

MELTEM KAPTAN

MEINE SÜPERKÜCHE



Das Beste aus
zwei Heimaten

GRÄFE
UND
UNZER

INHALT



- 7 -

VORWORT

- 11 -

VORSPEISEN

Meze

Wie vielfältig die türkische Küche ist, beweisen diese Meze:
Von herzhaft gefüllten Backwaren über herrliche Gemüsepuffer
bis hin zu frischen Salaten ist alles dabei.

- 61 -

SUPPEN & EINTÖPFE

Çorbalar ve Türlüler

Für eine heiße Linsensuppe, einen gehaltvollen Grünkohl-
eintopf oder eine aromatische Tomatensuppe lässt Türk:in alles
stehen und liegen. Also: Unbedingt probieren!

- 85 -

HAUPTGERICHTE

Ana Yemekler

Türkische Gerichte sind wahnsinnig vielseitig: Gefüllte
Paprika, Aufläufe mit oder ohne Fleisch, Bulgur oder gebackene
Kartoffeln, Eierspeisen, Nudelgerichte gibt es rund um die Uhr.

- 139 -

NACHSPEISEN

Tatlılar

Die Dessertkultur in der Türkei besitzt eine lange Tradition
und so finden sich hier fantastische Kuchen, Puddings,
Milchspeisen und Gebäcke.

- 184 -

REGISTER



VORWORT



Liebe geht durch den Magen!“ – Oft hören wir diesen Spruch und manchmal fragt man sich, was er uns eigentlich sagen will. Ich habe mich auf die Suche begeben und die Antwort in der Küche meiner süßen Mama gefunden. Jeden Morgen überlegt sie erst mal, womit sie ihre Liebsten heute kulinarisch verwöhnen kann. Gesund soll es sein, abwechslungsreich und – natürlich – unnachahmlich aromatisch und lecker schmecken. Wenn man sie morgens antrifft und fragt, was sie heute so vorhat, sollte man gaaanz viel Zeit mitbringen. Dann verrät sie einem mit leuchtenden Augen nicht nur das heutige Menü, sondern auch gleich noch alle darin enthaltenen Vitamine, Nährstoffe und all die Krankheiten, die man bei regelmäßigem Verzehr dieser Gerichte garantiert niemals bekommen wird.

Tatsächlich ist das nicht nur ein lockerer Zeitvertreib. Jahrelang ist sie den Fachleuten hinterhergelaufen, die Vorträge zu gesunder Ernährung gehalten haben, hat sich Tipps und Ratschläge geholt und das ein oder andere Mal auch den Fachleuten Empfehlungen gegeben. Denn die türkisch-mediterrane Küche zählt zu den gesündesten der Welt. Aber das reicht meiner Mama natürlich nicht.

Sie dürstet nach den „Mmmhs“, den genussvollen Blicken, diesem kleinen stillen Moment, in dem die Augen geschlossen werden, weil es einfach unbegreiflich gut schmeckt. Das sind die Augenblicke puren Glücks meiner Mama. Und das ist, da sind wir wieder am Ausgangspunkt: Liebe!

Jedes Mal, wenn ich ihr Essen genieße, werde ich wieder in meine Kindheit zurückversetzt. Ich nenne sie mal: eine Kindheit der offenen Tür. Jeder war bei uns willkommen, egal ob der Gärtner, die Postbotin oder der Klempner, der einfach nur das Abwasserrohr reparieren wollte ... Sie alle wurden bei uns kulinarisch versorgt und gingen mit einem Lächeln nach Hause – und einem Carepaket voller Leckereien. Sobald ich die Augen schließe, sehe ich Mama, wie sie bei uns zu Hause stundenlang in der Küche stand und ein Buffet der Spitzenklasse vorbereitete. Als Türkisch- und Vertrauenslehrerin lud sie regelmäßig zu Kochabenden ein, es waren interkulturelle Begegnungen von Eltern und Lehrern, deutschen wie türkischen. Mein Papa schleppte extra einen Samowar an, ein traditionelles und massives Gerät, auf dem die Osmanen Tee zubereiteten. Und spielte mit Inbrunst auf der Saz, einer türkischen Langhalslaute, Volkslieder





SUPPEN & EINTÖPFE

Çorbalar ve Türlüler

TOMATENSUPPE MIT GOUDA

Kaşar Peynirli Domates Çorbası

🕒 **ca. 45 Min.** 🌿

Für 4 Personen

5 Tomaten

3 mehligkochende Kartoffeln

3 mittelgroße Zwiebeln

6 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

200 g geriebener Gouda

Salz

schwarzer Pfeffer

Kurkuma (nach Belieben)

1 Prise Zucker (nach Belieben)

1 Schuss Apfelessig (nach Belieben)

- 1 Die Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Öl in einem großen Topf erhitzen und Kartoffeln und Zwiebeln bei mittlerer Hitze 2-3 Min. darin andünsten. Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und mitanrösten. Sobald der Knoblauch eine hellbraune Farbe angenommen hat, Tomaten dazugeben und die Suppe bei starker Hitze ca. 5 Min. kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Das Gemüse mit ca. 1,2 l Wasser aufgießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.
- 3 Dann die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Kurkuma, Zucker und Essig abschmecken.
- 4 Die Suppe auf vier Suppenteller verteilen und Käse unterheben. Sobald er Fäden zieht, ist die Suppe besonders schmackhaft.



Die Mengenangabe beim Wasser ist reine Geschmackssache. Je nachdem, wie sämig oder flüssig ihr eure Suppe gern löffelt, könnt ihr einfach mehr oder weniger Wasser verwenden.

