

NEUEWELTVERLAG



# KANT KOCHT TÜRKISCH

TÜRKISCHE KÖSTLICHKEITEN AUS  
IMMANUEL KANTS KÖNIGSBERG

3. AUFLAGE

BIROL KILIC (HG.)

# 2024

Kant wird 300 Jahre alt - feiern Sie mit!



**BIROL KILIC**

**KANT KOCHT  
TÜRKISCH**

**NEUEWELTVERLAG**

**NEUE WELT VERLAG**

**FORSCHUNGEN  
ZU ORIENT UND  
OKZIDENT**

**VON BIROL KILIC**

**BAND 5**



## Impressum

3. Auflage, März 2021

2021 © Neue Welt Verlag  
1010 Wien  
[www.neueweltverlag.at](http://www.neueweltverlag.at)  
[office@neueweltverlag.at](mailto:office@neueweltverlag.at)

Herausgeber: DI Birol Kilic  
Layout: Ilkhan Selcuk Erdogan  
Bildquellennachweis: DBR Images, Eren Sagay

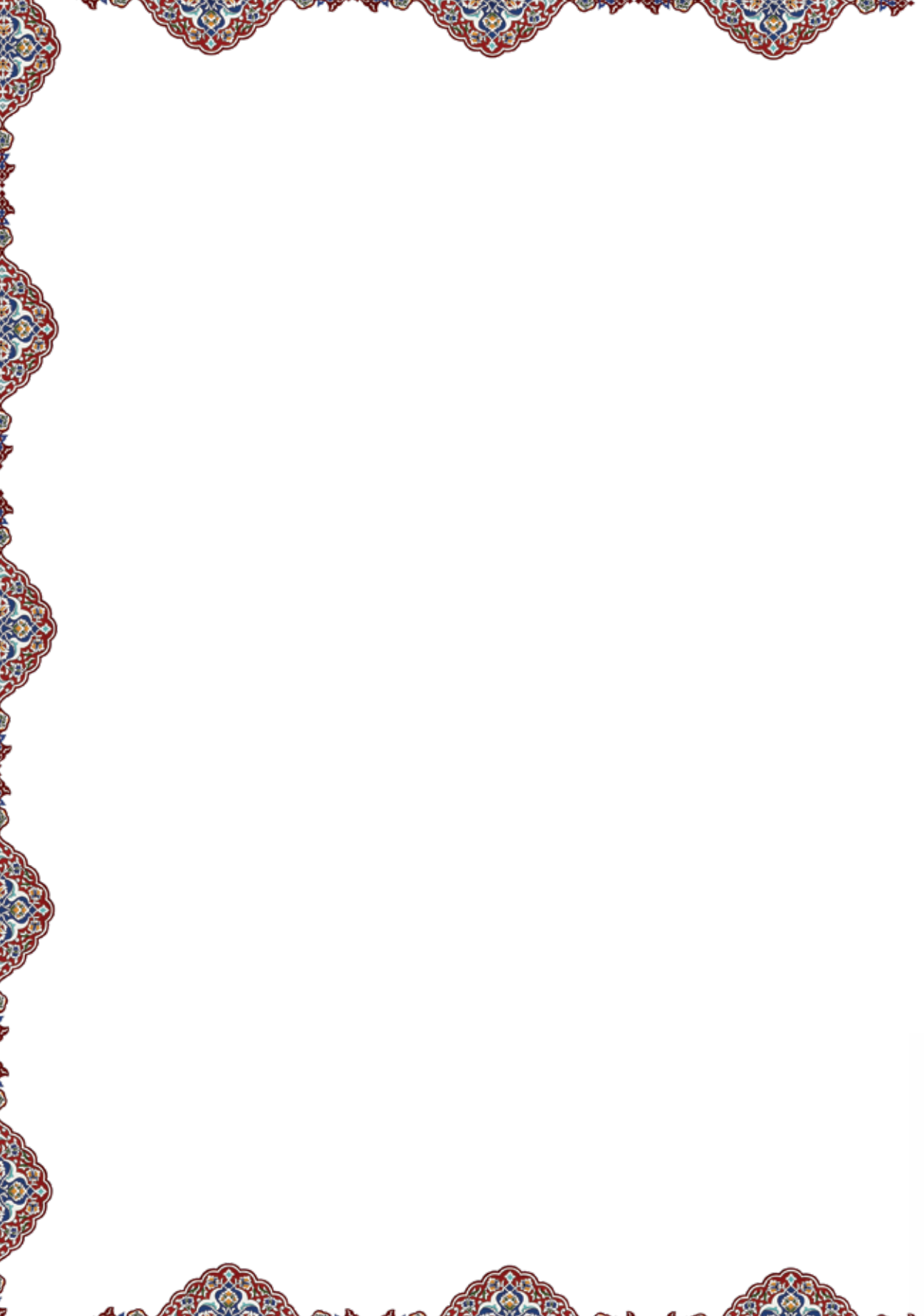
ISBN 978-3-9503981-8-2  
Printed in EU

*Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.*

**BIROL KILIC**

**KANT KOCHT  
TÜRKISCH**

**NEUEWELTVERLAG**







# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort des Herausgebers	4
Türkische Küchenkultur	20

## **Rezepte**

Suppen	39
Salate	55
Vorspeisen	71
Fischgerichte	89
Fleischgerichte	99
Gemüsegerichte	113
Reis und Teig	123
Nachspeisen	135



