



Lifelong  
Learning  
Programme

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

This file is licensed under the Creative Commons Attribution  
NonCommercial ShareAlike 3.0 Unported (CC BY-NC-SA 3.0)

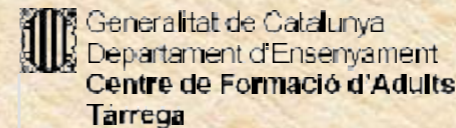


Frankreich: Aformac Europe

[www.aformac.eu](http://www.aformac.eu)



Spanien: Centre de Formació  
d'Adults Tàrrrega



[www.xtec.cat/cfatarrega](http://www.xtec.cat/cfatarrega)



Deutschland: wisamar Bil-  
dungsgesellschaft gGmbH

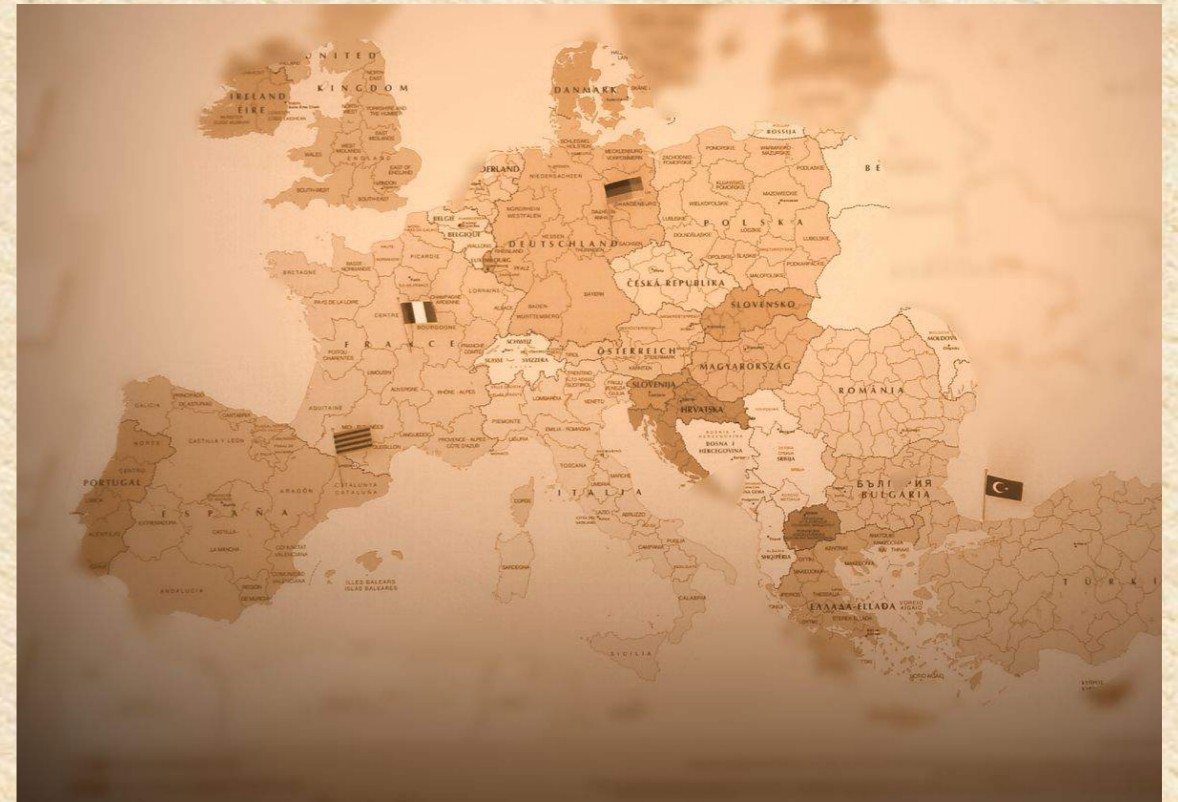
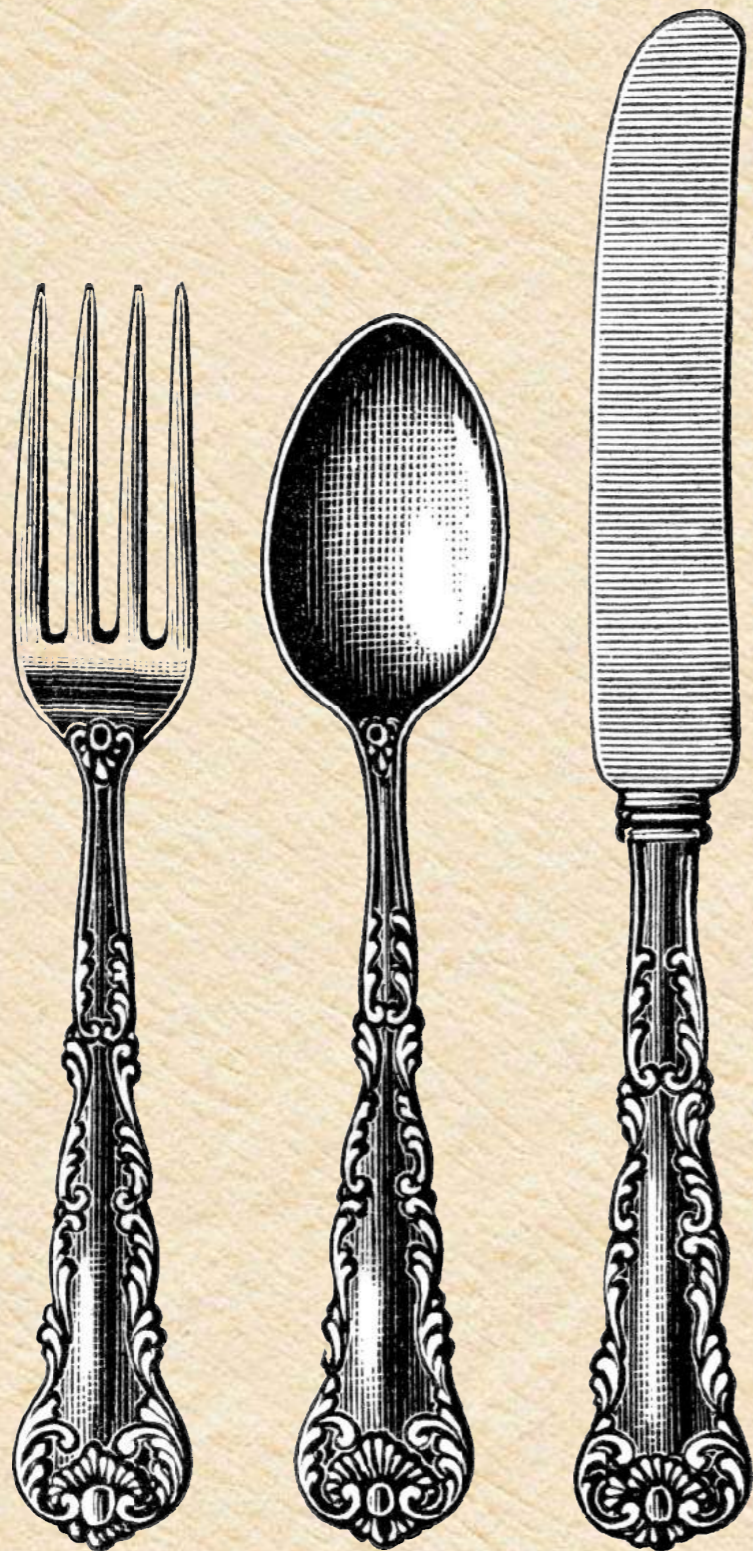
[www.wisamar.de](http://www.wisamar.de)



Türkei: Fatih Halk Eğitim  
Merkezi

[www.fatihhem.gov.tr](http://www.fatihhem.gov.tr)





Es waren einmal vier Partner aus vier verschiedenen Ländern, die mehr über das traditionelle und gesunde Essen der anderen lernen wollten. Also machten sie sich auf die Reise eines zweijährigen Abenteuers, um die kulinarischen Sensationen jeder Partnerregion hautnah zu erkunden. Die Regionen sind Katalonien in Spanien, die Auvergne in Frankreich, Sachsen in Deutschland und Istanbul in der Türkei. Ist Euer Interesse geweckt? Dann kommt mit auf unsere kulinarische Entdeckungsreise und vielleicht werdet Ihr auch das eine oder andere Rezept finden, das Eure Kochkunst bereichern kann...



