

### yağmurlu pazar

# Regnerischer Sonntag

Draußen ist es kühl und düster, die Sonne hat sich schon eine Weile nicht blicken lassen. Doch muss das Wetter einem die Laune nicht verderben, wenn man Magen und Herz mit Wohlgenuss aufwärmen kann. Diese Rezepte sind klassisch und einfach zuzubereiten und lassen die Herzen am Familientisch daheim höher schlagen.



## Regnerischer Sonntag

---

- 1 Gavurdağı salatası**  
Löffel-Salat
- 2 Mercimek çorbası**  
Rote-Linsen-Suppe
- 3 Özbek pilavı**  
Usbekischer Pilaw
- 4 İncir uyutması**  
Schlafende Feigen

## REZEPT

# Gavurdağı salatası Löffel-Salat

Gavurdağı salatası (auch kaşık salatası) – Löffel-Salat ist ein toller Beilagensalat beim Grillen. Zu Kebab-Fleischspießen, Hähnchen oder Börek schmeckt er sensationell. Mit dem Besten, was die Region im Südosten hergibt: Tomaten, Gurken, Granatapfel, Walnuss und viel frische Kräuter. Dieser Salat mit seinem fruchtig-nussigen Geschmack bringt Frische auf den Tisch.

### Zutaten

- **3** St aromatische Tomaten, sehr klein gewürfelt
- **1** St rote oder grüne Spitzpaprika, gesäubert und sehr klein gewürfelt
- **1** St Zwiebel, geschält und sehr klein gewürfelt
- **6–8** Stängel glatte Petersilie, fein geschnitten
- **3–4** Stängel frische nane-Minze, Blätter klein geschnitten
- **1** Handvoll Walnusskerne, grob zerkleinert

### Für die Salatsauce

- **2** EL natives Olivenöl extra
- **2** EL nar ekşisi (Granatapfelsirup)
- **1** St Zitrone, frisch gepresst
- **1–2** St Knoblauchzehen, gepresst
- **½–1** TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- **½** TL frisch gemahlener Pfeffer
- **½** TL frisch gemahlenes Salz
- **⅓** TL pul biber (Chiliflocken)
- **⅓** TL frisch geriebener Muskat

### Zum Garnieren

- **1** Handvoll Walnusskerne, halbiert



### Zubereitung

1. Die Zutaten für den Salat relativ gleichmäßig und sehr klein schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Aus Olivenöl, nar ekşisi, Zitronensaft, Knoblauch und den Gewürzen eine Salatsauce anrühren und über dem Salat verteilen. Alles mit den Händen gut durchmischen. Im Kühlschrank 10–15 Minuten ziehen lassen, damit sich die Zutaten richtig verbinden. Auf einer Servierplatte verteilen, mit den restlichen Walnusskernen garnieren und servieren.

**Tip:** Am besten schmeckt es, wenn man einen Kebab-Spieß in ein *lavaş* wickelt und den Salat dazu isst.

# REZEPT

## Mercimek çorbası Rote-Linsen-Suppe

Wahrscheinlich die bekannteste türkische Suppe überhaupt: Jede türkische Hausfrau hat ihr eigenes Rezept für Rote-Linsen-Suppe - hier eine klassische Variante, wie wir sie besonders gern mögen

### Zutaten

- **1–1,2** Liter Wasser
- **1** große Kartoffel, geschält und klein gewürfelt
- **1** große Möhre, geschält und klein gewürfelt
- **1** große Zwiebel, geschält und gewürfelt
- **1** Knoblauchzehe, geschält
- **250 g** Rote Linsen, gut gewaschen und abgeseiht
- **1 TL** Salz

### Für die Chili-Butter

- **1,5 EL** Butter
- **½ TL Salça** (Tomaten-Paprika-Mark)
- **¼ TL pul biber** (Chiliflocken)
- **½ TL** getrocknete Nane-Minze

### Zum Servieren

- Zitronenschnitze
- frisches Fladenbrot

### Zubereitung

**1.** Etwa 1–1,2 Liter Wasser im Topf aufkochen. Gewürfeltes Gemüse, Knoblauch, Linsen und Salz hineingeben und 20–25 Minuten weich kochen, bis alles nahezu zerfällt.