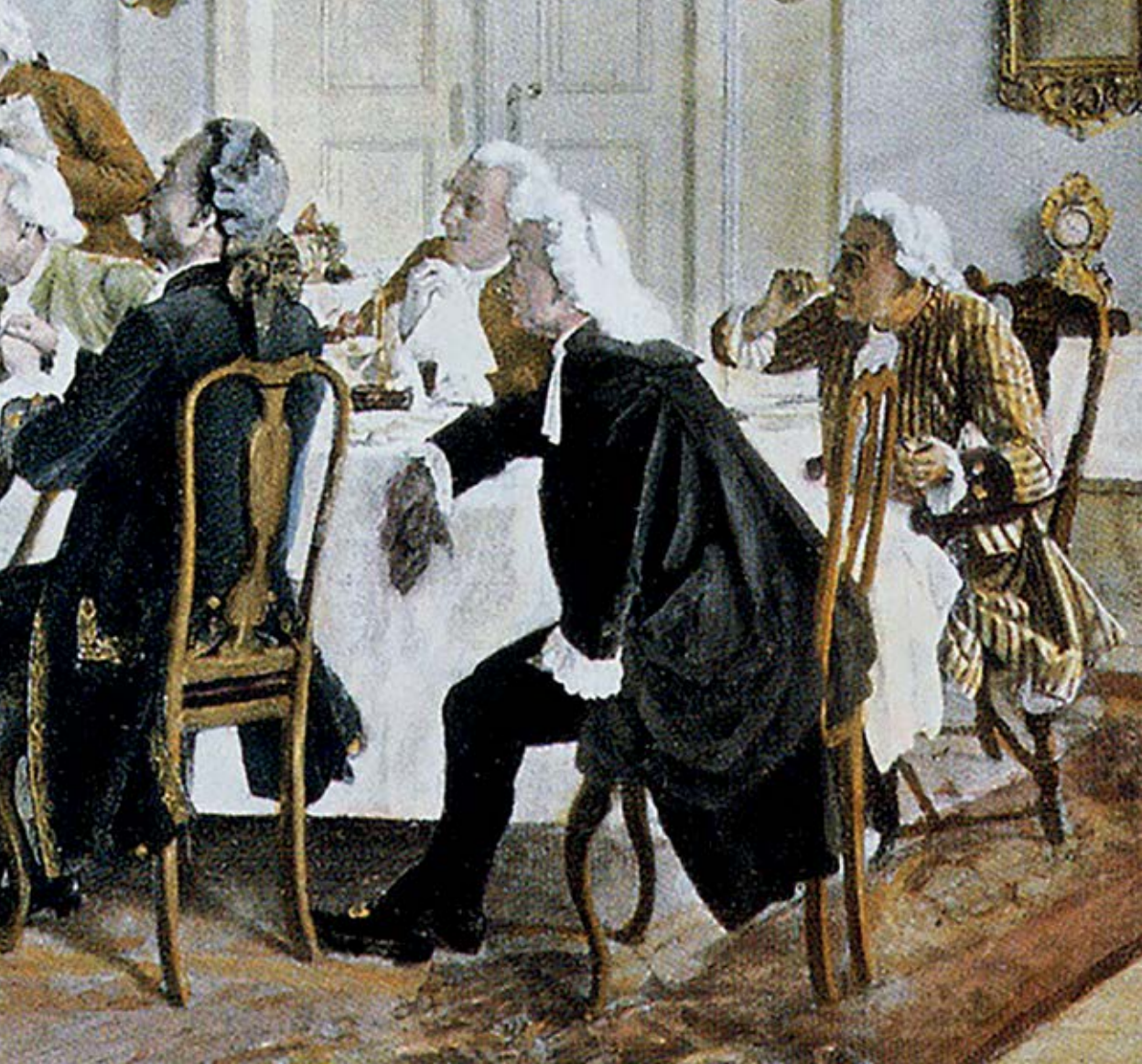
*„In ehrendem Andenken meiner lieben Mutter  
Hüsniye Kilic und meinem lieben Vatern Hüseyin Kilic  
gewidmet, die uns ihr Leben lang durch ihr Beispiel  
die Werte Gerechtigkeit, Nächstenliebe, Empathie,  
Freigiebigkeit in Notsituationen und Bodenständigkeit  
vermittelt haben. Das Leben ruht im Wissen und die  
Ruhe liegt in der Erkenntnis...“*

Birol Kilic



**“Allein zu essen ist für einen  
philosophierenden  
Gelehrten ungesund.”**

Immanuel Kant





## Vorwort des Herausgebers

### Kant und die Kritik der Kochkunst

Als Neue Welt Verlag freuen wir uns sehr, Kants kritische Philosophie im Spiegel der türkischen Küche unter dem Titel „Kant kocht türkisch“ mit der dritten Auflage herauszugeben. Der Philosoph Immanuel Kant (1724–1804) wäre im Jahr 2024 dreihundert Jahre alt geworden. Über den Aufklärer des Abendlandes, der auch dem Orient gegenüber sehr positiv gestimmt war, wird es in den nächsten Jahren hoffentlich mehr zu lesen und zu hören geben.

Anlässlich dieses baldigen Jubiläums möchten wir eine Reihe von Büchern über Kant herausgeben, um damit seinen schon zu Lebzeiten erworbenen Ruf eines „Weltweisen“ erneut in Erinnerung aus Wien zu rufen. Wir wollen seine zeitlosen Ideen aber nicht nur verbreiten, sondern auch in die Tat umsetzen. So enthält zum Beispiel seine „Kritik der praktischen Vernunft“ eine Lobrede auf die Pflicht und schließt mit sehr nachdenklichen und geradezu göttlichen Worten ab: „Zwei Dinge erfüllen das Gemüt mit einer immer neuen Bewunderung und Ehrfurcht: Der bestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir.“

### **Kant: „Aber uns schon für moralisiert zu halten, daran fehlt noch sehr viel.“**

Der Königsberger Philosoph Immanuel Kant ist ohne Zweifel einer der wichtigsten Aufklärer der westlichen Welt beziehungsweise des Okzidents. Seine ostpreußische Heimat war im 18. Jahrhundert einer der fortschrittlichsten Orte der Welt. Kant erlebte die Französische Revolution. Betrachtet man die Zitate dieses Dichters und Denkers aus der historischen Perspektive der Gegenwart, so erscheint die destruktive Rolle Deutschlands in den beiden Weltkriegen umso verstörender.