# Index

## *Kapitel 1: Spanien Seite 8-9*

*Apfel-Nuss Salat mit Honig Vinaigrette Seite 10-11*

*Katalanisches Brot mit Tomaten Seite 12-13*

*Gazpacho Seite 14-15*

*Brot - Knoblauch Suppe Seite 16-17*

*Spinat katalanische Art Seite 18-19*

*Muscheln mit Artischocken Seite 20-21*

*Cod with Ratatouille Seite 22-23*

*Paella Seite 24-25*

*Fruits salad Seite 26-27*

*Catalan Cheese and Honey Seite 28-29*

## *Kapitel 2: Frankreich Seite 30-31*

*Gemischter Gemüsesalat Seite 32-33*

*Pilze und Blumenkohl nach Griechischer Art Seite 34-35*

*(Dicke) Gemüsesuppe nach Art Saint Germain Seite 36-37*

*Zwiebelsuppe Seite 38-39*

*Kalbsragout Seite 40-41*

*Zanderfilet mit Saint Pourçain-Wein Seite 42-43*

*Karotten-Törtchen nach Bourbonese Art Seite 44-45*

*Gratin Dauphinois Seite 46-47*

*Kirschkuchen französischer Art Seite 48-49*

*Apfelkuchen Seite 50-51*

## *Kapitel 3: Deutschland Seite 52-53*

*Kürbiscremesuppe Seite 54-55*

*Gurkensalat Seite 56-57*

*Apfel-Karotten-Salat Seite 58-59*

*Spargelcremesuppe Seite 60-61*

*Rinderroulade mit Apfelrotkraut und Klößen Seite 62-65*

*Forelle "Müllerin Art" mit Petersilienkartoffeln Seite 66-67*

*Kartoffeln mit Spinat und Rührei Seite 68-69*

*Vegetarischer Karottenbratling Seite 70-71*

*Apfelmus Seite 72-73*

*Rote Grütze Seite 74-75*

## *Kapitel 4: Türkei Seite 76-77*

*Bulgurlu Kuru Dolma Seite 78*

*Rote Linsen-Minz-Suppe Seite 79*

*Cardak Kebab Seite 80-81*

*Dana Bonfile Sarma Seite 82-83*

*Bohnentaler Seite 84*

*Keskül Seite 85*

*Ottoman Ashura Seite 86-87*

*Sultanat Kaylgi Seite 88*

*Palast Limonade Seite 89*

*Olivensalat Seite 90*

*Quellen / Lizenz 92-93*



# Kapitel 1: Spanien



## Tárrega, Katalonien

Unsere kulinarische Reise beginnt in Südeuropa in einer kleinen Stadt namens Tárrega, die zur Region Katalonien in Spanien gehört. Katalonien ist für viele Dinge bekannt, z.B. wegen den Malern Salvador Dalí und Joan Miró, dem Architekten Antoni Gaudí, den Opernsängern Montserrat Caballé und José Carreras oder dem Autor Carlos Ruiz Zafón. Nicht zu vergessen, die Königin unter den spanischen Städten: Barcelona. Ihr mögt Euch nun fragen: Was hat das mit Essen zu tun? Na ja, immerhin ist Essen in jedem Land ein wichtiger Teil der Kultur und Tradition.

Stellt Euch einfach vor Ihr genießt eine leckere Paella, während ihr draußen in einem kleinen Restaurant vor dem Hafen Barcelonas sitzt. Die Sonne scheint Euch ins Gesicht, Ihr spürt eine leichte Brise vom Mittelmeer herüber wehen und die Stadt pulsiert um Euch herum... Jetzt versteht Ihr, warum Essen und Kultur zusammengehören.

Also lasst uns anfangen mit einem der essenziellsten Dingen im Leben: Essen! Die Katalanische Küche ist sehr vielfältig. Eine populäre Art zu kochen ist *Mar i muntanya*, was bedeutet, dass Seefrüchte mit Fleisch kombiniert werden und dabei sehr leckere Gerichte entstehen. Natürlich ist die Katalanische Küche aufgrund ihrer Geografie auch eine Mediterrane Küche. Das heißt, viel Gemüse wie Tomaten, Auberginen, Paprika, Zucchini, Knoblauch und selbstverständlich auch Olivenöl wird zum Kochen benutzt. Und Schnecken isst man nicht nur in Frankreich...

Katalonien ist die Heimat des berühmten Schaumweins Cava (ein Beispiel hierfür wäre Freixenet), der europaweit bekannt ist. Und falls Ihr nach Katalonien geht, müsst Ihr die Tapas probieren, sie sind sensationell. Seid Ihr schon hungrig? Dann viel Vergnügen mit den folgenden Seiten...





## *Apfel-Nuss Salat mit Honig Vinaigrette*

*(Amanida de poma i nous amb vinagreta de mel)*



### **Zutaten (4 Personen)**

- 1 Eisbergsalat
- 2 Chicoree
- 1 Lollo rosso Salat
- 1 Eichblatt Salat
- 1 Ei
- 2 rote Äpfel
- 2 grüne Äpfel
- 100 g geschälte Nüsse

### **Zutaten für die Vinaigrette:**

- 1 Teelöffel Honig
- 8 Teelöffel Olivenöl
- 3 Teelöffel Balsamico Essig
- Salz
- Pfeffer



## *Zubereitung*

1. Die besten Blätter des Eichblattsalats und des Lollo rosso auswählen. Den Eisbergsalat und den Chicoree klein schneiden.
2. Das Ei für 10 Minuten hart kochen, in kleine Stücke schneiden und zur Seite stellen.
3. Äpfel waschen und ungeschält klein schneiden.
4. Für die Vinaigrette den Honig, den Balsamico Essig, das Öl, Salz und Pfeffer gut mischen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken wenn nötig.





## *Katalanisches Brot mit Tomaten* *(Pa amb tomàquet)*



### **Zutaten (4 Personen)**

- Bauernbaguette
- 2 große Fleischtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- Extra Virgin Olivenöl
- Salz



## *Zubereitung*

1. Tomaten in zwei Hälften schneiden.
2. Brot in Scheiben schneiden und je nach Geschmack toasten.
3. Den Knoblauch andrücken und auf der Brotscheibe verreiben.
4. Mit einer halbe Tomate die Brotscheibe einreiben. Dabei darf ruhig Saft aus der Tomate austreten, dieser wird vom Brot aufgesaugt.
5. Brotscheiben mit Salz bestreuen.
6. Großzügig Olivenöl über die Brotscheibe verteilen.





## *Gazpacho* (*Pa amb tomàquet*)



### **Zutaten (6 Personen)**

- 2 große Tomaten
- 1 große Gurke, geschält und längs geteilt
- 1 Zwiebel
- 1 geröstete rote Paprikaschote
- 3 Tassen passierte Tomate
- ½ Tasse gehackter Koriander
- 1/3 Tassen Rotwein Essig
- 1/4 Tasse Oliven Öl
- 1/8 Teelöffel scharfe Pfeffersauce (Tabasco)



## *Zubereitung*

1. 1 Tomate, ½ Gurken und ½ Zwiebeln in 2,5 Zentimeter große Stücke schneiden und pürieren.
2. Geröstete Paprika dazu geben und ebenfalls pürieren.
3. Passierte Tomaten, Essig, Öl und Pfeffersauce dazu geben.
4. Die verbliebene Tomate entkernen und zusammen mit der zweiten Hälfte der Gurke sowie Zwiebel in Würfel schneiden und in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In den Kühlschrank stellen.  
Die Suppe kann bis zu zwei Tagen im Voraus zubereitete und im Kühlschrank aufbewahrt werden.
6. Die Gazpacho kalt servieren. Den Essig erst kurz vorher dazu geben.





## *Brot - Knoblauch Suppe* (Sopa d'all)



### **Zutaten (4 Personen)**

- 2 Teelöffel Olivenöl
- 125 g altes Brot ohne Kruste, 1 cm Würfel geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, zerhackt
- ½ Teelöffel Pimentón Gewürzmischung  
(spanische geräucherte Paprika)
- 4 Tassen Geflügelfond
- 3 pochierte Eier
- Salz



## *Zubereitung*

1. Olivenöl in einen Topf geben, mit mittlerer Hitze erhitzen und Brotwürfel dazugeben.
2. 5 Minuten unter rühren köcheln lassen bis das Brot leicht gebräunt ist.
3. Den Knoblauch, das Pimentón und eine Prise Salz dazu geben.
4. Gut umrühren und für 3 Minuten köcheln lassen.
5. Den Geflügelfond dazu geben und das Ganze zum kochen bringen, dann die Hitze runter drehen und für 15 Minuten köcheln lassen.
6. Eier pochieren und auf die Teller mit Suppe verteilen.





## *Spinat katalanische Art* (*Espinaca A La Catalan*)



### **Zutaten (4 Personen)**

- 1,5 kg frischer Spinat
- 4 Scheiben Rahmkäse
- eine Handvoll Rosinen
- eine Handvoll Pinienkerne
- 4 Löffel Tomatenmarmelade
- Olivenöl
- Salz
- Prise Pfeffer



## *Zubereitung*

1. Spinat waschen, trocken schleudern und die Stiele entfernen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Rosinen und Pinienkerne hineingeben.
3. Nach einer kleinen Weile Spinat dazu geben, am Besten in zwei Portionen. Nachdem der Spinat Wasser verloren hat, salzen und pfeffern.
4. Spinat in vier Portionen aufteilen und auf Tellern anrichten, die Rahmkäsescheiben darauf platzieren und für einen Augenblick unter den Grill im Backofen stellen. Der Rahmkäse soll nur erhitzt werden, aber nicht schmelzen.
5. Den Rahmkäse mit einem Löffel Tomatenmarmelade verzieren und sofort servieren.