**2.** Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer pürieren. Die Konsistenz sollte fein und sämig sein. Falls die Suppe zu dickflüssig sein sollte darf man gerne mit etwas kochendem Wasser verdünnen.

**3.** Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Darin *Salça* 1–2 Minuten anrösten, Chiliflocken und getrocknete Minze hinzufügen. Kurz aufschäumen lassen und vom Herd nehmen. Suppe in die Servierteller einfüllen, auf jeden Teller etwas von der Chili-Butter verteilen. Mit Zitronenschnitzen und frischem Fladenbrot heiß servieren.



**Tipp:** Zitronenscheiben werden zu fast jeder türkischen Suppe gereicht, fast so wie Suppenwürze in der gutbürgerlich deutschen Küche. Der frische Spritzer Zitronensaft gibt dieser Suppen noch das gewisse Etwas. Wer möchte kann auch Fladenbrot-Croutons für die Suppe vorbereiten.

# REZEPT

## Özbek pilavi Usbekischer Pilaw

Dieses Reisgericht ist ein echter Hingucker und wird bewundernde Blicke von Gästen auf sich ziehen. Durch die angebratenen Zwiebeln und Karotten bekommt es eine leichte, süße Note, die herrlich mit dem Fleisch und Reis harmoniert.

### Zutaten

- **80** ml Natives Olivenöl
- **2** St Zwiebel, längs halbiert und in quer in dünne Scheiben geschnitten
- **450** g Lammfleisch aus der Schulter (oder Kalbsfleisch), **2** cm groß gewürfelt
- **3** St Karotten, geschält und in sehr feine etwa **4–5** cm lange Julienne-Streifen geschnitten
- etwa **550** ml kochendes Wasser
- $\frac{1}{4}$  TL Zimt
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- $\frac{1}{2}$  TL frisch gemahlener Pfeffer
- **2–2 ½** TL Salz
- **4** St Knoblauchzehen, geschält
- **100** g tiefgefrorene Erbsen, auf Wunsch
- **400** g Risottoreis (San Andrea), in frisch gekochtem, heißem Wasser min. **30** Minuten eingeweicht, im feinen Sieb abgeseiht

### Zubereitung (4–6 Personen)

**1.** Olivenöl in einen flachen, beschichteten Topf gießen und erhitzen. Zwiebeln darin nicht nur dünsten, sondern bei mittlerer Hitze regelrecht **goldbraun** werden lassen.

Das kann gut 10-15 Minuten dauern.

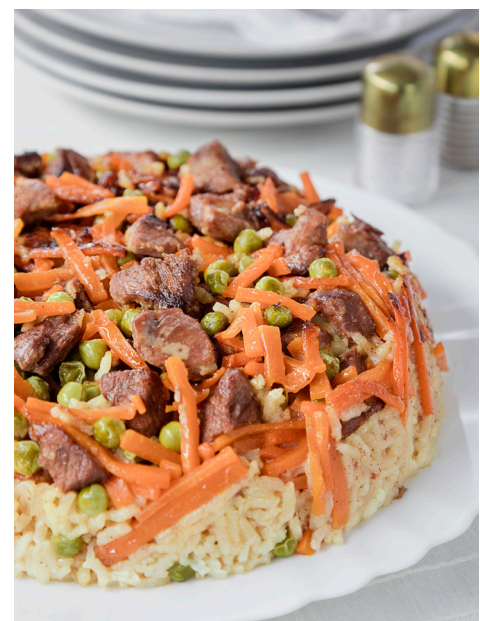
**2.** Fleisch dazugeben und etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren heiß anbraten. Die Karotten ebenfalls hinzufügen und 6–8 Minuten anbraten, bis sie eine gelbliche Farbe bekommen. Kochendes Wasser bis es bedeckt ist und die Gewürze dazugeben. Umrühren und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

**3.** Knoblauch sowie die Erbsen in den Topf geben und umrühren. Mit dem Reis gleichmäßig bedecken und vorsichtig das restliche Wasser (bis es gerade so bedeckt ist) hinzufügen. Kurz aufkochen, Deckel schließen und bei mittlerer bis leichter Hitze köcheln lassen.

**4.** Ab und zu den Reis oberflächlich etwas rühren und mit dem Stiel des Kochlöffels kleine Krater bis zum Topfboden öffnen, ohne die Schichten miteinander zu vermischen. Das sorgt dafür, dass der Wasserdampf den Reis gleichmäßig gar kocht. Köcheln lassen bis das Wasser vollständig aufgesogen und der Reis gar ist. Das dauert in etwa 25–30 Minuten. Den Herd ausstellen und 10 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.

