

Seyda Taygur

Sissys Kitchen

Lecker kochen für deine Lieblingsemenschen

Unter Mitarbeit von
Pauline Wunsch

riva

© 2020 des Titels »Sissys Kitchen« von Seyda Taygur (ISBN 978-3-7423-1456-7) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Widmung

Ach Baba,

wie habe ich es gehasst, wenn ich als kleines Mädchen für dich Zwiebeln klein schneiden musste. Auch wenn du es nicht böse gemeint hast, klangst du manchmal wie ein General in der Küche. Trotzdem habe ich es geliebt, mit dir zusammen in der Küche zu stehen! Deine Leidenschaft für gutes, selbst gemachtes Essen war ansteckend. Durch dich habe ich das Kochen und Essen kennen, lieben und genießen gelernt. Und ich bin stolz darauf, deine Gerichte, all diese Köstlichkeiten aus deiner türkischen Heimat Hatay, an meine Kinder, meine Freunde und meine Community weitergeben zu können. All die scharfen, würzigen Speisen aus der türkisch-arabischen Küche, die mich so geprägt haben.

In großer Dankbarkeit und Liebe widme ich dir dieses Buch.

Deine *Seyda*

Zu Hause schmeckt's einfach am besten

Es ist kein Wunder, dass ich schon so früh zu einer wahren Feinschmeckerin geworden bin. Nichts nahm bei meiner Familie zu Hause so viel Raum ein wie gutes Essen. Schon beim Frühstück diskutierten wir mit vollem Mund lebhaft darüber, was es zum Mittagessen geben sollte. Waren wir uns uneinig, lieferte ich mir mit meinen Geschwistern heftige Diskussionen, denn Essen ist nichts, was man einfach über sich ergehen lässt. Oh nein! Essen ist Leidenschaft, und da geht man keine Kompromisse ein.

Bereits mit 18 Jahren merkte ich, wie viel ich von meinem Baba, unserem Küchenchef in der Familie, gelernt hatte: Ob Tomaten häuten, Saucen abschmecken oder Weinblätter füllen – keiner meiner Freunde konnte da mithalten. Das waren magische Momente für mich. Stolz verbrachte ich immer mehr Zeit in der Küche, um Freunde und Familie zu bekochen – natürlich in den üblichen großzügigen, türkischen Familienportionen. Nur das Aufräumen und Spülen von Töpfen und Schüsseln hätte ich mir schon damals gerne erspart. Nach meinen Koch-Sessions sah es nämlich immer so aus, als hätte ein Tornado gewütet. Das hat sich in all der Zeit auch nicht geändert. Aber, wie heißt es doch so schön: Das Genie beherrscht das Chaos.

Ich koche aus dem Bauch heraus, selten halte ich mich an ein Rezept. Gewürzt wird nach Gefühl, und wenn ich etwas Neues kreierte, dann erfüllt jede Komponente seinen Zweck. Da kann ich

schon mal den Militärton meines Babas anschlagen, wenn meine Familie nicht versteht, dass die Karniyariks (gefüllte Auberginen) erst dann ihren perfekten Geschmack entfalten, wenn man sie mit meinem Kräuterjoghurt, türkischem Reis und der würzigen Tomatensauce kombiniert.

Trotz meiner Gourmet-Allüren (und ja, ich bin stolz darauf) höre ich als Influencerin immer wieder die gleichen Vorurteile. Für viele passt es einfach nicht ins Bild, dass jemand mit meinem Erscheinungsbild und meinem Background in der Küche was draufhat. »Die kann kochen? Mit diesen langen Nägeln? Warum sollte jemand wie sie sich überhaupt die Hände schmutzig machen?«

Ich sage dir warum: Weil Kochen richtig Spaß macht und Selbstzubereitetes einfach tausendmal besser schmeckt als jede Speise in irgendeinem Restaurant auf der Welt! Die Vorfreude darauf, abends mit meinem Mann Cem in der Küche zu stehen und mit ihm zu kochen, trägt mich durch jeden noch so blöden Tag, ehrlich! Natürlich habe ich schon zahlreiche Restaurants und Cafés ausprobiert. Berlin ist auch wirklich Weltklasse in Sachen Food, keine Frage, aber für mich geht nichts über selbst gemachtes Soul-Food.