## *Muscheln mit Artischocken* (*Carxofes amb Cloïsses*)



### **Zutaten (4 Personen)**

- 4 Artischocken
- 10 mittelgroße Venusmuscheln
- 125 g weiße Bohnen
- 1 gegrillte rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Bratpaprika (Padrón Paprikaschoten)
- 1 Prise Kräuter der Provence



## *Zubereitung*

1. Stiel der Artischocken am Herz abschneiden, das Artischockenherz und Stiele wie eine Orange pellen. Die „Haare“ der Artischocke entfernen und die zerteilten Artischocken mit Wasser und Zitronensaft in einen Topf geben.
2. Eine Pfanne erhitzen. Knoblauch klein schneiden.
3. Artischockenherzen strahlenförmig schneiden, die Stiele in kleine Stücke würfeln.
4. Die Artischocken in die Pfanne zugeben und braun anbraten. Salz und Pfeffer zugeben. Anschließend Paprika und Knoblauch zugeben. Dann Pfanne vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
5. Ein halbes Glas Wasser dazu geben, erneut erhitzen und die Artischocken kochen. Das Wasser sollte am Ende fast verkocht sein.
6. Kräuter der Provence zufügen und, wenn das Wasser fast verkocht ist, die Bohnen dazu geben. Anschließend die Muscheln hinzufügen.
7. Einen Deckel auf die Pfanne setzen und das Ganze auf geringer Flamme köcheln lassen – das Gericht ist fertig wenn die Muscheln sich geöffnet haben.





## *Stockfisch mit Ratatouille* (*Bacallà amb samfaina*)



### **Zutaten (4 Personen)**

- 800 g Stockfisch
- 2 große Auberginen
- 1 rote Paprika
- 4 reife Tomaten
- Olivenöl



## *Zubereitung*

1. Den Stockfisch wässern um ihn zu entsalzen, ein Rest Salz sollte übrig bleiben.
2. Die Paprika und die Auberginen in grobe Stücke schneiden und in eine Pfanne mit Öl geben.
3. Nach 5 Minuten, die Tomaten in kleine Stücke schneiden und in die Pfanne geben - alles 15 Minuten köcheln lassen.
4. Den Stockfisch mit der Hand ausdrücken und in die Pfanne geben. Alles für 30 Minuten leise köcheln lassen. Nach Geschmack würzen und gelegentlich umrühren damit der Stockfisch nicht am Boden der Pfanne haften bleibt.
5. Für 10 Minuten stehen lassen, dann servieren.
6. Tipp: Die traditionelle Art dieses Gericht zu genießen ist, den Fisch und das Gemüse mit einem Stück Brot als Gabel zu essen.





## Paella



### Zutaten (4 Personen)

- Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 grüne Paprika entkernt und fein geschnitten
- 1 rote oder orange Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten
- 2 Möhren, geschält und in Stifte geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 Tomaten, geschält und fein gehackt
- 1 Teelöffel Safran
- 350g Reis
- 1 kg gemischte Seefrüchte (Fisch, Muscheln, Garnelen, Tintenfisch)
- 2-3 Teelöffel Koriander oder Petersilie, gehackt
- 200 g Zuckerschoten
- Frische Limone oder Zitrone, in Scheiben geschnitten



## Zubereitung

1. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhren, Zwiebeln, grüne und rote Paprika hineingeben und auf niedriger Hitze 2 Minuten anbraten.
2. Knoblauch, Tomaten und Safran dazugeben, für 3 Minuten anbraten.
3. Den Reis hinzugeben und gut unterrühren, so dass der Reis gut bedeckt ist.
4. 800 ml Wasser oder Fischfond hinzugeben und alles aufkochen lassen.
5. Für 10 Minuten köcheln lassen. Seefrüchte, Koriander und Zuckerschoten dazugeben und alles gut umrühren.
6. Zudecken und für 10-15 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf etwas Wasser dazu geben.
7. Das Gericht ist fertig wenn die Muscheln geöffnet sind und der Reis gar ist.





## *Obstsalat*



### **Zutaten (4 Personen)**

- 1 Wassermelone
- 1 Cantaloupe Melone, halbiert und entkernt
- Kiwi, Apfel, Birne, Banane, Erdbeeren, Orange



## *Zubereitung*

1. Die Zutaten schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und Orangensaft als Dressing nutzen.





## *Käse und Honig katalanische Art* (Mel I mató )



### **Zutaten (4 Personen)**

- 120 g Ziegenfrischkäse
- 120 g Ricotta
- 1 Tasse Walnüsse, geröstet
- ½ Tasse Honig



## *Zubereitung*

1. Den Frischkäse mit dem Ricotta zu einer glatten Masse verrühren.
2. Den Käse in 4 Formen geben oder auf gekühlten Desserttellern anrichten.
3. Den Käse mit Walnüssen und 2 Teelöffeln Honig garnieren.



## Chapter 2: France



### Montluçon - Auvergne

Im Herzen Frankreichs liegt eine wunderschöne grüne Gegend, welche Teil des Zentralmassives und kulinarischer Spitzenreiter in einem Land ist, das berühmt für Essen und gastronomische Gaumenfreuden ist. Wisst Ihr schon wovon wir reden? Ja - es ist die Auvergne.

Wenn wir von gutem Essen und Frankreich reden, wird wohl jedem klar sein, dass das eine nicht ohne das andere kann.

Die Französische Küche ist nicht nur, seit vielen Jahrhunderten nun schon, eine der wichtigsten und einflussreichsten Küchen in Europa, sondern auch weltweit. Wir können alle à la carte essen und unsere Gerichte sind à la minute. Außerdem haben wir alle schon von Coq au Vin, Bouillabaisse, Crêpes, Baguettes, Camembert, Vinaigrette, Crème Brûlée, Quiches und so weiter und so weiter, gehört. Es wird kaum jemanden geben, der noch nicht mit französischem Essen in Berührung gekommen ist.

Mehr als 400 Käsesorten gibt es dort heutzutage und auch der französische Wein ist köstlich. Und wer kennt nicht Champagner? Um die hohe Qualität, besonders der regionalen landwirtschaftlichen Produkte (wie z.B. Wein, Käse, Butter, Champagner) beizubehalten, führte Frankreich das AOC Siegel (Appellation d'Origine Contrôlée) ein, welches hohe Standards von Regionalprodukten garantiert.

Natürlich haben die unterschiedlichen Regionen auch ihre jeweils typischen Rezepte, aber das ist jetzt genug Theorie für heute. Wahrscheinlich freut Ihr Euch eher darauf, mehr Übung im Kochen der tollen Rezepte zu bekommen. Weiter geht es mit unserem zweitem Land: Frankreich!





## Gemischter Gemüsesalat (Macédoine)



### Zutaten (4 Personen)

- 600 g Karotten
- 400 g Steckrüben
- 200 g Bohnen
- 200 g Erbsen
- Salz
- Cayennepfeffer

### Mayonnaise-Soße:

- 2 Eigelb
- 20 g Senf
- 30 ml Olivenöl
- ein wenig Essig



## Zubereitung

1. Das Gemüse schälen und waschen, die Karotten und Rüben würfeln.
2. Separat in Salzwasser kochen (a l'anglaise).
3. Währenddessen die Mayonnaise vorbereiten.
4. Die frischen Bohnen kleinschneiden.
5. Dann das Gemüse mit der Mayonnaise vermischen, gut würzen und servieren.





## *Pilze und Blumenkohl nach Griechischer Art* *(Chou-Fleur à la grecque)*



### **Zutaten (8 Personen)**

- 700 g Champignons
- 700 g Blumenkohl
- 50 ml Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 2 Zitronen
- 1 Bouquet garni (Kräutersträußchen)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz / Pfeffer
- Koriander



## *Zubereitung*

1. Gemüse vorbereiten (schälen, waschen, kleinschneiden ...).
2. Die Pilze in Olivenöl anschwitzen und den Blumenkohl kurz blanchieren.
3. Zitronensaft, Weißwein, das Bouquet garni, Pfeffer und Koriander, die Knoblauchzehen und das Kochwasser vom Blumenkohl vermischen, abdecken und kochen.
4. Währenddessen die Pilze für 5 bis 6 Minuten braten und
5. den Blumenkohl 20 bis 25 Minuten kochen.
6. Den Sud einkochen und dann über das Gemüse geben.
7. In einer kleinen Schüssel servieren.