Als der „Hausphilosoph der Deutschen“ nahm Kant schon früh die Dialektik der Auf-

klärung vorweg und wies darauf hin, dass der instrumentelle Gebrauch der Vernunft in ihr Gegenteil umschlagen kann. Man hat den großen Philosophen, Denker und Dichter bereits zu Lebzeiten so häufig zitiert, dass schon damals eine sehr lange Aktualität und Bedeutung für ihn vorbestimmt war. Im 18. Jahrhundert hat man weder von den beiden Weltkriegen geträumt, noch diese in dem Ausmaß erwartet oder überhaupt für möglich gehalten. Mit dem folgenden wichtigen Zitat hat Kant im 18. Jahrhundert die gesamte Menschheit, vor allem aber die entwickelten Länder und besonders sein eigenes Volk, eindringlich gewarnt: „Wir sind im hohen Grade durch Kunst und Wissenschaft kultiviert. Wir sind zivilisiert, bis zum Überlästigen, zu allerlei gesellschaftlicher Artigkeit und Anständigkeit. Aber uns schon für moralisiert zu halten, daran fehlt noch sehr viel.“

## **Moral als Kompass**

Besonders Kants Moral- und Ethikphilosophie, allem voran sein kategorischer Imperativ mit den Konstanten eines guten Willens und des Verantwortungsbewusstseins, wird in unserer zunehmend scheinheiliger werdenden Welt wieder bedeutsam. In seiner „Grundlegung zur Metaphysik der Sitten“ stellt Kant folgende These auf: „Es ist überall nichts in der Welt, ja überhaupt auch außer derselben zu denken möglich, was ohne Einschränkung für gut könnte gehalten werden, als allein ein guter Wille“.

Im weiteren Verlauf entwickelt Kant die These, dass der gute Wille das höchste Gut sei. Wer den Sinn von Moral interpretieren und anwenden beziehungsweise als Kompass verwenden will, kommt um Kant nicht herum. Hier werden die Voraussetzungen zur Moral erläutert: „Eine Moral, die mehr als nur eine Illusion sein will, muss also von menschlichen Wünschen und Neigungen unabhängig sein. Von Moral kann nur die Rede sein, wenn sie allgemeinen Gesetzen folgt, die ihren Grund in der ‚reinen Vernunft‘ haben.“

Kant regt uns hier zu weiteren Fragen an: „Ist nicht die Scheinheiligkeit aber die Sprache der Korrupten? Gibt es eine Wahrheit ohne Liebe? Sind nicht die Liebe und der ‚gute Wille‘ die erste Wahrheit?“ Er führt uns damit zur Lehre Jesu. Jesus von Nazareth ermahnt uns, dass nicht nur der gute Wille oder Gesetze und Vorschriften zählen, sondern letztlich die gute Tat. Eigentlich sind das die Wurzeln der drei Weltreligionen Judentum, Christentum und dem Islam. Auf jeden Fall verbindet der Gott an den Jesus glaubt die drei Religionen. Das ist mehr als genug um hier vernünftig und Tugendhaft untereinander zu handeln.

## **Kants Wanderung über das Nebelmeer und neue Entdeckungen**

Wir, der Neue Welt Verlag aus Wien, hatten schon 2017 die große Freude, ein Buch über Immanuel Kant mit dem Titel „Kants Wanderung über das Nebelmeer“ des Kunsthistorikers und Philosophen Gregor Bernhart-Königstein herauszugeben. In diesem Werk wurde die Entstehungsgeschichte des berühmten Buches „Die Kritik der reinen Vernunft“ im Zusammenspiel mit der Bilderwelt des Malers Caspar David Friedrich ergründet. Ziel des Buches war es, den oft „säkularisierten“, aber neu gelesenen Kant zur möglichen Basis des „Intelligent Design“ sowie zur ermutigenden Orientierungshilfe für den „Gottsuchenden“ und auch den „Gottverneinenden“ mithilfe der transzendentalen Wende zu machen, gerade wo die Religionsfreiheit durch das Sittenbild des Islams wieder zur Diskussion steht.

Hier kann man feststellen, dass der Begriff „transzendental“ bei Kant in engem Zusammenhang mit der berühmten Formulierung einer „Bedingung der Möglichkeit von Erkenntnis“ zu sehen ist. Kants Frage nach der Bedingung der Möglichkeit unserer Erkenntnis von Gegenständen führt ihn auf das Subjekt der Erkenntnis bzw. unser eigenes Bewusstsein. Nicht einfach mit so einem großen Ego bzw. einem innerem Schweinehund. Unsere Erkenntnis von Gegenständen ist von uns selbst abhängig und somit eine aktive Leistung von uns als erkennendes Subjekt.

## **Tugend und kosmopolitischer Lebensstil**

Wir als Neue Welt Verlag haben herausgefunden, dass Kant gegenüber dem Orient, den Türken und Muslimen großes Interesse und Sympathie aufgebracht hat. Dass Kant den physikotheologischen Gottesbeweis eigentlich nicht widerlegen will, sondern ihm ein neues moralisches, ewig gültiges Fundament gibt, hat Bernharts Buch, erstmals geografisch schlüssig unter Berücksichtigung der psychologischen Entwicklung von Kants Denken und Fühlen belegt.

In unserem neuen und etwas außergewöhnlichen Kochbuch möchten wir darauf Bezug nehmen, wie Kant bei seinen täglichen Nachmittagsspaziergängen über Gesprächsthemen für das nächste Mittagessen nachgedacht hat.

Der Titel „Kant kocht türkisch“ wirft die berechtigte Frage auf, wie man Kant mit der türkischen Küche und dem Essen an sich in Verbindung bringen kann. Die Antwort lässt sich aus der Bedeutung ableiten, die Essen für den großen Denker hatte. Kant beschäftigte sich nicht nur mit der richtigen Ernährung, sondern auch mit den Umständen, unter denen die Mahlzeit eingenommen werden sollte. Da er sich äußerst tiefgehend mit diesen Themen auseinandersetzte, wurde ihm von seinen Zeitgenossen sogar – ernsthaft oder spaßeshalber



– nahegelegt, eine „Kritik der Kochkunst“ zu verfassen. Zudem pflegte Kant im Königsberg des 18. Jahrhunderts bereits einen kosmopolitischen Lebensstil als „Weltmensch“. Da Königsberg eine Küstenstadt war, sind in dieser Metropole Menschen aus den verschiedensten Ländern der Welt zusammengekommen und haben neue Gewürze sowie Esskulturen mitgebracht, darunter auch einiges aus der Türkei beziehungsweise dem Osmanischen Reich. Dementsprechend war auch die Gästeliste seiner regelmäßig zelebrierten Mittagstische von nationaler, sozialer und berufsständischer Diversität geprägt. Bei Kants mittäglichen Zusammenkünften achtete der Gastgeber darauf, seine Gäste mit viel Sorgfalt auszuwählen um auch unterschiedliche Leute um sich zu haben. Es war Kant auch sehr wichtig, kontrastierende Meinungen zu versammeln, um so die Gespräche bei Tisch abwechslungsreich und anregend zu halten.