Abgesehen davon, ist es auch nicht unbedingt einfach, mit mir essen zu gehen. Sowohl meine Freunde als auch die Kellner verfluchen mich regelmäßig, denn ich bestelle nie etwas direkt von der Karte. Entweder tausche ich ein paar

Komponenten aus oder ordere noch welche dazu. Am Ende hat meine Bestellung nicht mehr viel mit dem Gericht von der Karte zu tun. Und die Kellner sind mindestens genauso genervt wie meine Begleitung. Sorry, but not sorry!

Doch zurück zum eigentlichen Thema: Viele meiner absoluten Lieblingsgerichte stammen aus Hatay, der Heimat meiner Eltern. Das ist eine Region ganz im Süden der Türkei. Sie gehörte früher einmal zu Syrien, und das macht sich in der enormen Vielfalt und Qualität der typischen türkisch-arabischen Speisen bemerkbar: Nichts geht ohne gutes Olivenöl, frische Kräuter und jede Menge Knoblauch, aber das wirst du noch früh genug merken!

In diesem Buch steckt ganz viel Herzblut. Ich möchte dir keine trendige Essensphilosophie vorstellen oder dich zu irgendeiner Ernährungsweise bekehren, sondern einfach zeigen, was mir Freude macht und schmeckt. Gutes Essen ist ein Geschenk. Umso mehr, wenn man es mit seinen Lieblingsmenschen teilen und genießen kann. Ich liebe es, Cem, meine Tochter Celia, meine Familie und meine beste Freundin Senna an einem Tisch zu versammeln und für sie zu kochen. Und ich hoffe, dass dich meine Rezepte dazu inspirieren, das Gleiche zu tun. Dieses Buch soll dich dazu einladen, wieder öfter für deine(n) Partner(in), deine beste Freundin und alle anderen, die dir am Herzen liegen, zu kochen. Richtig leckeres Essen muss auch überhaupt nicht ausgefallen und kompliziert sein. Ganz im Gegenteil! Viele meiner Lieblingsgerichte überzeugen durch Zutaten, die jeder zu Hause hat, wie zum Beispiel Tomatenmark, frische Petersilie und Joghurt.

Schon mit wenigen Zutaten und Handgriffen lassen sich tolle Gerichte zubereiten. Deshalb hör auf mich, wenn ich sage: Mädels (und Jungs!), ihr könnt so viel mehr als nur Lasagne aus dem Tiefkühlregal! Trau dich und gib deinen Kitchen-Skills eine Chance. Koche wieder mehr für dich und deine Lieblingsmenschen! Warum? Weil sie es dir wert sind!

In diesem Buch findest du alles, was du dazu brauchst. Neben vielen Familienrezepten und den türkisch-arabischen Gerichten meiner Kindheit, beispielsweise Menemen (S. 32), Yayla Corbasi (S. 54) und Family Foul (S. 41) – unserem sonntäglichen Must-have, gibt's deutsche und internationale Speisen, wie mein extrem buttriges Kartoffelpüree (S. 82), Schnitzel mit crunchy Cornflakes-Panade (S. 114), Caramel-Brioche-French-Toast (S. 36) und unsere Familien-Lasagne (S. 135).

Gerade die Brunch-Rezepte lassen sich gut miteinander kombinieren und sind wirklich schnell zubereitet, versprochen! Du kannst sie zu einem ausgiebigen Frühstück genauso gut servieren wie zu einem gemütlichen Abendessen mit Freunden.

Ab Seite 166 findest du meine persönlichen Menü- und Rezeptvorschläge fürs erste Date oder einen entspannten Abend mit der besten Freundin. Alle Gerichte sind selbst für blutige Kochanfänger geeignet – also keine Ausreden mehr und ran an den Herd! Wer mag, kann auch seine eigenen Rezepte von und für seine Lieblingsmenschen in diesem Buch verewigen und sammeln.