## Gemüsesuppe nach Art Saint Germain (Potage Saint Germain)



### Zutaten (8 Personen)

- 700 g Spalterbsen
- 40 g Butter
- 100 g Schweinebrust
- 80 g grüne Lauchblätter
- 80 g Karotten
- 80 g Zwiebeln
- 1 Bouquet garni  
(Kräutersträußchen)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 l Kalbsbouillon
- 60 g Schlagsahne
- 8 Scheiben Toastbrot
- ein wenig Salz und Pfeffer
- Kerbelblätter



## Zubereitung

1. Spalterbsen blanchieren
2. Das geschnittene Fleisch und das Gemüse kochen.
3. Die weiteren Zutaten anschwitzen und das gekochte Fleisch und Gemüse sowie die Brühe hinzufügen, alles köcheln lassen.
4. Suppe nach dem Kochen passieren und mit der Schlagsahne verfeinern.
5. Toastscheiben kleinschneiden, im Ofen mit Olivenöl und Knoblauch gewürzt zu Croutons trocknen.
6. Mit Kerbel und Croutons servieren.





## Zwiebelsuppe (Soupe à l'oignon)



### Zutaten (8 Personen)

- 800 g Zwiebeln,
- 200 g Butter,
- 400 g geriebener Emmentaler Käse,
- 200 g Baguette,
- 2 l Geflügelbouillon
- etwas Salz und Pfeffer



## Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und klein schneiden.
2. Butter erhitzen und Zwiebeln für 10 Minuten anschwitzen.
3. Baguette in Scheiben schneiden und mit ein wenig Olivenöl beträufeln, im Ofen bei 150°C trocknen.
4. Geflügelbouillon zu den Zwiebeln geben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Suppe in hitzebeständige Förmchen geben, Brot hinzufügen, mit Käse bedecken und bei 200°C im Ofen "au gratin" zubereiten.





## Kalbsragout (Blanquette de veau)



### Zutaten (4 Personen)

- 1,5 kg Kalbsschulter oder Kalbsracken
- 200 g Karotten
- 200 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Lauch
- 100 g Sellerie
- 1 Bouquet garni (Kräutersträußchen)
- 2 l Kalbsbouillon
- 60 g Mehl
- 60 g Butter
- 20 cl Sahne
- 2 Eigelb
- 250 g Champignons
- eine halbe Zitrone
- 250 g kleine Zwiebeln



## Zubereitung

1. Das Fleisch vorbereiten und blanchieren.
2. Das Kräutersträußchen vorbereiten (zupfen, waschen und schneiden).
3. Das Ragout vorsichtig mit den Kräutern schmoren (mit Kalbsbouillon und Salz benetzen).
4. In einer Pfanne Butter zum Schmelzen bringen und dann das Mehl hinzufügen. Solange in der Pfanne vermischen, bis das Mehl nicht mehr nach rohem Mehl aussieht, aber nicht braun werden lassen ("roux blanc"). Danach abkühlen lassen. Dies ist die Velouté (weiße Grundsoße).
5. Das Gemüse waschen, schneiden und dünsten.
6. Das Fleisch herausnehmen und mit der Velouté und dem Gemüse anrichten.

Das Kalbsragout wird traditionell in Frankreich mit Reis serviert.





## Zanderfilet mit Saint Pourçain-Wein (Filet de Sandre au vin de Saint Pourçain)



### Zutaten (4 Personen)

- 4 Zanderfilets (je 200g)
- 2 kleine Karotten
- 4 Schalotten
- 250 ml Weißwein aus Saint-Pourçain
- 50 g Butter
- 1 Suppengrün
- 1 Teelöffel Speisestärke
- 1 Suppenlöffel Öl



## Zubereitung

1. Karotten und Schalotten schälen und würfeln.
2. Das Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen.
3. Die Filets auf der Hautseite 2 Minuten braten.
4. Die Filets aus der Pfanne nehmen und das Öl weggießen.
5. Nun die Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
6. Die Karotten und Schalotten einige Minuten in der Butter anbraten.
7. Anschließend die Stärke, den Weißwein und 250ml Wasser zugeben.
8. Nun das Suppengrün sowie Salz und Pfeffer zugeben, zum kochen bringen und warten, bis die Flüssigkeit etwas reduziert ist.
9. Jetzt die Zanderfilets mit der Hautseite nach oben in die Pfanne zugeben und für weitere 10 Minuten kochen lassen.
10. Die Filets aus der Pfanne nehmen und die Haut entfernen. Anrichten und Servieren.





## *Karotten-Törtchen nach Bourbonnese Art* *(Flan de carottes à la Bourbonnaise)*



### **Zutaten (4 Personen)**

- 600 g gehobelte Karotten
- 1-2 Löffel Mehl
- 4 Eigelb
- 4 Eiweiß, steif geschlagen
- 25 g Butter
- Salz, Pfefferkörner, Muskat



## *Zubereitung*

1. Die Karotten in gesalzenem Wasser kochen.
2. Dann das Wasser abgießen und die Karotten zerdrücken.
3. Die Karotten in eine Kasserolle geben und das Mehl darüber verteilen.
4. Karotten und Mehl vermischen und das Ganze auf kleiner Flamme für etwa 10 Minuten kochen.
5. Anschließend vom Herd nehmen.
6. Sobald die Masse abgekühlt ist, Eigelb, Pfeffer, Muskat und zuletzt das Eiweiß zugeben und vermischen.
7. Kleine Auflaufförmchen einfetten und die Masse hineingeben.
8. Nun bei mittlerer Hitze für etwa 25 Minuten im Ofen backen.





## *Gratin Dauphinois* (Gratin Dauphinois)



### **Zutaten (8 Personen)**

- 2,5 kg festkochende Kartoffeln
- 500 ml Sahne
- 300 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss



## *Zubereitung*

1. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Eine Auflaufform großzügig mit Butter einfetten und den Knoblauch kleingerieben in der Form verteilen.
3. Die Kartoffeln in die Form schichten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Milch und Sahne vermischen und vorsichtig über den Kartoffeln verteilen.
5. Anschließend kleine Butterstückchen auf dem Auflauf verteilen.
6. Das Gratin nun bei ca. 150°C/160°C für etwa 1,5 Stunden backen.
7. Das Gratin ist fertig, wenn die Flüssigkeit stark reduziert ist und die Kartoffeln schön weich sind.





## *Kirschkuchen französischer Art* (*Millard aux Cerises*)



### **Zutaten (8 Personen)**

- 500 g dunkle Kirschen
- 125 g Mehl
- 50 g Butter
- 3 Eier
- 75 cl Milch
- 200 g Zucker
- 1 Esslöffel Kirsch
- 1 Päckchen Hefe
- 1 Brise Salz



## *Zubereitung*

1. Mehl, Eier, Salz, Zucker, Hefe und Kirsch mischen.
2. Die Backform fetten und die Kirschen auf dem Boden verteilen.
3. Das Gemisch über den Kirschen verteilen.
4. Den Teig bei 200° für 45 min backen.
5. Vor dem Servieren mit Zucker bestreuen.





## Apfelkuchen (Tarte aux pommes)



### Zutaten (8 Personen)

#### Mürbteig:

- 250 g Mehl
- 25 g groben Zucker
- eine Prise Salz
- 125 g feine Butter
- 1 Eigelb
- 5 cl Wasser

#### Apfelkompott:

- 600 g Äpfel
- eine halbe Zitrone
- 40 g grober Zucker

#### Garnierung:

- 600 g Äpfel
- eine halbe Zitrone

#### Zusätzlich zum Garnieren:

- 140 g Aprikosen



## Zubereitung

1. Den Mürbteig zubereiten.
2. Das Apfelkompott kochen.
3. Den Teig in einer Form auslegen, mit dem Kompott füllen und die Apfelschnitzen oben auflegen (die Apfelschnitzen in der Form einer Rose verteilen).
4. Den Kuchen bei 190° für ca. 30 min backen. Nach 2/3 der Zeit den Ring der Backform lösen und weiter backen lassen.
5. Zum Schluss den Kuchen mit den Aprikosen garnieren.



## Kapitel 3: Deutschland



### Leipzig – Sachsen

Unsere Reise führt uns nun vom grünen Zentralmassiv weiter östlich nach Leipzig in Deutschland, dem Land der Dichter und Denker und der Stadt mit mehr Brücken als Venedig und auch als Klein-Paris bekannt. Die Deutschen kennt man für viele Dinge: Fleiß, Pünktlichkeit, gute Qualitätsprodukte wie Autos und das weltweit berühmte Oktoberfest. Eine kulinarische Spezialität, die jeder mit Deutschland in Verbindung bringt, ist Bier, Bier und nochmal Bier.

Mehr als 1300 Brauereien existieren im Land, dazu viele Gasthäuser, die eigenen kleinen Brauereien haben. Deutschland ist auch bekannt für Kartoffeln, Bratwurst und Sauerkraut. Aber um ehrlich zu sein, es gibt viel mehr zu entdecken als nur Kartoffeln und Bier. Ja, es ist allerdings wahr, dass die Sächsische, so wie die Deutsche Küche im Allgemeinen, eher eine deftige Küche ist. Deutsche essen viel Fleisch, mögen viele Soßen und haben die größte Auswahl an Brot weltweit. Mehr als 600 verschiedene Brotsorten sind bekannt und in Deutschland wird abends oft Brot mit Wurst oder Käse gegessen.

