbecher

verwenden. Rechnet dann Gramm in Milliliter 1:1 um, also
100 g Orangensaft = 100 ml Orangensaft.

INHALT

Vorwort



Brot und Gebäck

Fingerfood

Joghurt, Cremes, Tapenaden und Dips

Salate

Suppen

Gemüse: gebraten, geschmort, gefüllt

Beilagen zum Sattessen

Süße Köstlichkeiten



Impressum







Meine Meze

Dieses Kochbuch ist mir ein ganz persönliches Anliegen. Es vereint so vieles, was mir am Herzen liegt:

- die vegetarische Ernährung, die ich schon länger für mich entdeckt habe und die mir geholfen hat, mich wie neugeboren zu fühlen,
- die Lust am unkomplizierten gemeinsamen Essen mit Freunden und Familie, was mir sehr viel bedeutet,
- die Gerichte der mediterran-orientalischen Küche, die von Aromen, Gewürzen, Frische und Vielfalt geprägt sind.

Ich habe sehr darauf geachtet, dass die Rezepte leicht machbar und die Zutaten einfach zu bekommen sind – das meiste gibt es im Supermarkt um die Ecke. So könnt ihr ohne Probleme loslegen. Dazu möchte ich euch ermutigen.

Meze sind mehr als eine Vorspeise: Sie sind eine Lebenseinstellung. Sie stehen für Gastlichkeit, Vielfältigkeit, Geselligkeit und Genuss. Wer jemals in einer türkischen Familie eingeladen war, kennt es: Kaum sitzt man, wird ein Tablett mit Leckereien gereicht. Man trinkt Tee (oder Stärkeres), isst, redet und vergisst die Zeit.

Probiert es aus, kombiniert, verwöhnt eure Freunde und Familie und seid mittendrin. Dadurch, dass viele Rezepte vorbereitet werden können, vieles auch kalt serviert wird, ist euer Platz am Tisch und nicht in der Küche. Bei den Kombinationen könnt ihr eigentlich auch nichts falsch

machen. Trotzdem habe ich bei vielen Gerichten eine Empfehlung für ergänzende Meze gegeben und auch die im Buch abgebildeten Tische sollen euch inspirieren. Übrigens, Brot passt immer und überall. Deshalb beginnt das Buch auch mit leckeren Brotrezepten.

Gutes kann ganz einfach sein. Mit hochwertigen frischen Zutaten, den richtigen Rezepten und ein wenig Zeit ist es möglich, unglaublich leckere Gerichte auf den Tisch zu stellen. Durch die Kombination aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Aromen und Gewürzen entstehen Meze, die euch direkt in meine ursprüngliche Heimat, die Türkei, entführen. Viele Gerichte sind meine Interpretation der Klassiker aus der Küche meiner lieben Mutter, andere sind ganz neu oder auch von anderen Länderküchen inspiriert.

Ich möchte, dass ihr mit Lust und Laune nach dem Buch kochen könnt und nicht gestresst seid. Daher war es mein Ziel, alles möglichst intuitiv und einfach zu handhaben. Habt Spaß beim Kochen! Euer Ali

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Ali', written in a cursive style with a large loop at the end.



BROT UND GEBÄCK

Frisch gebackene Pide, Yufka aus dem eigenen Backofen, knusprig frische Sesamkringel – diese Gebäcke passen auf jeden Meze-Tisch. Dabei ist es nicht schwierig, eigenes Brot zu backen, es braucht nur etwas Zeit und Geduld. Aber wenn es köstlich nach Brot duftet und die Gäste begeistert sind, hat sich die Mühe auf jeden Fall gelohnt.



