

Kochen mit Martina und Moritz vom 16.11.2024

Redaktion: Klaus Brock

## Türkische Küche: Vorspeisen-Paradies Istanbul

Falafel	2
Gebackener Blumenkohl und scharfe, gebratene Kartoffelwürfel	4
Verschiedene Dips	6
Scharfe, gebratene und gefüllte Mangoldröllchen und Salat von Mangoldstielen	8
Filoteigröllchen mit Spinat sowie Auberginensalat	10
Gebratene Zucchini	12
Ayran und andere Getränke	13

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/tuerkische-kueche-104.html>

## Türkische Küche: Vorspeisen-Paradies Istanbul

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Bunt, vielfältig und immer köstlich: Beinahe nirgendwo macht es mehr Freude, in die Kochtöpfe zu schauen und nach interessanten Vorspeisen zu suchen, als in der türkischen Metropole Istanbul. Von diesen Leckereien kennt man eine schier unglaubliche Vielfalt – denn jede Mahlzeit geht erst mal mit einer Auswahl von Vorspeisen los. Und deshalb präsentieren die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz in ihrer heutigen Sendung eine ganze Reihe verschiedener Zubereitungen, damit auch wirklich Vielfalt entsteht. Es passen viele der Dips und Saucen untereinander gut zusammen, sodass man vielfältig mischen kann. Man kann sich einzelne Dinge aus dem Angebot herauspicken und als Imbiss servieren. Aber schön ist natürlich, wenn man für eine größere Runde von Gästen die ganze Auswahl zusammenstellt.



## Falafel

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 6 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

### Zubereitung:

- 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.

## Gebackener Blumenkohl und scharfe, gebratene Kartoffelwürfel

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



### Zutaten für 6 Personen:

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

### Zubereitung:

- 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

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

### Zutaten für 6 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

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und in gut 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 beiseitestellen.

- Die inzwischen fein gewürfelte 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 fein geschnittenes Koriandergrün darüberstreuen.

## Verschiedene Dips

### Frische Tomatensauce – Tomagrette

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
- ca. 1/8 l Olivenöl



#### Zubereitung:

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

### Sesamdip

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 4 bis 6 Personen:

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

#### Zubereitung:

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

## Joghurdip

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 (siehe Rezept).

## Scharfe, gebratene und gefüllte Mangoldröllchen und Salat von Mangoldstielen

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 6 Personen:

- Ca. 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

### Zubereitung:

- 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 (siehe nächstes Rezept) beiseitelegen. Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und im heißen Öl weich dünsten, dabei sal-



zen, 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 darum 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 der Saucen oder Dips servieren.

## Salat von Mangoldstielen

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

### Zutaten für 6 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

### Zubereitung:

- 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.

## Filoteigröllchen mit Spinat sowie Auberginensalat

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 6 Personen:

- Filoteigblätter
- 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

### Zubereitung:

- 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 Filoteigblätter mit in Milch zerlassener Butter einpinseln und jeweils in zehn Zentimeter breite Streifen schneiden. Auf ein Ende quer einen Esslöffel Spinat als Röllchen betten, zerpflückten 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

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

### Zutaten für 6 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

### Zubereitung:

- 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

Zu den Zucchini kann man noch einen Rauke-Dip zubereiten. Und als Getränk passt Ayran, ein erfrischender Joghurt-Drink, der einfach wunderbar schmeckt.



### Zutaten für 6 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

### Zubereitung:

- 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 darüberstreuen.
- Wer möchte, kann dazu noch einen **Rauke-Dip** zubereiten: Dafür etwa 3 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

Und wie steht es mit Getränken? In der Türkei gibt es dazu erst mal Ayran, ein erfrischender Joghurt drink, 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

### Zubereitung:

- 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.