Leipzig schließt sich der sächsischen Küche in seiner Deftigkeit an. Auch gibt es hier eine lange Kaffeetradition. Eines der ältesten europäischen Kaffeehäuser findet man in Leipzig, das berühmte "Zum Arabischen Coffe Baum". Auf den folgenden Seiten gibt es nun also einen kleinen Einblick in die Vielfalt der deutschen und sächsischen Küche.





## Kürbiscremesuppe



### Zutaten (4 Personen)

- 500 g Muskatkürbis
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 50 ml Weißwein, Riesling, trocken
- 500 ml Gemüsebrühe
- ¼ St. Zitrone (Saft und Abrieb)
- 100 ml Schlagsahne
- Gewürze: Salz, Zucker, Muskat, Nelke, Zimtstange
- 20 ml Kürbiskernöl



## Zubereitung

1. Kürbis schälen, Kerngehäuse entfernen und den Kürbis in Würfel schneiden.
2. Kürbiskerne in einer heißen Pfanne leicht anrösten.
3. Zitrone waschen und die Schale abreiben.
4. Das Sonnenblumenöl erhitzen und die Kürbiswürfel darin farblos anschwitzen (Entwicklung von Geschmacks- und Aromastoffen).
5. Mit Weißwein ablöschen und etwas reduzieren lassen.
6. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, die Gewürze zugeben und den Kürbis weich garen.
7. Die Zimtstange und Nelke entfernen und die Suppe pürieren.
8. Mit der Schlagsahne verfeinern und mit Zitronensaft abschmecken.
9. Beim Anrichten mit Kürbiskernöl und den gerösteten Kürbiskernen garnieren.



## Gurkensalat



### Zutaten (4 Personen)

- 2 St. Gurken
- ½ Zitrone
- Gewürze: Salz, Zucker
- ½ Bund Dill
- 40 ml Sonnenblumenöl

## Zubereitung

1. Gurken putzen und schälen.
2. Dill waschen, abzupfen und fein hacken.
3. Die Gurken in dünne Scheiben schneiden (oder mit einer Reibe in Scheiben reiben).
4. Mit den Gewürzen und Zitronensaft verfeinern.
5. Den gehackten Dill zugeben und den Salat durchziehen lassen.
6. Nochmals abschmecken und zum Schluss das Öl zugeben.
7. Tipp: man kann den Salat auch mit Joghurt, Buttermilch oder Sahne verfeinern (in diesem Fall wird das Öl weggelassen).





## Apfel-Karotten-Salat



### Zutaten (4 Personen)

- 300 g Äpfel
- 400 g Karotten
- ½ St. Zitrone
- 50 ml Orangensaft
- Gewürze: Salz, Zucker



## Zubereitung

1. Karotten putzen und schälen.
2. Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und mit etwas Zitronensaft marinieren (Braunfärbung wird verhindert).
3. Die Karotten mit einer Reibe fein raspeln und mit Orangensaft marinieren.
4. Die Gewürze zugeben und durchziehen lassen.
5. Die Äpfel ebenfalls fein raspeln und unter die Karotten mengen.
6. Mit Zitronensaft verfeinern und nochmals abschmecken.
7. Tipp: man kann dem Salat nach Belieben auch noch Rosinen zugeben (diese vorher mit kochendem Wasser überbrühen).



## Spargelcremesuppe



### Zutaten (4 Personen)

- 200 g Spargel, weiß
- 40 g Zwiebeln
- 20 g Butter
- 40 g Mehl
- 50 ml Weißwein, Riesling, trocken
- ¼ St. Zitrone
- Gewürze: Salz, Zucker
- 120 ml Schlagsahne
- 1/4 Bund Petersilie

## Zubereitung

1. Spargel waschen und schälen.
2. Die Spargelschalen in ca. 1,5 Liter kalten Wasser mit der Zitrone, etwas Salz und Zucker ansetzen und zum Kochen bringen.
3. Etwa 20 min. köcheln lassen und den Spargelfond danach durch ein Sieb passieren.
4. Den Spargel in kleine Stücke schneiden und in dem Fond garen.
5. Die Spargelstücke aus dem Fond nehmen, kurz abschrecken und bei Seite stellen (Einlage).
6. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
7. Petersilie waschen, zupfen und fein hacken.
8. Die Zwiebeln in Butter andünsten und das Mehl zugeben.
9. Die Mehl - Buttermischung bei kleiner Hitze ausschwitzen lassen und danach etwas auskühlen lassen.
10. Den heißen Spargelfond zugeben und unter Rühren aufkochen, abschäumen.
11. Mindestens 20 min. köcheln lassen und den Weißwein zugeben.
12. Die Suppe aufmixen, durch ein feines Drahtsieb passieren und nochmals aufkochen.
13. Mit der Schlagsahne verfeinern und abschmecken mit den Gewürzen und Zitronensaft.
14. Die Spargelstücke als Suppeneinlage in die Suppe geben.
15. mit der Petersilie bestreuen.

**Tipp:** bei der Herstellung des Spargelfonds ein altbackenes Brötchen mitkochen (das entzieht die Bitterstoffe des Spargels).





## *Rinderroulade mit Apfelrotkraut und Klößen*



### **Zutaten (4 Personen) - Rinderroulade :**

- 4 St. Rinderroulade, aus der Oberschale geschnitten (ca. 200g schwer)
- 100 g Zwiebeln
- 8 Scheiben Bacon
- 2 St. Gewürzgurken (mit Fond)
- Gewürze: Salz, Pfeffer
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 50 ml Rotwein, Dornfelder, trocken
- 400 ml brauner Grundfond
- 40 g Senf
- 10 g Speisestärke
- Gewürze: Lorbeerblatt, Piment, Pfefferkörner, Salz

### **Apfelrotkohl :**

- 750 g Rotkohl
- 80 g Speck, geräuchert
- 60 ml Rotwein, Bordeaux, trocken
- 50 g Zwiebeln
- Gewürze: Lorbeerblatt, Pimentkörner, Nelke, Zimtstange, Pfefferkörner
- 200 g Äpfel
- Gewürze: Salz, Zucker, Essig
- Bienenhonig nach Geschmack

### **Knödel:**

- 750 g mehlig kochende Kartoffeln
- 2 St. Eigelb
- 60 g Mehl
- 90 g Grieß
- 2 Scheiben Toastbrot
- 50 g Butter
- Gewürze: Salz, Muskat





## *Rinderroulade mit Apfelrotkraut und Klößen*

### *Zubereitung Rinderroulade*

1. Die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
2. Die Gewürzgurken längs vierteln.
3. Das Rouladenfleisch würzen und einseitig mit Senf bestreichen.
4. Auf das Rouladenfleisch nun die Baconscheiben, die Zwiebelstreifen und die Gurkenviertel verteilen.
5. Das belegte Rouladenfleisch nun fest zusammen rollen und mit Zahnstochern (Rouladennadeln) fixieren.
6. Das Öl erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten scharf anbraten.
7. Den Bratensatz mit dem Rotwein ablöschen und reduzieren lassen.
8. Auffüllen mit dem braunen Grundfond, Gewürze und Gewürzgurkenfond zugeben.
9. Die Rouladen zugedeckt ca. 1,5 Stunden schmoren lassen.
10. Wenn die Rouladen weich sind aus dem Schmorfond nehmen und den Schmorfond durch ein feines Drahtsieb passieren.
11. Die Stärke in kaltem Wasser dickflüssig einrühren.
12. Den Schmorfond nochmals aufkochen und mit der Stärke nach und nach deckfähig binden.
13. Abschmecken und über die Rouladen anrichten.



### *Zubereitung Apfelrotkohl*

1. Rotkohl putzen, zerteilen, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Speck in feine Würfel schneiden.
3. Zwiebeln schälen und mit den Gewürzen "spicken".
4. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden und mit Säure behandeln.
5. Speck kross anbraten.
6. Den in Streifen geschnittenen Rotkohl darin farblos anschwitzen.
7. Die gespickte Zwiebeln dazu geben und mit Salz und Zucker würzen.
8. Ablöschen mit Rotwein und auffüllen mit etwas Flüssigkeit. Zugedeckt garen lassen.
9. Kurz vor Garende die Äpfel zugeben, abschmecken mit Essig und zu Ende garen.
11. Vor dem Anrichten die gespickten Zwiebeln entnehmen (evtl. binden) und mit dem Honig verfeinern.