Unter seinen Gästen war Johann Georg Scheffner, ein Jurist, Kriegsrat und Schriftsteller, Karl Daniel Reusch ein Physiker und Bibliothekar, Johann Friedrich Gensichen ein Mathematiker, sowie Johann Gottfried Hasse ein Theologe und Orientalist. Nur um ein paar Beispiele zu nennen, denn man sieht schnell, dass die Vielseitigkeit der Spezialgebiete erstaunlich war, sowie die Anzahl berühmter Wissenschaftler, die aus dieser fruchtbaren Zeit hervorgingen. Zu den Geladenen gehörten außerdem auch Ärzte, Offiziere, Kirchenmänner oder Händler.

### **Ein Österreicher bei Kants Mittagstisch: Gottfried Wenzel von Purgstall (1773–1812)**

So vergrößerten sich mit den Jahren auch Kants Kenntnisse in vielen fachlichen Bereichen und er war dafür bekannt, über jedes beliebige Thema ausgiebig sprechen zu können. Dabei wurde ihm allerdings immer wieder vorgeworfen, er wolle das Gespräch bestimmen und müsse immer Recht haben. Besonders gut zeigt sich dies am Beispiel des steirischen Grafen Gottfried Wenzel von Purgstall (1773–1812). Als sich dieser in Königsberg aufhielt, wurde er von Kant eingeladen, war jedoch im Nachhinein verärgert über seinen Gastgeber, der unaufhörlich redete und alles besser zu wissen schien. Kant widersprach Purgstall selbst in Belangen, welche die Steiermark, also die Heimat seines Gastes, betrafen. Jedoch war Purgstall nichtsdestotrotz über Kants umfangreiches Detailwissen über die steirische Hauptstadt Graz überrascht.

### **Kants Mittagstisch**

Kant hatte schon früh beschlossen, ein langes Leben führen zu wollen. Bei der Um-

setzung dieses Vorhabens stütze er sich stark auf das seinerzeit äußerst bekannte und 1796 gedruckte Buch „Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern“ des Arztes Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836), zu dessen Patienten auch Goethe, Schiller, Herder und Wieland zählten. So postulierte Hufeland beispielsweise: „Wer alt werden will, der esse langsam“<sup>(1)</sup>, und Kant nahm sich dies zu Herzen. Einer der zahlreichen Gäste beschrieb Kants Verhalten bei Tisch folgendermaßen: „Er aß nicht nur mit Appetit, sondern mit Sinnlichkeit [...] Der untere Teil seines Gesichts, die ganze Peripherie der Kinnbacken drückte die Wollust des Genusses auf eine unverkennbare Weise aus“.<sup>(2)</sup>

Was dieser Gast anscheinend nicht wusste war, dass Kant zu diesem Zeitpunkt gewohnheitsgemäß seit etwa 24 Stunden nichts gegessen hatte, was wohl auch zu seiner genüsslichen Art beim Verzehren der Speisen beitrug.

Nach Ansicht des Philosophen ist eine Mahlzeit täglich dem Körper zuträglicher als mehrere, wie er auch in einem Antwortschreiben auf Hufelands Buch, welches im „Journal der practischen Arzneykunde und Wundarzneykunst“ abgedruckt wurde, explizit erklärte.<sup>(3)</sup> Allgemein propagierte Kant in diesem Antwortschreiben die Einhaltung eines strikt regulierten Tagesablaufs, wie er ihn selbst auch pflegte. Er ließ sich täglich gegen 4 Uhr 45 wecken, machte zu einer festgelegten Zeit seine Spaziergänge und ging pünktlich um 22 Uhr zu Bett. Das ausgedehnte Mittagessen, welches stets um Punkt 12 Uhr 45 begann und zu dem erlesene Gäste geladen waren, gestaltete den wichtigsten Tagesabschnitt.

Kant hatte nicht nur sehr konkrete Vorstellungen hinsichtlich der richtigen Ernährung, auch den begleitenden Umständen des Mittagmahls betreffend widmete er viel Aufmerksamkeit. Es war sehr wichtig für Kant, niemals alleine zu speisen. An einem verlassenen Esstisch mit seinen Gedanken alleine zu bleiben, empfand er als erschöpfend, weshalb er so einen großen Wert auf mittafelnde Gäste legte, die mit ihrer Unterhaltung Zerstreung versprachen. Kant stellte auch ausführliche Überlegungen zu den Tischgesprächen an. So war es für ihn essenziell, dass sich alle bei Tisch miteinander unterhalten konnten und die Gesellschaft nicht in kleinere Grüppchen zerfiel. Dies hatte natürlich auch Auswirkungen auf die Anzahl der jeweils geladenen Gäste, die sich stets zwischen der Zahl der Grazien – also dreien – und derjenigen der Musen – also neun – bewegen sollte. Kant selbst hatte in seinem Haushalt sechs Gedecke – die goldene Mitte also.

Ein weiterer wesentlicher Aspekt des Tischgesprächs war für Kant, dass dieses mit einer gewissen Leichtigkeit und Freiheit einhergehen sollte. Die Unterhaltung bei Tisch sollte als Spiel angesehen werden, bei dem keine Streitigkeiten entstehen. Bildete sich doch ein-

(1) Christoph Wilhelm Hufeland: Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern. Zweyter Theil. Wien und Prag, 1798. S. 156.