Viel Spaß beim Kochen!

Deine *Seyda*

Basics

Meine Küchenausstattung

In meiner Küche geht es ganz entspannt und unkompliziert zu. Ich brauche zum Kochen kein ausgefallenes Equipment, sondern komme mit Basics wie Schneebesen, Pürierstab und Reibe aus. Die einzigen High-Class-Geräte, die ich besitze, sind meine Küchenmaschine und mein Mulex Kontaktgrill. Während ich die Küchenmaschine nutze, um zum Beispiel Hackfleisch für Köfte oder frische Kräuter besonders fein zu zerkleinern, verwende ich den Kontaktgrill zum Braten von Fleisch und Überbacken von Sandwiches. Ab und zu ersetzt er auch mal den Ofen. Gerade wenn ich nur in kleineren Mengen etwas backen möchte, ist das praktisch, denn in dem Gerät lassen sich auch Lahmacun oder Aufläufe problemlos zubereiten.

In Sachen Pfannen favorisiere ich einen guten Mix aus Aluminium-, Edelstahl- und Eisenpfannen. Pfannen aus Aluminium sind besonders leicht, leiten die Hitze gut weiter und können für fast alle Gerichte verwendet werden. Ich nutze sie gerne für empfindlichere Lebensmittel wie Eier oder Fisch. Um Fleisch (etwa Steaks oder Geschnetzeltes) scharf anzubraten, nehme ich Edelstahlpfannen, die halten starke Hitze aus und dank der Beschichtung brennt darin nichts an. Gusseiserne Pfannen finde ich gut, weil sie sich auch für den Ofen eignen. Leichtgewichte sind sie zwar nicht gerade, dafür speichern sie die Wärme extrem lange und halten außerdem ewig.

Doch es gibt noch etwas, das in meiner Küche zum unverzichtbaren Küchenhelfer geworden ist. Ich wette, dass alle, die in einer türkischen Großfamilie aufgewachsen sind, schon mal diese flachen, meist runden Edelstahlformen mit den hohen Kanten gesehen haben. Ob Kisir, Cig-Köfte oder Tabouleh – ich verwende diese praktischen Tablettis für alles, was ordentlich geknetet oder gut vermengt werden muss. Da passt eine ganze türkische Familienportion rein, und du kannst die Formen sogar zum Backen in den Ofen schieben! Verglichen mit normalen, halbrunden Schüsseln haben die flachen Tablettis einen großen Vorteil: Zutaten lassen sich viel besser darin einweichen, weil sich die Flüssigkeit nicht nur am untersten Punkt der Schüssel sammelt, sondern gleichmäßig in der Form verteilt wird. Wer einmal feinkörnigen Bulgur in einer normalen Schüssel hat quellen lassen, weiß, wovon ich spreche!

Bei der Auswahl meiner Zutaten lege ich Wert auf frische Lebensmittel und versuche, so gut es geht, auf Fertigprodukte zu verzichten. Wer braucht schon eine fade Fertigsauce mit viel Salz und Zucker, wenn die selbst zubereitete viel würziger schmeckt und in fünf Minuten fertig ist? Trotzdem sehe ich das nicht zu eng. Wenn ich einen besonders vollgepackten Terminkalender habe, landet auch mal das ein oder andere Convenience-Food im Einkaufswagen.

Bei Kräutern gehe ich allerdings keine Kompromisse ein. Für mich gibt es nichts Schlimmeres als schlecht gewürztes Essen! Deshalb habe ich immer frische Kräuter zu Hause. Sie sind deutlich aromatischer als die getrockneten Varianten und verleihen Gerichten ein kräftiges Aroma. Deshalb mein Tipp an dich: Mache alle paar Wochen einen Großeinkauf und besorge dir frische Petersilie, Dill, Minze, Schnittlauch, Koriander, rote Zwiebeln oder was dich sonst noch anmacht.