### *Zubereitung Knödel*

1. Kartoffeln schälen.
2. Toastbrotsccheiben entrinden und in gleichmäßige Würfel schneiden.
3. Butter in einer Pfanne auslassen, die Brotwürfel dazu geben und bei kleiner Hitze zu Buttercroûtons braten.
4. Die Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen und bei kleiner Hitze ausdämpfen lassen.
5. Die ausgedämpften Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse passieren und etwas abkühlen lassen (ca. 70°C).
6. Das Eigelb, Mehl, Grieß, Salz, Muskat zugeben und ordentlich verkneten.
7. Die Masse zu gleichen Knödeln formen und in die Mitte einige Crôutons einrollen.
8. Salzwasser bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen und die abgerollten Knödel unter dem Siedepunkt garziehen lassen.



## Forelle "Müllerin Art" mit Petersilienkartoffeln



### Zutaten (4 Personen)

#### Forelle „Müllerin Art“:

- 4 St. Forellen
- Gewürze: Salz, Pfeffer
- 1 St. Zitrone
- 50 g Mehl
- 100 g Bratbutter
- 60 g Butter
- ½ Bund Petersilie

### Petersilienkartoffeln:

- 900 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- ½ Bund Petersilie
- 40 g Butter

## Zubereitung Forelle

1. Petersilie waschen, zupfen und fein hacken.
2. Die Zitrone in Ecken oder Scheiben schneiden.
3. Forellen säubern, säuern, würzen und im Mehl wälzen.
4. die Bratbutter in einer Pfanne erhitzen und die Forellen darin beidseitig goldbraun garen (beim Garen die Forellen immer wieder mit den heißen Fett übergießen).
5. Die fertigen Forellen aus dem Fett nehmen, die Butter und Petersilie in das Bratfett geben und nochmals erhitzen.
6. Die Petersilienbutter über die Forellen geben und mit der Zitrone garnieren.
7. Tipp: wenn sich die Rückenflosse leicht löst, ist die Forelle gar.

## Zubereitung Petersilienkartoffeln

1. Kartoffeln waschen, schälen.
2. Petersilie waschen, zupfen und fein hacken.
3. Kartoffeln in kochendem Salzwasser garen, abgießen, ausdämpfen lassen.
4. Butter auslassen, die gehackte Petersilie dazu geben.
5. Die Kartoffeln in die Petersilienbutter geben, durch schwenken und salzen.





## Kartoffeln mit Spinat und Rührei



### Zutaten (4 Personen)

#### Kartoffeln:

siehe Petersiliekartoffeln

#### Spinat:

- 450 g Spinat, gehackt, tiefgekühlt
- 75 g Zwiebeln
- 40 g Butter
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat

#### Rührei:

- 8 St. Eier
- 40 ml Milch
- Salz
- ¼ Bund Petersilie
- 40 g Butter



## Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebelwürfel in der Butter farblos anschwitzen.
3. Den Spinat dazu geben und bei kleiner Hitze langsam erwärmen..
4. Abschmecken.
5. Tipp: mit der Zugabe von etwas Schlagsahne hat man schnell einen Rahmspinat hergestellt.  
Man kann auch etwas Knoblauch hinzugeben.
7. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, Milch und Salz zugeben und solange rühren, bis sich Eigelb und Eiklar vollständig vermischt haben.
8. Petersilie waschen, zupfen und fein hacken.
9. Butter in einer Pfanne erhitzen und die verrührten Eier dazu geben.
10. Ständig vom Rand zur Mitte mit einen Kochlöffel in der Pfanne rühren, bis das Ei gestockt ist.
11. Anrichten und mit Petersilie bestreuen.





## *Vegetarischer Karottenbratling*



### **Zutaten (4 Personen)**

- 200 g Möhren
- 80 g Haferflocken, fein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 40 g Zwiebeln
- 80 g Mehl
- 1 St. Eier
- 10 g Sonnenblumenkerne, geschält
- 10 ml Sonnenblumenöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat
- 20 ml Tafelöl zum Braten



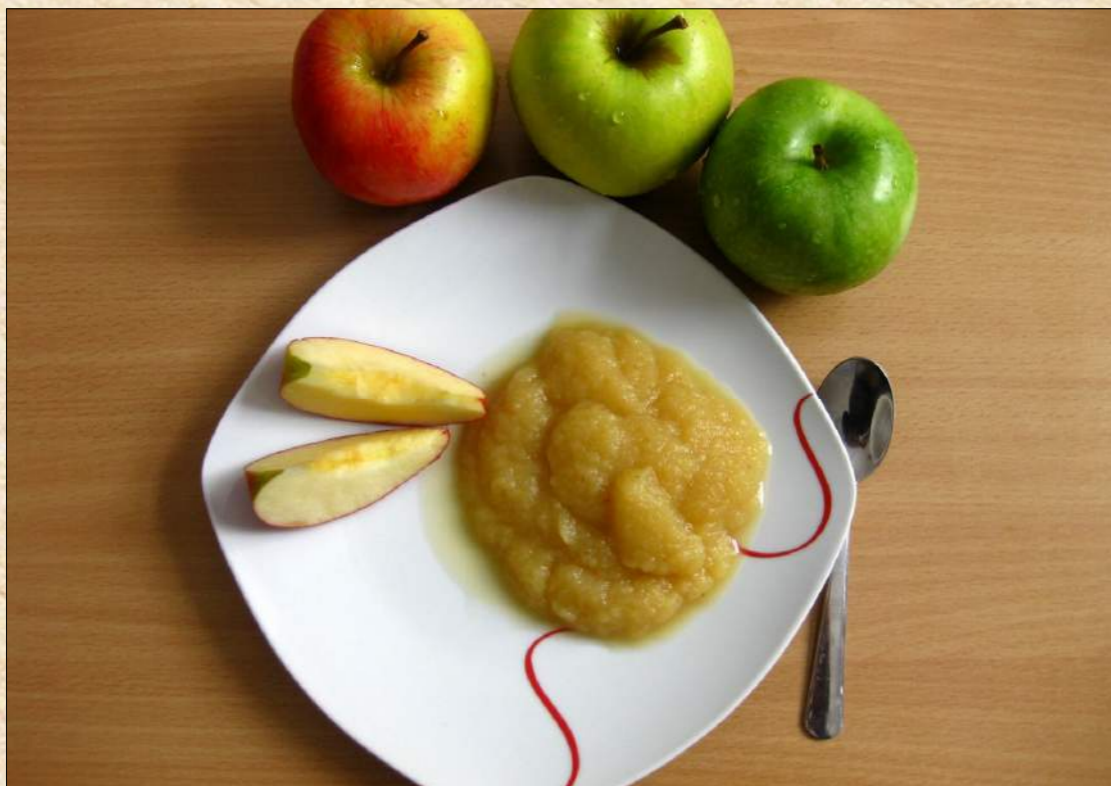
## *Zubereitung*

1. Karotten waschen, putzen, schälen und fein reiben.
2. Zwiebeln in feine Würfel schneiden.
3. Haferflocken in der heißen Gemüsebrühe kurz einweichen und auskühlen lassen.
4. Die Sonnenblumenkerne im heißen Sonnenblumenöl anrösten, die Zwiebelwürfel zugeben und kurz mit farblos anschwitzen.
5. Die Möhren mit den Haferflocken, Ei, Mehl, Sonnenblumenkernen - Zwiebel - Gemisch gut vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.
6. Aus der Masse gleichmäßige Bratlinge formen und in heißem Öl braten.
7. Tipp: die Karotten können auch mit anderen Gemüsesorten ausgetauscht werden.





## Apfelmus



### Zutaten (4 Personen)

- 600 g Äpfel
- ¼ St. Zitrone, unbehandelt
- Gewürze: Zucker, Nelke, Zimtstange
- 200 ml Wasser



## Zubereitung

1. Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.
2. Zitrone ordentlich waschen und ebenfalls klein schneiden (mit der Schale).
3. Äpfel, Zitrone, Wasser und die Gewürze in einen Topf geben und alles langsam zum Kochen bringen.
4. Die Äpfel so lange kochen, bis sie weich sind.
5. Die gegarten Äpfel mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und durch ein feines Drahtsieb passieren.
6. Den übrig gebliebenen Apfelfond zum Apfelmus geben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
7. Auskühlen lassen und servieren.



## Rote Grütze



### Zutaten (4 Personen)

- 1,25 kg Rote Beeren (Johannisbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, ...)
- 20 g Vanillepudding-Pulver
- 500 ml Saft (Beeren oder Kirsche)
- 100 g Zucker

## Zubereitung

1. 3 EL Saft zur Seite stellen.
2. Den restlichen Saft mit Zucker und den Früchten in einen Topf geben.
3. Alles für etwa 2 Stunden ruhen lassen.
4. Dann die 3 EL Saft mit dem Puddingpulver vermischen.
5. Die Früchte aufkochen und das Puddingpulver hineinrühren. Gut umrühren.
6. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.
7. Die Rote Grütze kann warm oder kalt serviert werden.
8. Tipp: Auch kann nach Wunsch Vanillesauce oder Vanilleeis dazu gereicht werden.