**5.** Vorsichtig auf eine großen Servierplatte stürzen und heiß servieren.

**Tipp:** Auf Wunsch kann man statt Erbsen auch gekochte Kichererbsen verwenden. Und in Usbekistan wird eine ganze, ungeschälte Knoblauchknolle in den Pilaw gesteckt. Die Wahl liegt bei Euch.



## REZEPT

# İncir uyutması Schlafende Feigen

Dieser leichte Pudding besteht nur aus 2 Zutaten, Milch und getrockneten Feigen. Im Handumdrehen habt ihr etwas leckeres gezaubert und jeder wird nach dem Rezept fragen.

### Zutaten (6 Portionen)

- **330 g** getrocknete Feigen (**17 St.**)
- **1 Liter** frische Vollmilch
- einige Nüsse, Pistazien oder Feigen zum Dekorieren

### Zubereitung

- 1.** Feigen etwa 1 Stunde in einer Schale mit kaltem Wasser stehen lassen. Anschließend abgießen und in kleine Stücke schneiden.
- 2.** Milch in einem hohen Topf auf etwa 45 °C erhitzen. Die zerkleinerten Feigen dazugeben und mit dem Stabmixer gut pürieren. Die dickflüssige Feigenmilch in kleine Portionsgläser füllen. Jedes Glas mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Standort etwa 2–3 Stunden langsam abkühlen lassen. Anschließend nochmals 2–3 Stunden oder besser über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Mit zerkleinerten Nüssen, Pistazien oder Feigenstücken dekorieren und kalt servieren.



## Löffel-Salat

- 3 St aromatische Tomaten, sehr klein gewürfelt
- 1 St rote oder grüne Spitzpaprika, gesäubert und sehr klein gewürfelt
- 1 St Zwiebel, geschält und sehr klein gewürfelt
- 6–8 Stängel glatte Petersilie, fein geschnitten
- 3–4 Stängel frische nane-Minze, Blätter klein geschnitten
- 1 Handvoll Walnusskerne, grob zerkleinert
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL nar ekşisi (Granatapfelsirup)
- 1 St Zitrone, frisch gepresst
- 1–2 St Knoblauchzehen, gepresst
- ½ –1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- ½ TL frisch gemahlener Pfeffer
- ½ TL frisch gemahlenes Salz
- ½ TL pul biber (Chiliflocken)
- ½ TL frisch geriebener Muskat
- 1 Handvoll Walnusskerne, halbiert

## Rote-Linsen-Suppe

- 1–1,2 Liter Wasser
- 1 große Kartoffel, geschält und klein gewürfelt
- 1 große Möhre, geschält und klein gewürfelt
- 1 große Zwiebel, geschält und klein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 250 g Rote Linsen, gut gewaschen und abgeseiht
- 1 TL Salz
- 1,5 EL Butter
- ½ TL *Salça* (Tomaten-Paprika-Mark)
- ¼ TL *pul biber* (Chiliflocken)
- ½ TL getrocknete Nane-Minze
- Zitronenschnitze
- frisches Fladenbrot

## Usbekischer Pilaw

- 80 ml Natives Olivenöl
- 2 St Zwiebel, längs halbiert und in quer in dünne Scheiben geschnitten
- 450 g Lammfleisch aus der Schulter (oder Kalbsfleisch), 2 cm groß gewürfelt
- 3 St Karotten, geschält und in sehr feine etwa 4–5 cm lange Julienne-Streifen geschnitten
- etwa 550 ml kochendes Wasser
- ¼ TL Zimt
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL frisch gemahlener Pfeffer
- 2–2½ TL Salz
- 4 St Knoblauchzehen, geschält
- 100 g tiefgefrorene Erbsen, auf Wunsch
- 400 g Risottoreis (San Andrea), in frisch gekochtem, heißem Wasser min. 30 Minuten eingeweicht, im feinen Sieb abgeseiht

## Schlafende Feigen

- 330 g getrocknete Feigen (17 St.)
- 1 Liter frische Vollmilch
- einige Nüsse, Pistazien oder Feigen zum Dekorieren