(2) Arsenij Gulyga: Immanuel Kant. Aus dem Russischen übertragen von Sigrun Bielefeldt. Frankfurt/Main, 1981. S. 196.

mal eine ernsthafte Auseinandersetzung, konnte diese am besten mit einem Scherz beendet werden, um gegensätzliche Ansichten zu versöhnen. Die gemeinsame Mahlzeit stellte also den Rahmen für einen Meinungsaustausch zur Verfügung, in dem nicht jedes Wort auf die Waagschale gelegt werden sollte. Nicht die ernsthafte, tiefgründige Auseinandersetzung mit Argumenten und Gegenargumenten steht im Zentrum des Gesprächs, und das gemeinsame Mahl soll auch nicht allein „die leibliche Befriedigung, – die ein Jeder auch für sich allein haben kann – sondern das gesellige Vergnügen [...] zur Absicht haben“. <sup>(4)</sup>

## Kants Welt und physische Geographie

Kants Wissen war äußerst umfassend und beschränkte sich nicht nur auf Dinge, mit denen er unmittelbar konfrontiert war. So hielt er zum Beispiel in Königsberg Vorlesungen über physische Geographie, was die Geographie in den Kreis der akademischen Disziplinen einführte. Dabei erstaunte er seine Zuhörer, zu denen auch der junge Johann Gottfried (von) Herder zählte, mit äußerst klaren Vorstellungen und Beschreibungen über entlegene Länder und Gebiete. Diese Kenntnisse eignete er sich durch die Lektüre zahlreicher Reiseberichte an. <sup>(5)</sup> Obwohl sich Kant selbst physisch nie weit oder für längere Zeit von seiner Heimatstadt entfernte, reiste er gedanklich doch sehr weit in die in die Welt hinaus. Dadurch wurde sicher auch sein internationales Denken über das menschliche Zusammenleben und die Moralphilosophie beeinflusst.

## Mein persönlicher Bezug

Warum spricht einen Österreicher aus Istanbul wie mich, mit einer wehrhaften, säkulareren, freiheitlich-demokratischen Grundhaltung, Kant so dermaßen an, dass ich als Verleger ihn abermals den Menschen nahebringen will? Ich finde es wichtig, Kant nicht lange studieren zu müssen, um verstanden zu werden. Es ist schade und bedauerlich, dass die Lehren und Thesen von Kant heute nur für einen kleinen akademischen Kreis im Elfenbeinturm geistig zugänglich sind. Aus diesem Grund ist es mir ein Anliegen, mit diesem Buch die philosophischen Lektionen Kants mit den kulinarischen Kostbarkeiten der türkischen Küche zu verbinden, um beides zu einer sinnlichen Erfahrung praktisch zu vereinen. Kant selbst war von der unauflösbaren Wechselwirkung beider Dimensionen überzeugt: „Gedanken ohne Inhalt sind leer, Anschauungen ohne Begriffe sind blind.“ Ganz in diesem Sinne sollen seine Küche, sein Wohnraum, seine Tischregeln, sein Name und seine Gedanken, kurz seine Philosophie mithilfe der türkischen Küche weitergegeben und schmackhaft gemacht werden!

(3) Vgl. Immanuel Kant: Von der Macht des Gemüths durch den blossen Vorsatz seiner krankhaften Gefühle Meister zu seyn, von I. Kant. Ein Antwortschreiben an Hrn. Hofr. und Professor Hufeland. In: Journal der praktischen Arzneykunde und Wundarzneykunst 5 (1797), 4, S 701–751, hier: S. 729.

(4) Johann Friedrich Herbart (Hg.): Immanuel Kants Anthropologie in pragmatischer Hinsicht. Vierte Originalausgabe mit einem Vorwort von J.F.Herbart. Leipzig 1833. S. 241

(5) Vgl. <https://www.spektrum.de/lexikon/geographie/kant-immanuel/3975>.

Geboren bin ich in Sisli, dem ältesten europäischen Stadtteil von Istanbul. Dort habe ich, umgeben von sehr liebevollen Menschen, in einem Stadtteil, welcher früher Konstantinopel genannt wurde, die ersten Jahre meines Lebens verbracht. Obwohl meine Familie muslimisch-alevitischer Abstammung ist, hatten wir bereits damals sehr gute Beziehungen zu türkischen Juden, Griechen und Armeniern gepflegt. Meine Familie ging zum Beten und auf Besuche nicht nur ausschließlich in die „Cem-Häuser“ und Moscheen, sondern auch gelegentlich in jüdische Synagogen und in die orthodoxen oder die katholischen Kirchen.

Synagogen oder Kirchen haben wir als Muslime besucht, weil in unserer Familie auch die Tempel und Gotteshäuser respektiert wurden und wir uns dort ebenfalls sehr wohl fühlten. Insbesondere mochten wir die griechisch-orthodoxen Kirchen mit ihren vielen Ikonen, Bildern, den feierlichen und ausgedehnten Messen und den „Vater unser!“-Gebeten. Auch mit byzantinischer Kirchenmusik bin ich aufgewachsen. Das jüdische Glaubensbekenntnis: „Sma Jisrael adonau elohenu adonai ehad“ (sefardisch) – „Höre Israel! Der Ewige, unser Gott, der Ewige ist eins“, zu dem einen einzigen unteilbaren Gott, hatte ich schon als Kind von meinem jüdischen Nachbarn Onkel Isak in Istanbul bei unseren Hausbesuchen mehrmals gehört und dadurch auch automatisch mitgelernt.

Ich gebe zu, ich habe besonders früh verschiedene Religionen aus der Nähe beobachten und erleben dürfen. Jetzt, je älter ich werde, sehe ich das als die größten Gnadengaben meines Lebens, die ich empfangen durfte. Meine Eltern haben mir diese Begegnungen ermöglicht, wofür ich ihnen sehr dankbar bin, indem sie es selbst in einem großen Freiraum vorgelebt haben.

Ich habe später gelernt, dass es in der Transzendentaltheologie nicht darum geht, einen Gottesbeweis zu führen, sondern darum, darzulegen, wie eine religiöse Erfahrung überhaupt einen Wahrheitsanspruch haben kann.

Jede einzelne Religion sollte unter bestimmten Voraussetzungen ihren Wahrheitsanspruch vertreten dürfen. Wir leben 2020 und haben in Österreich eine Verfassung, die in diesem Jahr 100 Jahre alt wird. Die Verfassung, die wir als freiheitliche, demokratische und wehrhafte Demokraten schützen müssen, damit alle Religionen und deren Mitglieder in ihrer Würde und unter dem Schutz der Grundrechte ohne Einschränkung leben können, ohne religiöse Unterwanderung des durch Gewaltenteilung sich auszeichnenden Rechtsstaates, verbindet uns miteinander.

Ich möchte hier noch weiter gehen und diesen Gedanken vertiefen. Wie kann der transzendente Gott im Diesseits erkannt werden, obgleich sein Wesen die sinnliche Wirklichkeit transzendiert, also überschreitet?