Hacke alles schön klein und friere das Ganze portionsweise in Gläsern, Plastiktüten oder Tupperware ein. So hast du stets ausreichend Kräuter und Würzmittel vorrätig und musst nicht für jedes Gericht speziell einkaufen gehen. Alternativ kannst du aus Kräuterresten auch Kräutersalz machen. Hierfür einfach die Kräuter in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein zerkleinern, im Verhältnis 1 : 10 mit deinem Lieblingssalz vermengen und in ein steriles Glas füllen. Easy, oder?

Besondere Lebensmittel und Gewürze aus der türkisch-arabischen Küche

Für den Fall, dass du noch wenig Erfahrung mit der orientalischen Küche hast, möchte ich dir ein paar Lebensmittel, Kräuter und Gewürze vorstellen, die ich besonders oft einsetze und fast immer zu Hause habe. Sie sind die Grundlage für viele Rezepte aus diesem Buch. Die meisten Zutaten bekommst du beim Türken deines Vertrauens oder in gut sortierten Supermärkten.

Basilikumblüten

In der türkisch-arabischen Küche verwenden wir nicht nur die aromatischen Blätter des Basilikums, sondern auch die getrockneten Blüten zum Würzen. Sie schmecken etwas herber und bitterer, sind aber sehr aromatisch. Geschmacklich ähneln sie den Blüten von Thai-Basilikum. Sie machen sich super in Füllungen oder in Bulgursalat (S. 57).

Du kannst getrocknete Basilikumblüten im Internet oder gut sortierten türkischen Läden kaufen.

Börekteig

Dieser hauchdünne Strudelteig aus Mehl, Wasser und etwas Öl wird in der türkischen und arabischen Küche für viele süße und herzhaften Gerichte verwendet (etwa Baklava oder Börek). Wahrscheinlich hast du ihn unter dem Namen Filo- oder Yufkateig schon mal im Kühlregal deines Supermarktes gesehen. In türkischen Läden gibt es verschiedene Stärken und Formen von Filoteig, je nachdem, was du damit anstellen willst. Achte beim Einkauf darauf, dass der Teig nicht zu trocken wirkt, sonst ist er nicht so elastisch und kann schnell brechen. Du kannst Börek- bzw. Filoteig auch selbst machen, davon würde ich aber abraten, denn das ist sehr aufwendig!

Bulgur

Bulgur ist ein Grundnahrungsmittel in der Türkei und wird gerne für Salate und Hackfleisch-Gerichte verwendet. Was viele nicht wissen: Bulgur ist eigentlich geschroteter Weizen, der zuerst gesäubert, vorgekocht und getrocknet wurde. Du findest ihn mittlerweile in vielen Supermärkten, allerdings gibt es verschiedene Körnungsgrade (grob, mittel, fein), und die bekommst du meist nur in türkischen Läden.

Dill

Zugegeben, Dill ist nicht unbedingt das Kraut, das einem bei orientalischen Gerichten sofort in den Sinn kommt. Trotzdem stammt er ursprünglich aus den Ländern des Ostens. Ich würze mit frischem Dill sehr gerne Dips, Saucen und Dressings. Außerdem schmeckt der herb-süße Dill in Kombination mit Joghurt oder Schmand und Gurken einfach genial.

Granatapfelsirup

Die säuerliche Süße der Granatäpfel ist im dickflüssigen Sirup besonders konzentriert. Deshalb reichen schon wenige Tropfen, um Suppen, Eintöpfe oder Pfannengerichte zu verfeinern. Ich liebe Granatapfelsirup zum Beispiel in Kisir (S. 57). Auch Granatapfelsirup gibt es in jedem türkischen Lebensmittelgeschäft zu kaufen.

Joghurt

Früher wurde bei uns ausschließlich mit türkischem Joghurt gekocht. Er schmeckt etwas säuerlicher als deutscher Joghurt, enthält aber genauso viel Fett (3,5%) und hat eine leicht salzige Note. Damit lassen sich Dips und Saucen,

aber auch Joghurtsuppen gut zubereiten. Wenn ich in anderen Supermärkten unterwegs bin, kaufe ich alternativ gerne griechischen Sahnejoghurt. Griechischer Joghurt beinhaltet mehr Fett (10%), schmeckt milder und ist etwas cremiger als die türkische Variante.

