



Kochen mit Nuran und Ilknur

Herausgeber: Mütterzentrum Braunschweig e.V. / MehrGenerationenHaus



Hugo-Luther-Straße 60A
38118 Braunschweig
Telefon 0531 / 89 54 50
eMail: info@muetterzentrum-braunschweig.de



Mehr
Generationen
Haus

Öffnungszeiten: Montag – Donnerstag 9 – 18 Uhr
Freitag 9 – 12 Uhr

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen wollen, würden wir uns über eine Spende sehr freuen.

Bankverbindung: NORD/LB Braunschweig
Bankleitzahl 250 500 00 / Konto-Nr. 2 31 89 88

Verantwortlich für den Inhalt:

Monika Döhrmann, Mütterzentrum Braunschweig e.V. / MehrGenerationenHaus

Vorwort

Das Mütterzentrum Braunschweig e.V./MehrGenerationenHaus liegt in einem Stadtteil mit einem hohen Anteil an türkischen Migranten und Migrantinnen. Viele unserer BesucherInnen und einige MitarbeiterInnen sind daher ebenfalls türkische Migranten. Das wird bei unserem Frühstücksbuffet berücksichtigt und einmal in der Woche gibt es ein türkisches Mittagessen, das von Nuran Sungur zubereitet wird.

Einige unserer deutschen BesucherInnen wollten daraufhin lernen, selbst türkisch zu kochen. Seit Ende 2006 findet einmal im Monat ein türkischer Kochnachmittag mit wechselnden Teilnehmerinnen statt. Nuran Sungur und ihre Freundin Ilknur Kunak führen diesen durch. Die Rezepte schreibe ich während des Kochens mit, weil dieses beide in Deutsch nicht so gut können. Dennoch sind die beiden türkischen Frauen die Küchenchefinnen, die das Sagen haben, und die anderen, auch ich, sind die Helferinnen.

Immer wieder bin ich darauf angesprochen worden, die Rezepte in einem Heft zusammen zu stellen. Diesem Wunsch komme ich mit dieser Rezeptsammlung nun nach. Es handelt sich dabei um traditionelle türkische Rezepte, die alle super lecker schmecken und leicht nachgekocht werden können. Es muss nicht einmal mehr abgeschmeckt werden, wenn die entsprechenden Gewürze in den angegebenen Mengen zugefügt worden sind.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit, afiyet olsun.

Monika Döhrmann

Inhaltsverzeichnis

Menüvorschläge	7
Asure.....	8
Gefüllte Auberginen mit Hackfleisch für 8 Personen	9
Auberginen im Eimantel.....	10
Auberginenkebab.....	11
Auberginenmousaka für 8 Personen	12
Auberginensalat.....	13
Baklava Turkis für 8 Personen	14
Börek.....	15
Bulgur für 8 Personen.....	16
Türkischer Gemüsetopf für 8 Personen.....	17
Hähnchenbrust für 8 Personen.....	18
Joghurtsuppe für 8 Personen.....	19
Keskül für 8 Personen.....	20
Kichererbseneintopf mit Rindfleisch für 8 Personen.....	21
Kisir	22

Kunefe für 8 Personen.....	23
Flüssige Köfte für 8 Personen	24
Hackfleischköfte für 8 Personen.....	25
Tassenköfte für 8 Personen.....	26
Manti für 8 Personen.....	27
Marmorkuchen für 8 Personen.....	28
Möhrensalat für 8 Personen.....	29
Orangensaft-Dessert	30
Osmanischer Reis für 8 Personen.....	31
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch für 8 Personen.....	32
Reis mit Butternudeln für 6 Personen.....	33
Reis mit Hähnchenfleisch für 8 Personen.....	34
Reis mit Gemüse	35
Revani für 8 Personen.....	36
Rosennachtisch für 8 Personen.....	37
Rote Linsensuppe für 4 Personen.....	38
Seker fare (Tatli) für 8 Personen	39
Sultanenreis für 8 Personen.....	40

Tzatziki	41
Gefüllte Weinblätter für 8 Personen	42
Zigara-Börek.....	43
Zucchini-Omelette.....	44

Menüvorschläge

Kichererbsen-Eintopf und Bulgur

Gefüllte Auberginen, Auberginen-Salat und Reis mit Butternudeln

Manti

Gefüllte Paprika und Fladenbrot

Börek, Kisir und Fladenbrot

Türkischer Gemüsetopf und Hähnchenreis

Köfte und Sultanenreis

Flüssige Köfte, Möhrensalat und Fladenbrot

Tassenköfte und Osmanischer Reis

Joghurtsuppe, Gefüllte Weinblätter und Fladenbrot

Zigara-Börek, Zucchini-Omelette und Rosennachtisch

Auberginenmousaka und Fladenbrot

Auberginenkebab und Reis mit Gemüse

Auberginen im Eimantel

Auberginen

1 Ei

½ Teel. Salz

1 Essl. Mehl

Sonnenblumenöl

1 Essl. Sonnenblumenöl

1 Knoblauchzehe

3 Essl. Tomatenpüree

Pfeffer

Oregano

Salz

Basilikum

Auberginen streifig schälen und in Scheiben schneiden.

Das Ei mit dem Mehl und Salz verschlagen.

Die Auberginenscheiben in der Ei-Mischung wenden und in einer beschichteten Pfanne mit viel Öl goldgelb braten.

Die Knoblauchzehe pellen und grob hacken.

In einer Pfanne wird der Knoblauch angebraten, dann kommt das Tomatenpüree dazu. Mit den angegebenen Gewürzen wird die Sauce abgeschmeckt.

Die Sauce wird über die Auberginenscheiben verteilt.

Die Auberginenscheiben können aber auch so gegessen werden.

Auberginenmousaka für 8 Personen

1 Essl. Margarine
4 Essl. Öl
500 g Rinderhackfleisch
2 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 grüne Pepperoni
1 kleine Dose geschälte Tomaten
½ Teel. schwarzen Pfeffer
½ Teel. Sambal Oelek
1½ Teel. Salz
1 Essl. Tomatenmark
1 Würfel Rinderbrühe

Öl, 5 Auberginen, 2 Zucchini,
5 große Kartoffeln, 2 große Tomaten,
4 grüne Pepperonis, 1 gelbe Paprika

2 Essl. Tomatenmark
2 Becher heißes Wasser
1 Teel. Salz

Das Hackfleisch in einer Pfanne mit Margarine und Öl anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch pellen und in Würfel schneiden. 1 Pepperoni entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Das Gemüse und die Tomaten zum Hackfleisch geben. Die Gewürze unterrühren und alles ca. 10 bis 15 Minuten garen lassen.

Auberginen streifig schälen. Kartoffeln schälen. Pepperoni und Paprika entkernen. Auberginen, Zucchini, Kartoffeln und Tomaten in Scheiben schneiden, Pepperonis halbieren, die Paprika in Streifen schneiden. Eine große Pizzapfanne mit Öl ausstreichen und eine Lage Auberginen auf den Boden legen. Die Hälfte der Kartoffeln und Zucchini sowie eine halbe Tomate über die Auberginen verteilen. Die Hälfte der Hackfleischmasse darüber geben. Das Ganze wiederholen. Das Gericht mit Paprika, Pepperonis und Tomate schön belegen.

Das Wasser mit den Gewürzen darüber gießen und ca. 30 bis 45 Minuten garen.