Pide

Pide ist ein etwas dickeres Fladenbrot, das oft mit Sesam und Schwarzkümmel bestreut wird. Letzterer verleiht dem Brot seinen typischen würzigen und einzigartigen Geschmack. Ursprünglich stammt Pide aus der nordtürkischen Stadt Samsun am Schwarzen Meer.

ergibt 4 Stück

Teig

600 g Mehl
20 g frische Hefe
8 g Zucker
12 g Salz
70 ml Olivenöl
50 g Joghurt
300 ml Milch

Topping

2 EL Olivenöl
1 EL Thymianblättchen
1 TL Ras el-Hanout

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und gehen lassen, bis er das Volumen verdoppelt hat. Teig in vier gleich große Stücke teilen und diese zu Kugeln formen. Dabei soll der Teig Spannung bekommen und eine glatte Oberfläche aufweisen. Die Teigkugeln nochmals gehen lassen. Backofen auf 225 °C Umluft vorheizen.

Die Teigkugeln 1 cm dick ausrollen und mit dem Finger Kuhlen in den Teig drücken. Mit Olivenöl beträufeln und mit Thymian und Ras el-Hanout bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten goldbraun backen.





Bazlama

Bazlama, das fluffige Fladenbrot, ist in wenigen Minuten in der Pfanne gebacken. Daher kann es immer wieder frisch auf den Tisch gestellt werden, denn am leckersten ist es, wenn die Butter noch nicht ganz eingesogen ist.

ergibt 8 Stück

500 g Mehl

½ Packung Trockenhefe

2 EL Sonnenblumenöl

1 Eigelb

2 EL Milch

2 TL Salz

220 ml Wasser

4 EL Sonnenblumenöl zum Braten

2 EL flüssige Butter

Mehl und Trockenhefe mischen. Die restlichen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in eine Schüssel geben, zudecken und 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Den Teig zu einer langen Rolle formen und diese in 8 gleich große Teile schneiden. Jedes Stück zu einer Kugel formen und mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche 5 Millimeter dünn ausrollen. Die Teigfladen mit etwas Mehl bestäuben, auf ein Backblech legen, mit einem Handtuch bedecken und 30 Minuten gehen lassen. Die Teigfladen in einer beschichteten Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl 2 Minuten auf jeder Seite braten. Die knusprigen Fladen mit zerlassener Butter bestreichen und warm servieren.





Focaccia

Focaccia ist ein sehr traditionelles Gebäck, das bereits in der Römerzeit unter dem Namen »panis focacius« bekannt war. Der Name weist auf die Herstellung der Fladen hin, denn dieser bedeutet »in der Herdasche gebackenes Brot«.

ergibt 1 Brot

375 g Mehl

260 ml Wasser

10 g Zucker

75 g Olivenöl

42 g frische Hefe

10 g Salz

60 g Röstzwiebeln

30 g schwarze Oliven, entsteint jeweils 1 TL fein gehackter Rosmarin, Oregano und Knoblauch

3 EL Olivenöl (für das Backblech)

Mehl, Wasser, Zucker und Olivenöl in einer Küchenmaschine verrühren. Hefe zerbröseln und dazugeben. Den Teig 8 Minuten auf kleiner Stufe kneten. Salz und die Röstzwiebeln hinzufügen und unterkneten.

Den Teig gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat (etwa 1 ½ Stunden). Ein Backblech (Ø 28 cm) mit 3 EL Olivenöl bestreichen. Den Teig mit nassen Händen auf dem Blech ausbreiten – er darf ruhig einige tiefe Mulden bekommen. Die Oliven sowie die gehackten Kräuter und den Knoblauch gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Mit einem zweiten Blech den Teig abdecken und nochmals 1 Stunde gehen lassen. Nach 30 Minuten den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die

Oberfläche des Teiges mit Wasser besprühen. Die Focaccia im Backofen 35 Minuten goldbraun backen.

Nach Belieben kann man die Focaccia auch mit Pinienkernen und anderen Kräutern wie z. B. Thymian bestreuen.