Kichererbsen

Kichererbsen schmecken sehr mild und leicht nussig. Ich verwende sie für selbst gemachten Hummus, klassische Falafel oder als vegetarische Suppeneinlage. Du bekommst sie mittlerweile fast überall getrocknet oder vorgegart aus der Dose. Solltest du getrocknete Kichererbsen kaufen, musst du sie vor der eigentlichen Verwendung etwa zwölf Stunden in ausreichend Wasser einweichen.

Koriander

Ich verwende zum Kochen fast ausschließlich frischen Koriander. Die würzigen Blätter verfeinern jeden Joghurt-Dip und machen sich super in Suppen, Eintöpfen und Füllungen. Das leicht seifig schmeckende Kraut ist nicht jedermanns Sache, deshalb empfehle ich dir, wenn du noch nicht mit Koriander gekocht hast, ihn erst mal zurückhaltend zu dosieren und dann lieber noch mal etwas nachzuwürzen, wenn es dir schmeckt.

Kreuzkümmel (Cumin)

Kreuzkümmel (nicht zu verwechseln mit normalem Kümmel) kannst du gemahlen oder als ganze Samen kaufen. Ich liebe seinen unverwechselbaren scharf-bitteren Geschmack, der ein bisschen an Anis erinnert. Am liebsten verwende ich ganze Kreuzkümmelsamen, da sie sich länger frisch

halten und du sie ganz einfach zwischen den Fingern zerbröseln kannst. So entfalten sie ihr ganzes Aroma und können problemlos in Saucen, Marinaden, Suppen und Eintöpfen mitgekocht werden.

Minze

Nichts erfrischt so schön wie frische Minzblätter! Egal, ob in Cacik (türkisches Tzatziki), zu Lamm- und Fleischgerichten, als Tee oder in Desserts: Minze geht immer. Ich nutze neben frischer Minze auch getrocknete Minzblätter zum Würzen von Saucen, Dips, Linsen- und Joghurtsuppen.

Paprikamark

Was das Tomatenmark für die Deutschen, ist das Paprikamark für die Türken. Die konzentrierte Paste aus gerösteten roten Paprikaschoten und Salz passt super in Hackfleischgerichte, Eintöpfe, Schmorgerichte und Suppen. Ich verwende es viel in Bulgursalat oder für unsere Lahmacun. Im türkischen Handel findest du verschiedene Schärfegrade von mild bis scharf.

Pastirma (türkischer Rinderschinken)

Diese türkische Dörrfleisch-Spezialität bekommst du meistens nur in türkischen Supermärkten. Sie kann aus verschiedenen Teilen des Rindes bestehen, (z.B. Rücken, Hüfte oder Schulter) und erinnert an würzig marinierten, luftgetrockneten Schinken. Wir lieben Pastirma dünn aufgeschnitten zum Brunch, mit Eiern in der Pfanne gebraten oder als Füllung für Böreks.

Petersilie

Ich liebe das Aroma von frischer, fein gehackter Petersilie! Kaum ein Rezept kommt bei mir ohne dieses aromatische Kraut aus. Kein Wunder, denn es ist vielseitig verwendbar: Ich nehme Petersilie (übrigens ausschließlich die glatte Sorte) zum Beispiel für mein Tabouleh (S. 71), die Pacanga Böreks (S. 31), meinen Kräuter-Kartoffelsalat (S. 62) oder Mamas Hühnersuppe (S. 46). Schon ein paar Blätter verleihen Gerichten eine angenehme, kräftige Würze.

Pitabrot

Fluffiges Fladenbrot passt einfach zu jedem Gericht! Gerade die dünnen Pitabrote lassen sich vielseitig verwenden. Du kannst sie aufschneiden und mit Falafel, Käse und Salat füllen oder im Ofen leicht anrösten und zum Dippen für Saucen, Suppen, Eintöpfe und Dips nehmen.