## Kapitel 4: Türkei



### Istanbul - Türkei

Unsere Reise endet nun in der einzigen Metropole, die auf zwei Kontinenten liegt - Istanbul in der Türkei. Diese Millionenstadt ist ein gutes Beispiel für das Vermischen von Tradition und Moderne.

Istanbul hat eine mehr als 2000 Jahre alte Geschichte und Ihr werdet verstehen, dass es in diesem kleinen Buch nicht genug Platz gibt, um Euch all die interessanten Sachen zu erzählen. Aber vielleicht habt Ihr ja schon von dem früheren Namen für Istanbul, nämlich Konstantinopel gehört.

In Istanbul trifft Ihr auf eine Vielzahl und Verrücktheit an verschiedenen Kulturen und Einflüssen. Deswegen hat die Türkische Küche mehr zu bieten als nur Tee und Kebab. Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte werden sehr gerne gegessen. Kein Wunder, da Istanbul zwischen zwei Meeren liegt (Marmarmeer und Schwarzes Meer). Türkische Süßigkeiten wie Lokum (für Ausländer eher unter Turkish Delight bekannt) und Baklava sind sehr begehrt. Die Meze Variationen sind unzählbar. Meze sind kleine Appetizers und können in einer großen Vielzahl gefunden werden. Auf den vielen Basaren versetzen Euch die Gerüche der exotischen Gewürze in eine 1000 und eine Nacht Geschichte.

Kaffee ist auch sehr wichtig für das türkische Volk. Es gibt ein berühmtes Sprichwort in der Türkei: Die Beziehung zu einer Person mit der du eine Tasse Kaffee geteilt hast, wird 40 Jahre halten. Kaffee Trinken in der Türkei ist eher eine Zeremonie als einfach nur Koffein zu sich zu nehmen.

Folgt uns nun, zum Ende unserer Reise, in die kulinarische Welt von arabischen Märchen und habt Spaß mit den Rezepten aus Istanbul.



## *Bulgurlu Kuru Dolma* (*Bulgurlu Kuru Dolma*)

### **Zutaten (4 Personen)**

- 8 getrocknete ausgehöhlte Auberginen
- 8 getrocknete Paprika als Füllung
- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Weizenschrot
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Paprikapaste
- 1 Esslöffel Granatapfelsirup
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel

### *Zubereitung*

1. Die Auberginen und Paprika ca. 15 Minuten kochen.
2. Das Hackfleisch kurz anbraten.
3. Dem Hackfleisch das Tomatenmark, einen Esslöffel Olivenöl, Knoblauch, Weizenschrot, Granatapfelsirup, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zufügen und vermischen.
4. Diese Mischung in die Auberginen und Paprika füllen und sie mit Zahnstochern oder Ähnlichem verschließen.
5. Das gefüllte Gemüse in eine Kasserolle nebeneinander legen. Das restliche Olivenöl mit der Paprikapaste und etwas heißem Wasser vermischen und darüber gießen.
6. So lange kochen lassen, bis die Auberginen und Paprika weich sind.

## *Rote Linsen-Minz-Suppe* (*Ezo Gelin*)

### **Zutaten (2 Personen)**

- 1 Tasse Rote Linsen
- Ca. 50 g Reis
- 1 Tasse feinkörniger Bulgur
- 2 Esslöffel kleine Nudeln
- 1 Esslöffel Mehl
- 3 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Tomatensauce
- 8 Gläser Wasser
- 2 Gläser Bouillon
- Paprikagewürz
- Minze
- Salz

### *Zubereitung*

1. Die Linsen waschen und in einen tiefen Topf geben.
2. 8 Gläser Wasser zufügen und zum kochen bringen.
3. Reis, Bulgur und etwas Salz dazu geben.
4. Das Ganze etwa 15 Minuten köcheln lassen.
5. 2 Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Nudeln und Mehl zugeben.
6. Dann die Tomatensauce hinzufügen und alles leicht bräunen. Etwas Wasser zugeben und gut verrühren.
7. Diese Mischung zusammen mit der Bouillon den Linsen zugeben und 8-10 Minuten kochen lassen.
8. Die restliche Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen.
9. Paprikapulver und Minze zugeben und leicht bräunen.
10. Anschließend in die Suppe geben.



## *Cardak Kebab* (*Cardak Kebabi*)



### **Zutaten (4 Personen)**

- ½ Kilo Lammfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 3 lange grüne Paprika
- 2 - 3 Wassergläser Milch
- 5 Teelöffel Mehl
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer, Thymian
- Tomatenpaste

## *Zubereitung*

1. Das Lammfleisch kochen.
2. Dann kleingeschnittene Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Paprika, etwas Wasser, Salz und Öl zugeben.
3. Wenn das Fleisch weich ist, die Flüssigkeit mit Hilfe eines Siebs abgießen und dem Fleisch Thymian hinzufügen.
4. Nun Milch, Mehl und Ei verrühren und darauf achten, dass keine Klumpen entstehen.
5. Eine Pfanne erhitzen und eine Kelle der Teigmischung hineingeben. Jeweils 3 Minuten von beiden Seiten braten.
6. Den fertigen Crepe in eine kleine Schüssel geben und die Fleischmischung hineingeben.



*Dana Bonfile Sarma*  
(Dana Bonfile Sarma)

**Zutaten (3 Personen)**

- 200 g Kalbslende, Filets
- 1 mittelgroßer Kürbis, in kleine Streifen geschnitten
- 2 mittelgroße Karotten, klein gestiftelt
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 5 kleingeschnittene grüne Bohnen
- 3 grüne Paprika, klein geschnitten
- 6 Stiele Petersilie, klein geschnitten
- 1 Löffel Tomatenpaste
- 4 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Granatapfelsirup
- 1 kleiner Löffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 1 kleiner Löffel Mehl
- 1 kleine Tasse Öl
- 2 gehäutete, kleingeschnittene Tomaten

*Zubereitung*

1. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln goldbraun rösten.
2. Die Karotten und grünen Bohnen hinzufügen und 2 Minuten mitbraten.
3. Dann den Kürbis zugeben. 3 weitere Minuten braten. Anschließend die Petersilie zugeben.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen.
5. Nun die Kalbslendenfilets mit Salz und Pfeffer bestreuen und eng zusammenrollen. Bei 150 Grad für 15 Minuten im Ofen garen.
6. In einer neuen Pfanne Knoblauch, Tomaten und Paprika mit etwas Öl braten.
7. Dann Tomatenpaste, Mehl, Pfeffer, Granatapfelsirup und einen Teelöffel Wasser hinzufügen.
8. Das Ganze auf niedriger Flamme etwa 5 Minuten köcheln lassen.
9. Die Lende in Streifen schneiden und mit dem Gemüse anrichten.






## *Bohmentaler* (*Fasulye Mücveri*)

### Zutaten (8 Personen)

- 1 kg grüne Bohnen
- 500 g weiße Bohnen
- 2 Eier
- Mehl
- eine Messerspitze Schnittlauch
- eine Messerspitze Dill
- 1 Zwiebel
- 1 Teelöffel Paprikapulver

### *Zubereitung*

1. Bohnen waschen und klein schneiden.
2. Die Eier aufschlagen.
3. Zwiebel kleinschneiden.
4. Dill und Schnittlauch kleinschneiden.
5. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und
6. Salz und Paprikapulver hinzufügen.
7. Zu Talern formen und in einer Pfanne anbraten.  
Anschließend servieren.



## *Keskül*

### Zutaten (4 Personen)

- 2 Liter Milch
- 2 Esslöffel Speisestärke
- 2 Esslöffel Reismehl
- 3 Tassen Pekmez
- 1 Eigelb
- ½ Tasse Kokosmilch
- 3 Esslöffel gemahlene Mandeln
- Kokosraspeln, gemahlene Nüsse, klein gehackte Mandeln (zur Dekoration)

### *Zubereitung*

1. 1 Tasse Milch von der Gesamtmenge abschöpfen und beiseite stellen. Die restliche Milch mit Pekmez, Kokosmilch und Mandelblättern aufkochen.
2. Die letzte Tasse Milch mit Stärke, Reismehl und Eigelb in einem großen Topf vermischen.
3. Die aufgekochte Mischung in den Topf so lange zugeben, bis man die Konsistenz von Pudding erhält. In Schüsseln abfüllen und kalt stellen.
4. Vor dem Servieren mit Kokosraspeln, Nüssen und Mandeln dekorieren.