Yufka

Yufkafladen sind dünn am leckersten. Nicht umsonst bedeutet Yufka: dünn oder flach. Da das Backen der Fladen so schnell geht, solltet ihr die Pfanne stets im Auge behalten und euch daran freuen, wie sich Blasen und braune Stellen bilden.

ergibt etwa 8 Fladen

500 g Weizenmehl
½ TL Trockenhefe
½ TL Zucker
200 g Wasser
100 g Milch
25 g Sonnenblumenöl
1 TL Salz

Alle Zutaten außer Salz in eine Küchenmaschine geben. Auf kleinster Stufe 6 Minuten kneten. Das Salz zugeben und weitere 3 Minuten kneten. Den Teig in eine Schüssel geben, zudecken und 1 Stunde ruhen lassen.

Den Teig zu einer Rolle formen. Diese in 8 gleich große Stücke schneiden und zu Kugeln rollen. Die Kugeln auf ein Backblech geben, mit einem feuchten Tuch bedecken und nochmals 20 Minuten ruhen lassen.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche jede Teigkugel mit einem Nudelholz dünn zu einem runden Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, aber kein Fett zugeben. Die Fladen nacheinander von jeder Seite etwa 1 Minute backen. Wenn sie Blasen bilden, sind sie perfekt. Die Fladen

aufeinanderlegen und bis zum Servieren oder Weiterverarbeiten mit Folie bedecken.





Simit (Sesamringe)

Was im Süddeutschen die Brezel, ist in der Türkei Simit. Dieser Sesamring wird an mobilen Ständen an jeder Straßenecke verkauft. Den besonderen Geschmack bekommt das Gebäck durch Traubensirup (im Original Pekmez, eine Traubenmelasse) und Sesam.

ergibt 6 Stück

Teig

200 ml Wasser

150 ml Milch

20 g frische Hefe

2 EL Zucker

600 g Weizenmehl (Type 405)

1 TL Salz

2 EL Sonnenblumenöl

Wasser und Milch in einen Topf geben und lauwarm werden lassen (35 °C). Hefe und Zucker darin auflösen. Weizenmehl in eine Schüssel geben. Aufgelöste Hefe, Salz und Sonnenblumenöl zugeben und zu einem Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Platz gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Teig nochmals aufschlagen und erneut 15 Minuten gehen lassen.

Teig in 12 gleich große Stücke teilen und diese jeweils zu einem fingerdicken, etwa 40 cm langen Strang rollen. Jeden Strang auf der Hälfte zusammenlegen, zwirbeln, zu einem Ring formen und die Enden gut miteinander verschließen.

Sesambelag

3 EL Traubensirup (oder Zuckerrübensirup)

100 ml Wasser

100 g Sesam

Traubensirup mit dem Wasser mischen und in einen tiefen Teller geben. Sesam in einen zweiten Teller geben. Teigringe zuerst in die Flüssigkeit, dann in den Sesam tauchen und mit ausreichend Abstand auf einem Backblech ablegen. 20 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Sesamringe im vorgeheizten Ofen 15-20 Minuten backen.





Parmesan-Pistazienchips

Es braucht nur zwei Zutaten, Parmesan und Pistazienkerne, um diese leckeren Chips herzustellen. Die Pistazien könnt ihr natürlich durch andere Nüsse ersetzen. Nicht vergessen: Je weniger Zutaten, umso mehr spielt die Qualität der Produkte eine Rolle.

100 g Parmesan

30 g Pistazienkerne

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Parmesan fein reiben. Den geriebenen Parmesan dünn und gleichmäßig auf das Blech streuen. Die Pistazien sehr fein hacken und auf den geriebenen Parmesan streuen – die grünen Pistazien sehen nicht nur toll aus, sie sorgen auch für einen süßlichen und gleichzeitig würzigen Geschmack.

Das Backblech in den vorgeheizten Ofen geben. Wenn der Parmesan zerlaufen und schön goldgelb ist, das Blech herausnehmen und abkühlen lassen. Nach dem Auskühlen in größere Chips brechen.

TIPP

Wichtig ist, dass der Parmesan eine schöne goldgelbe Farbe hat, bevor man das Blech aus dem Ofen holt. Ist der Parmesan zu blass, enthält er noch zu viel Feuchtigkeit und die Chips werden nicht richtig knusprig.