Schwarzkümmel

In der türkischen Küche wird neben Kreuzkümmel auch gerne Schwarzkümmel eingesetzt. Sein Aroma erinnert an einen Mix aus Sesam und Kümmel, optisch ähnelt er schwarzem Sesam. Schwarzkümmel passt prima in Avocado-Dips wie zum Beispiel Guacamole, in Fleischgerichte mit Lamm oder Hähnchen, auf Fladenbrote und Böreks oder in Falafel.

Sehriye (türkische Fadennudeln)

Diese kleinen Nudeln in Reis- oder Gerstenkornform sind ein Muss in jedem türkischen Reis (auch Pilav genannt). Ich verwende sie auch ger-

ne in Nudel- und Hühnersuppen. Du bekommst Sehriye in verschiedenen Formen und Größen im türkischen Supermarkt.

Sucuk (türkische Rohwurst)

Sucuk ist, ähnlich wie Pastirma, eine würzige, luftgetrocknete (manchmal auch geräucherte) Wurst. Meist besteht sie aus Rind- und Lammfleisch, seltener auch aus Kalb und wird mit Salz, Pfeffer, Piment, Knoblauch, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer gewürzt. Bei uns kommt sie regelmäßig zum Frühstück als Sucuk-Tomaten-Pfanne (S. 25) oder abends als Füllung für meine Pacanga-Böreks (S. 31) auf den Tisch. Es gibt sie als Ringwurst, im Doppelpack oder einzeln beim Türken und in gut sortierten Supermärkten an der Wursttheke zu kaufen.

Sumach

Wahrscheinlich haben nur die Koch-Profis unter euch schon mal etwas von Sumach gehört. Das ist eine rote Steinfrucht, aus deren getrockneten Beeren das gleichnamige Pulver hergestellt wird. Sumach schmeckt angenehm frisch, säuerlich und leicht fruchtig. Ich verwende es gerne zum Würzen von Hackfleisch- und Eiergerichten. Du findest das grobkörnige, rötliche Pulver in jedem türkischen Lebensmittelgeschäft.

Tahini

Seit dem großen Hummus-Trend hat auch Tahini an Bekanntheit gewonnen: Tahini ist ein Mus aus gemahlenem, geschältem Sesam und gehört in vielen orientalischen Ländern zur Grundausstattung jeder Küche. Die Sesampaste kommt in klassisches Hummus, aber ich verwende sie auch gerne in Saucen und Dips mit Joghurt.



Bucket List – diese 5 Zutaten solltest du immer zu Hause haben!

Olivenöl

Ob zum Marinieren, Verfeinern oder Anbraten: Gutes Olivenöl ist ein Basic, das du in vielen Gerichten einsetzen kannst. Ich beträufele gerne Dips, Salate und Hauptgänge mit ein paar Tropfen. Bei der Auswahl solltest du darauf achten, kalt gepresste Öle zu kaufen. Ein bitterer oder scharfer Geschmack eines Öls ist übrigens ein Qualitätsmerkmal. Stelle dein Olivenöl nicht in den Kühlschrank, sondern bewahre die Flasche bei Zimmertemperatur auf.

Tomaten

Mit frischen Tomaten kannst du schnell leckere Salate, Saucen oder Eintöpfe zubereiten. Sie werten jedes langweilige Sandwich auf (aus dem Ofen besonders lecker), und im Mini-Format sind sie auch tolle Snacks für zwischendurch. Achte beim Einkauf darauf, reife Tomaten zu nehmen. Findest du mal keine aromatischen Tomaten im Supermarkt, kannst du auf Tomatenmark oder Tomaten aus der Dose zurückgreifen. Damit lässt sich im Handumdrehen eine Füllung, eine Sauce oder eine schön würzige Marinade zaubern.

Joghurt

In meiner arabisch-türkischen Küche geht natürlich nichts ohne Joghurt. Ich verwende ihn für zahlreiche Saucen und Dips oder als Beilage. So spart man sich auch etwas Zeit beim Kochen, denn Joghurt-Dips sind deutlich schneller zusammengerrührt als manch andere Saucen.

Tipp

Deine Gerichte sind zu scharf oder zu würzig geworden? Ein Klecks Joghurt auf dem Teller balanciert die Schärfe aus und schmeckt dazu noch herrlich erfrischend!