Dazu gibt uns der katholische Moralthologe Karl Rahner eine Antwort:

*„Was wir transzendente Erkenntnis oder Erfahrung Gottes nennen, ist [...] insofern eine aposteriorische Erkenntnis als die transzendente Erfahrung des Menschen von seiner freien Subjekthaftigkeit sich immer nur in der Begegnung mit der Welt und vor allem der Mitwelt ereignet. [...] Dennoch ist die Erkenntnis Gottes eine transzendente, weil die ursprüngliche Verwiesenheit des Menschen auf das absolute Geheimnis ein dauerndes Existential des Menschen als eines geistigen Subjektes ist.“<sup>(6)</sup>*

### **Kants Lieblingessen: Fisch Kabeljau (Turska, Türkei)**

Gerade in unserer heutigen Zeit, die leider immer wieder stark von Intoleranz und Ignoranz geprägt ist, ist es besonders wichtig, Ausschau nach Gemeinsamkeiten statt Unterschieden zu halten. Diese Gemeinsamkeiten lassen sich oft in Dingen finden, die unbedeutend erscheinen, es aber beileibe nicht sind. Kants Vorstellung einer Tischgesellschaft soll hier als Exempel dienen. Für den deutschen Philosophen standen Geselligkeit und Unterhaltung im Mittelpunkt der gemeinsamen Mahlzeit – eine Einstellung, wie sie uns auch aus der Türkei bekannt ist. Gleiche Ideen und Vorstellungen können also unabhängig von räumlichen und kulturellen Gegebenheiten vorhanden sein. Das gemeinsam Geteilte entdeckt man oft in den kleinen Dingen des Alltags, denen nur allzu selten angemessene Aufmerksamkeit zugeteilt wird. Auch über Kants Lieblingsspeise, den Kabeljau, lässt sich auf etymologischer Ebene eine interessante internationale Brücke bauen. So heißt der bei uns auch als Dorsch bekannte Fisch im Finnischen turska – was auf Kroatisch Türkei bedeutet. In den kontinentalskandinavischen Sprachen, also Dänisch, Schwedisch und Norwegisch, wird der Kabeljau torsk genannt, was mit der finnischen Variante nahe verwandt ist. Jedoch endet die Verbindung Skandinaviens zur Türkei hier noch nicht. Der alt-nordischen Mythologie nach stammen die skandinavischen Götter ursprünglich aus Asien, genauer gesagt der heutigen Türkei. Der Göttervater Odin wird in der Forschung interessanterweise oft mit einem türkischen Schamanen gleichgesetzt. Durch ihn und seinesgleichen etablierten sich viele türkische Wörter in den skandinavischen Sprachen, allen voran der Name Odins selbst, der sich aus dem türkischen Wort „Odun“ (Holz) beziehungsweise „Od/Ot/Vot/Vod“ (Alt-türkisch: Feuer, Schamanenfeuer) ableiten lässt und an den Lebensbaum sowie die Naturverbundenheit der türkisch-schamanischen Religion erinnert. Die

(6) Karl Rahner: Grundkurs des Glaubens, 1976, S. 61

Natur und der Mensch waren für die nordische Bevölkerung ein Herz, eine Seele und mit einer moralischen Pflicht verbunden.

„Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit. (...) Zu dieser Aufklärung aber wird nichts erfordert als Freiheit; und zwar die unschädlichste unter allem, was nur Freiheit heißen mag, nämlich die: von seiner Vernunft in allen Stücken öffentlichen Gebrauch zu machen. (...)“. Wenn denn nun gefragt wird: „Leben wir jetzt in einem aufgeklärten Zeitalter?“, so ist die Antwort: „Nein, aber wohl in einem Zeitalter der Aufklärung.“ Diese Worte von Kant, sind heute noch genauso aktuell wie zu Lebzeiten des großen Philosophen vor ca. 300 Jahren und sollten viel öfter Beachtung finden. Es ist noch ein weiter Weg dahin, uns als tatsächlich aufgeklärte Gesellschaft bezeichnen zu können. Wir als Neue Welt Verlag möchten mit diesem Buch einen Schritt in diese Richtung wagen.

## **Meine Deutschland-Erfahrungen**

Vom sechsten bis zum zwölften Lebensjahr, verbrachte ich mein Leben in Kiel, im hohen Norden von Deutschland. Mir ist die einzigartige Küstenlandschaft der Ostsee mit ihren weiten Stränden, der lieblichen See, aber auch der rauen Sturmflut und ihrer Nebellandschaft sehr vertraut und wunderschön in Erinnerung geblieben. Oft machte mein Vater mit mir, als einzigen Sohn und jüngsten meiner Geschwister, lange Spaziergänge und philosophierte mit mir über Lebensweisheiten als wäre ich schon erwachsen. Er wollte mich alles lehren, was mir im Leben nützlich sein könnte. Er hat dabei oft über den Begriff *ahlak* gesprochen, was man mit „Moral“ beziehungsweise „Ethik“ übersetzen kann.

Erst später habe ich erfahren, dass in dieser Küstenlandschaft, auf der gegenüberliegenden Seite der Ostsee, im ostpreußischen Königsberg/Kaliningrad Immanuel Kant lebte, dessen Schriften mich schon früh interessierten und in ihren Bann zogen. Im Laufe meines Lebens drängten mich die gesellschaftlichen und religiösen Fragen immer wieder dazu, die kantischen Theorien zu studieren. In meinen verfassten Analysen und Essays in türkischer Sprache zitiere ich den großen Philosophen immer wieder mit großer Freude.

Nun wieder zurück zu meiner Kindheit: Nach diesen langen Spaziergängen mit meinem Vater kamen wir stets zum gemeinsamen Essen nach Hause, welches meine Mutter zubereitete. Wir pflegten, die Hauptmahlzeit des Tages als Familie gemeinsam zu uns zu nehmen.