## *Ottoman Ashura* (*Osmanlı Asuresi*)

### **Zutaten (8 Personen)**

- 1 Glass Ashura-Weizen
- 1 Glass Gartenbohnen
- 1 halbes Glas Kichererbsen
- 10 Gläser Wasser
- 2 Gläser Pekmez
- 150 g getrocknete Feigen
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 100 g süße Mandeln
- 1 Teelöffel Salz
- 100 g Rosinen
- 50 g Johannisbeeren
- 50 g Pinienkerne
- 2 Teelöffel Zimt
- 4 Teelöffel Rosenwasser
- 1 Apfel
- 1 Orange



## *Zubereitung*

1. Den Weizen, die Gartenbohnen und die Kichererbsen für 8 Stunden in verschiedenen Gefäßen in lauwarmem Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag alle 3 Zutaten in jeweils eigenen Töpfen kochen.
3. Die getrockneten Feigen, Aprikosen und Rosinen in lauwarmem Wasser einweichen.
4. Die Mandeln etwa 3 Minuten in Wasser kochen, dann herausnehmen und die Schalen entfernen.
5. Den Weizen in heißes Wasser geben. Sobald der Weizen aufspringt, die Bohnen und Kichererbsen hinzufügen. Unter regelmäßigem Rühren 15 Minuten erhitzen lassen.
6. In der Zwischenzeit Apfelstücke, geriebene Orangenschale und den Saft der Orange zugeben.
7. Anschließend die übrigen Zutaten einzeln unter konstantem Rühren zugeben. Das Rosenwasser mit dem Zimt vermischen und zugeben. Alles für 10 Minuten kochen.
8. Anschließend kurz abkühlen lassen, nach Wunsch dekorieren und servieren.



## *Sultanat Kaylgı* (Sultanat Kaylgı)

### Zutaten (8 Personen)

- 4 Zucchini
- 1 Zwiebel
- Öl
- 2 Esslöffel Mehl
- 2 Esslöffel Butter
- 2 Gläser Milch
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Dill
- Cheddar Käse, gerieben
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

### *Zubereitung*

1. Die Zucchini längsseitig halbieren, die Kerne entfernen und weich kochen.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinihälften hineingeben.
3. Klein gewürfelte Zwiebel zugeben.
4. Dann die Zucchini-Kerne hinzugeben und anbraten, bis Feuchtigkeit austritt.
5. Anschließend Salz, Gewürze und klein gehackte Petersilie zugeben.
6. In einem separaten Topf Butter, Milch und Mehl vermischen und anschließend aufkochen, bis die Konsistenz dicker wird.
7. Diese Mischung nun in die Zucchinihälften füllen, den Käse darüber streuen und alles in den Ofen geben.
8. Warten bis der Käse geschmolzen ist.
9. Dann aus dem Ofen nehmen, den kleingehäckselten Dill darüber streuen und heiß servieren.

## *Palast Limonade* (Saray Limonatası)

### Zutaten (8 Personen)

- 8 Zitronen
- 2 Liter Wasser
- 400gr Honig
- 2 Bund frische Pfefferminze (nur die Blätter)

### *Zubereitung*

1. Den Saft aus den Zitronen pressen, dann das Wasser hinzugeben.
2. Die Minze mit dem Honig in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten.
3. Die Paste in ein Käsetuch wickeln und in das Zitronen-Wasser-Gemisch eintunken.
4. Das Käsetuch ein paar Mal ausdrücken, damit sich das Aroma der Minze entfalten kann.
5. Danach das Getränk (mit dem Käsetuch) für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
6. Das Käsetuch dann entfernen und falls nötig noch Zucker hinzugeben.
7. Die Limonade kann nun serviert werden.






## *Olivensalat* (*Zeytin Salatası*)

### **Zutaten (4 Personen)**

- 25 grüne Oliven
- 10 schwarze Oliven
- 1 Teelöffel Bohnenkraut (kann auch frisch sein)
- 2 Essiggurken
- Ein paar Minzblätter
- Petersilie
- 1 Salatgurke
- 2 Tomaten
- 1 Teelöffel Paprikagewürz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz

### *Zubereitung*

1. Oliven entkernen und halbieren oder dritteln.
2. Die Essiggurken, Tomaten und Salatgurke in kleine Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.



Wir hoffen euch hat unsere kleine kulinarische Reise gefallen. Vielleicht habt ihr das eine oder andere neue Rezept für euch entdeckt und es wurden auch ein paar Anregungen geschaffen. Auf der letzten Seite findet ihr noch die Quellenangaben zu in diesem Buch verwendeten Bildern. In diesem Sinne Herd frei!





## Quellen:

Seite / Name / Lizenz / URL

Design: CC0 <http://free4illustrator.com/2011/06/vintage-vectors/>  
Design: CC0 <http://flowerborderdesign.com/simple-paper-border-design/>

1. Grannies Kitchen CC BY 2.0 <https://www.flickr.com/photos/grannieskitchen/>
2. Julie CC0 <http://olddesignshop.com/gallery/food-and-drink/>
4. Julie CC0 <http://olddesignshop.com/gallery/food-and-drink/>
8. Elemaki CC BY 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:TapasenBarcelona.JPG>
12. Mutari Public Domain [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pa\\_amb\\_tom%C3%A0quet\\_-\\_001.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pa_amb_tom%C3%A0quet_-_001.jpg)
14. SimonDoggett CC BY 2.0 <https://www.flickr.com/photos/simondee/3579641294/sizes/o/>
16. Pasqual Broch Public Domain [http://nn.wikipedia.org/wiki/Fil:Sopa\\_d%27all.jpg](http://nn.wikipedia.org/wiki/Fil:Sopa_d%27all.jpg)
18. Roger Ferrer Ibáñez CC BY-NC-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/rofi/6029473361/>
20. recetasdecocinablog CC BY 3.0 <http://en.wikinoticia.com/culture-science/gastronomy/60242-artichokes-with-clams>
22. Tomáš Zeleninský CC BY 2.0 <http://www.flickr.com/photos/9187029@N07/1102484575/>
24. RecoveryMinded Public Domain [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red\\_paella\\_with\\_mussels.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Red_paella_with_mussels.jpg)
26. Pink Sherbet Photography CC BY 2.0 <https://www.flickr.com/photos/pinksherbet/4764589528/>
28. Tamorlan CC BY 3.0 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mel\\_i\\_Mato\\_\(Camp\\_Portel\).jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mel_i_Mato_(Camp_Portel).jpg)
30. Arnaud 25 CC BY-SA 3.0 (color changed) [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vin\\_Jaune.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vin_Jaune.jpg)
32. Alpha CC BY-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/avlyyz/4720453669/in/photostream/>
34. star5112 CC BY-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/johnjoh/5662212014/>
36. saragoldsmith CC BY 2.0 <http://www.flickr.com/photos/40098061@N00/2447987034/>
38. Rainer Zenz CC BY-SA 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zwiebelsuppe-RZ.jpg>
40. Oxag at French Wikipedia CC BY-SA 3.0 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blanquette\\_de\\_veau.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blanquette_de_veau.jpg)
42. horax zeigt hier CC BY-SA 2.0 <https://www.flickr.com/photos/realhorax/8115915731/>
46. Benoit5656 CC0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gratin-Dauphinois.jpg>
48. Joan-T at fr.wikipedia CC BY-SA 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Clafoutis.JPG>
50. Manuel FLURY CC BY-SA 3.0 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tarte\\_aux\\_pommes.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tarte_aux_pommes.jpg)
52. umami CC BY-ND-NC 1.0 [http://umami.typepad.com/umami/eating\\_out\\_germany/](http://umami.typepad.com/umami/eating_out_germany/)
54. cyclonebill CC BY-SA 2.0 <http://www.flickr.com/photos/23178876@N03/3199837370/>
56. Asio otus CC BY-SA 3.0 <http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Lebensmittel-Gurkensalat1-Asio.jpg>
60. Stefan CC BY-SA 3.0 <http://www.rezeptewiki.org/wiki/Datei:Spargelsuppe.JPG>
62. Matt Lancashire CC BY-NC 2.0 <http://www.flickr.com/photos/latt/4811727206/in/photostream/>
70. Miikka H CC BY-SA 2.0 <http://www.flickr.com/photos/miikkah/2577964672/>
74. Like\_the\_Grand\_Canyon CC BY 2.0 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rote\\_Gr%C3%BCtze\\_mit\\_Sahne.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rote_Gr%C3%BCtze_mit_Sahne.jpg)
76. KayaZaKi CC BY 2.5 [http://tr.wikipedia.org/wiki/Dosya:Bypazar%C4%B1\\_Sofras%C4%B1.jpg](http://tr.wikipedia.org/wiki/Dosya:Bypazar%C4%B1_Sofras%C4%B1.jpg)
80. Wollschaf CC BY-SA 3.0 [http://commons.wikimedia.org/wiki/File:D%C3%B6ner\\_kebab.jpg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:D%C3%B6ner_kebab.jpg)

CC0 / Public Domain <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/>  
 CC BY-ND-NC 1.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nd-nc/1.0/>  
 CC BY 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>  
 CC BY 2.5 <http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/>  
 CC BY-SA 2.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/>  
 CC BY-NC 2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.0/>  
 CC BY 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>  
 CC BY-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>  
 CC BY-NC-SA 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>



## Quellen:

Seite / Name / Lizenz / URL

**This file is licensed under the Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 3.0 Unported (CC BY-NC-SA 3.0)**  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
 Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.

NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.

ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.