Frische Kräuter

Du weißt ja, ich liebe frische Kräuter. Deshalb habe ich lieber zu viel als zu wenig Petersilie, Dill, Minze oder Ähnliches zu Hause. Frische Kräuter verleihen jedem Gericht mehr Aroma und sind zudem sehr gesund. Kaufe alle Kräuter frisch, zerkleinere diese separat, fülle sie dann in kleine Boxen und friere sie ein. So hast du immer alles parat. Du sparst dir Zeit beim Kochen und musst keine Kräuterreste wegwerfen.

Knoblauch

Knoblauch ist wirklich sehr gesund! Er wirkt wie ein Antibiotikum und schmeckt einfach super, besonders in Kombination mit Fleischgerichten, Joghurt oder Zitrusfrüchten. Praktisch: Knoblauchzehen halten sich relativ lange. Du kannst sie aber auch geschält und fein gehackt einfrieren.

Hinweise zu den Rezepten

- Alle Kräuter werden frisch verwendet, wenn nichts anderes angegeben ist. Petersilie ist immer die glatte Sorte. Und Pfeffer wird frisch gemahlen, sofern nichts anderes erwähnt ist.
- Die verwendeten Eier haben die Größe M. Bei Gemüse und Obst sind große Exemplare gemeint, wenn nichts anderes angegeben wird.
- Knoblauchzehen sind immer groß, bei kleinen Zehen zwei verwenden.
- Ich nehme nur ungesalzene Butter und bei Milch die Vollmilch-Variante, Abweichungen davon sind erwähnt.
- Alle Gar- und Zubereitungszeiten sind Richtwerte und können je nach Herd und Ofen abweichen.
- Die Temperatur von Frittieröl kannst du vorab testen: dazu ein Stück eines Holzlöffels in das heiße Öl tauchen. Wenn sich auf dem Holzlöffel kleine Bläschen bilden, ist das Öl etwa 180–190°C heiß und richtig temperiert. Beim Frittieren das Frittiergut vorsichtig ins Öl tauchen, um Spritzer zu vermeiden. Wichtig: Das Öl nie unbeaufsichtigt lassen!
- Löffel-Mengenangaben sind immer gestrichene Maße. Grob gilt folgende Faustregel: 1 Teelöffel (1 TL) = 5 ml, 1 Esslöffel (1 EL) = 15 ml.
- Bei manchen Rezepten gibt es Zutaten ohne genaue Mengenangaben (z.B. bei Ölen, Salz und Kräutern). Hier kannst du nach eigenem Geschmack dosieren.
- Gerichte mit diesem Logo sind vegetarisch:





Frühstück und Brunch



Tomaten-Käse-Dip

Ca. 5 Minuten

Für 2 Personen

2 große rote Tomaten
100 g Feta (Schafskäse)
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 TL getrockneter Oregano
1 TL getrockneter Thymian

1. Die Tomaten an einer Reibe fein raspeln und auf einem flachen Teller verteilen.

2. Käse mittig über die geriebenen Tomaten bröseln und mit einem Schuss Olivenöl garnieren.

3. Mit Salz, Pfeffer Thymian, Oregano abschmecken.

Tipp

Schmeckt super zu geröstetem Fladenbrot.

Guacamole (Avocado-Dip)

Ca. 10 Minuten

Für 2 Personen

1 reife Avocado
1 Knoblauchzehe
1 kleine Limette
Salz
Pfeffer
1–2 EL Olivenöl
3 Stängel Koriander
(alternativ frischer Dill oder
frische Petersilie)
1 Chilischote nach Bedarf

1. Avocado halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Mit einer Gabel Avocado zu einem Mus zerdrücken. Knoblauchzehe schälen, ausdrücken und unter die Avocado rühren. Limette halbieren, Saft auspressen und unter die Avocadocreme rühren.

2. Guacamole mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Koriander abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein hacken. Chili abbrausen, abtrocknen, entkernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Koriander und Chili unter die Avocado rühren.