Beim gemeinsamen Abendessen waren meist meine Eltern, meine beiden Schwestern sowie unsere Nachbarin Oma Eva anwesend. Oma Eva war nicht unsere leibliche Oma, sie wurde von uns jedoch trotzdem so genannt und wie ein Familienmitglied behandelt. Sie hat mit mir seit dem ersten Tag in der neuen Heimat Deutsch gelernt. Oftmals klopfte ich an Oma Evas Tür, weil bei uns noch niemand zuhause war. Ich habe dann schwarzen Tee mit Kuchen bekommen und lauschte den vielen interessanten Geschichten. Dadurch habe ich mich nicht alleine gefühlt. Ich denke aus heutiger Sicht, dass es Oma Eva ähnlich ergangen ist. Das Ganze war in den Siebziger Jahren. Ihr Ehemann war schon länger verstorben und auch ihr Hund hatte sie kurz zuvor verlassen. Somit konnten wir gegenseitig füreinander da sein und eine innige Freundschaft entwickeln. Dank Oma Eva lernten wir auch deutsche beziehungsweise christliche Feste und Bräuche kennen und feierten diese mit ihr gemeinsam, wie beispielsweise Weihnachten. Da ich schon durch die Schule vieles über dieses christliche Fest erfahren hatte und auch weil wir Jesus immer als Propheten sehr geliebt und respektiert haben, feierten wir gemeinsam mit Oma Eva Weihnachten. Und das, obwohl das Geburtsfest Jesu für uns keine religiöse Bedeutung hatte. Weihnachten ist seitdem auch für uns eine Zeit, in der die Familie besonders wichtig ist. Ich glaubte sogar ein paar Jahre lang an den heiligen Nikolaus, da meine Eltern mir dieselben Geschichten erzählten, wie sie meine Schulkameraden erzählt bekamen. Meine Eltern wollten, dass ich mich in der Schule integriert fühle. Außerdem stammt ja der Nikolaus bzw. Paulus sogar aus der heutigen Türkei (Antalya, Tarsus) und auch der Weihnachtsbaum hat übrigens seinen Ursprung in einem urtürkischen Brauch – wie ich später erfahren habe. Der Reformator Martin Luther hat die Weihnachtsfeste aus nordsibirischen und mittelasiatischen Gebieten, die mit den Ungarn nach Europa kamen, zunächst in die protestantischen Wohnstuben gebracht. Von dort verbreiteten sich die verschiedenen Weihnachtsbräuche in ganz Europa und schließlich in die ganze Welt. Bis heute schätze ich dieses Brauchtum sehr. Nicht zuletzt die Tatsache, dass Menschen durch das gemeinsame Essen, Trinken, Beten und Singen an den Festtagen zusammenfinden, spielt für mich eine besonders wichtige Rolle.

In der Grundschule in Kiel war ich mit meiner Lehrerin sehr zufrieden. Ich glaube sie war meine „erste Liebe“. Ich meine das natürlich so, dass ich sehr gerne in die Schule gegangen bin, immer ganz vorne sitzen wollte und meine Lehrerin einfach sehr gern mochte. In der ersten Klasse haben wir, wie das üblich ist, das Alphabet gelernt, einfache Rechnungen durchgeführt und gebastelt. Mein Sitznachbar Thomas war ein sehr guter Freund, den ich sehr schätzte. Ich lernte in dieser Phase meines Lebens sehr viel und ich danke meiner Lehrerin für ihre liebevolle Unterstützung. Durch Personen wie sie habe ich unter anderem meinen großen Respekt und meine Liebe zu Deutschland entwickelt, auch wenn ich immer wieder eine kritische Meinung zu gewissen Ereignissen hatte und habe. So haben

mich politische Fragen und Entwicklungen schon früh interessiert und herausgefordert. Konsequenterweise habe ich daher später in Österreich zwei Zeitungen und einen Verlag gegründet, um über alle diese mir so wichtigen Dinge berichten und diskutieren zu können und zusätzlich eine mediale Plattform für Autoren und Wissenschaftler zu schaffen.

Die Bundesrepublik Deutschland erlebte nach dem Zweiten Weltkrieg einen enormen Aufschwung und doch spürte man die Spuren des Krieges noch lange. Ich erinnere mich gerne an diese Zeit zurück und schließe Oma Eva genauso wie die anderen Mitglieder meiner Familie und meine leiblichen Großeltern stets in meine Gebete mit ein. Gegen Türkinnen und Türken hatte die deutsche Generation des Ersten und Zweiten Weltkriegs keine Vorurteile. Vielleicht auch wegen Kemal Atatürk, dem Gründer der modernen Türkei, der das Land zu einer laizistischen Republik ernannt und somit einen modernen Nationalstaat erschaffen hat. Auch war die Türkei ja im Ersten Weltkrieg verbündet gewesen und im Zweiten Weltkrieg neutral geblieben. Es gab von politischer Seite keinerlei Feindschaften. Es wurden in Deutschland die Frauenrechte erweitert und Reformen durchgeführt, von denen viele auch für die Deutschen einen Traum erfüllten. Auch mein Vater, meine Mutter und meine Großmutter haben die Deutschen und Deutschland gemocht.

Genauso war es auch später in Österreich. Wir waren einmal gemeinsam als Familie in Wien. Eine gut situierte Tante hat uns, in dem damals noch sehr armen Wien, in einer Maisonette-Wohnung empfangen. Das war meine erste Begegnung mit Wien...

Meine Großmutter war 1896 geboren. Auch sie hat Österreich sehr geliebt. Sie war einmal in Schönbrunn und hat dort viele Fotos gemacht, die sie uns in Istanbul oft zeigte. Außerdem präsentierte sie uns das Deutsch, das sie dort gelernt hatte – Worte wie Brot und die Zahlen eins bis zehn. Wir haben die Wiener sehr geschätzt, weil sie sehr freundlich zu uns Türkinnen und Türken waren. Damals war das tatsächlich noch so. Man hatte Respekt voreinander und es wurden keine Konflikte geschürt. Die Menschen aus der Türkei waren in Österreich und in Deutschland zeitgemäß und modern. Ich habe all das in guter Erinnerung, weil die Menschen in meiner Umgebung sehr friedliche, liebevolle Brückenbauer waren.

Heute merke ich sehr oft, dass die Worte Friede, Liebe und Brückenbauer inhaltsleer geworden sind und scheinheilig für politische Zwecke inflationär verwendet werden. Es gilt, diese Begriffe wieder mit neuem Inhalt zu füllen.

Diese Einstellung zur Liebe, zum Frieden und zum politischen Brückenbauen sollte



man zuerst selbst, im Kampf gegen den inneren Schweinehund gewinnen. Ich gebe gerne zu, dass ich immer wieder kleine Fehler mache, aber zum Glück keine Kardinalfehler. Trotzdem muss ich mich täglich verbessern und täglich an mir arbeiten. Denn auch wenn ich viel Wissen habe, mache ich in der Anwendung Fehler. Ich möchte kein Moralapostel sein, trotzdem sage ich, dass wir uns bemühen müssen und die mit Schweiß erarbeiteten und gewonnenen Rechte und Systeme, wie den Rechtsstaat Österreich, nicht so leichtfertig aufs Spiel setzen dürfen. Insbesondere in so einem demokratischen Staat wie Österreich ist es eine Frage der politischen Verantwortung aller Bürgerinnen und Bürger, die Grundrechte zu verteidigen. Österreich ist, wie es auch in der Nationalhymne besungen wird, tatsächlich ein sehr „geprüftes Land“ mit all seinen Töchtern, Söhnen und Erfahrungen. Und Österreich steht auch heute noch vor großen Prüfungen. Egal welcher Abstammung wir sind oder welchen Glauben und welche politischen Ansichten wir haben, wir sollten jeden Tag dafür Sorge tragen, einen kleinen Beitrag für das Allgemeinwohl zu leisten. Und sollte uns das auch nicht immer gelingen, dann können wir wenigstens versuchen, uns selbst und unseren Mitmenschen keinen Schaden zuzufügen. Dieser Vorsatz ist für mich wichtig ... Wir dürfen nicht auseinanderdividieren, wir dürfen Macht nicht missbrauchen und wir müssen insbesondere einen Staat schaffen, der gegenüber allen Religionen gleiches Recht und gleiche Distanz gelten lässt. Alle Religionen und ihre Vertreter müssen ebenfalls dem Religionsmissbrauch und dem politisieren der Religionen entgegenwirken. Und genau hier gewinnt die Moralphilosophie von Kant wieder ihre Relevanz.

Schließlich war Kant der wichtigste neuzeitliche Philosoph, der versuchte, eine allgemeingültige Formel moralischer Gesetze zu finden. Oft verbindet man mit Ethik umgangssprachliche verkürzte Sätze wie: „Was Du nicht willst, dass man Dir tu‘, das füg‘ auch keinem anderen zu“. Wie wir bereits in unserer Publikation „Kants Wanderung über das Nebelmeer“ feststellen mussten, stimmen diese Sprichwörter mit den Kant'schen Theorien nur bedingt überein, weil sie diese sehr vereinfachen. So lautet der Kant'sche kategorische Imperativ eigentlich dahingehend, dass man sich so verhalten soll, dass es auch als allgemeines Gesetz gelten kann. Als Kriterium, ob eine Handlung moralisch gut sei, wird hinterfragt, ob sie einer Maxime folgt, deren Gültigkeit für alle, jederzeit und ohne Ausnahme akzeptabel wäre und ob alle betroffenen Personen nicht als bloßes Mittel zu einem anderen Zweck behandelt werden, sondern auch als Zweck an sich.

Anglikanische Christen prägten den Ausdruck der „Goldenen Regel“ zunächst für die in der Bibel überlieferten moralischen Gebote, die das Thoragebot der Nächstenliebe als allgemein gültiges und einsehbares Verhalten auslegen. Aber nicht nur das Judentum und das Christentum, sondern auch die islamische, indische, die jainistische und die buddhis-

tische Religion kennen eine Goldene Regel. Der kategorische Imperativ stellt in diesem Zusammenhang die komplexeste Reflexion einer solchen Goldenen Regel dar und damit einhergehend die philosophiegeschichtlich bedeutendste Prägung eines allgemeingültigen moralischen Prinzips. Die Grundsätze der drei großen Weltreligionen sind eigentlich auf der gleichen Basis wiederzufinden, wenn sie nicht durch Manipulation, Vernebelung und Verzerrung aus dem historisch-kritischen Kontext gerissen werden. Die Verlagsphilosophie des Neue Welt Verlags lautet daher Aufklärung statt Vernebelung, Tiefenschärfe statt Oberflächenpolitur, Empathie statt Egomane, Auseinandersetzung statt Belehrung, Differenzierung statt Vereinfachung, Analyse statt Infotainment.

Der Neue Welt Verlag will in diesem Sinne zeitgemäße Themen anbieten: Politik, Zeitgeschichte, Religion, Philosophie. Also Wissenswertes aber auch Unterhaltsames. Wir wollen außerdem Autorinnen und Autoren unterschiedlichster Kulturen und Religionen in das Zentrum der Aufmerksamkeit rücken, um einen Diskurs für eine offene Gesellschaft zu ermöglichen. Denn in Wirklichkeit, sind wir alle Philosophen. Wer fragt nicht nach dem „wie“ und dem „warum“, nach dem höheren Sinn? Jeder hat sich diese zutiefst menschlichen Fragen schon einmal gestellt. Unsere Bücher sollen jeden Menschen dazu ermuntern, sich nicht einfach mit schnellen Antworten zufriedenzugeben, sondern sich selbst „ein Bild zu machen“.

Damit passt Kant hervorragend in die Verlagsphilosophie des Neue Welt Verlags, die dabei helfen soll, die oft vermeintlichen kulturellen Schranken zu überwinden, damit Hass, Vorurteile und Intoleranz endlich der Vergangenheit angehören. Dieser Herausforderung möchten wir uns stellen, auch wenn uns bewusst ist, dass dieser Weg kein einfacher ist. Wir möchten Brückenbauer zwischen den Kulturen, Religionen und Standpunkten sein. Immanuel Kant soll hier als gutes Beispiel dienen und als Vorbild vorangehen. Er war ein aufgeschlossener Mensch, wie sich schon an den unterschiedlichsten Gästen zeigte, die er zum Essen einlud. Ohne Königsberg zu verlassen, knüpfte er Verbindungen zu fernen Ländern über die Vielfalt, die er in seiner Heimatstadt kennenlernte. Er hieß die Welt und was sie zu bieten hatte willkommen und zeigt uns damit, dass es nicht nötig ist, die Welt zu bereisen, um weltgewandt zu sein. Dafür reicht alleine der Mut, sich auf Neues und bisher Unbekanntes einzulassen.

Die Philosophie des Neue Welt Verlags ist die Verständigung zwischen den Kulturen und Toleranz gegenüber anderen mit Hilfe von Literatur zu fördern. Nur wer sich nicht weiterbildet, hat Angst vor dem Fremden und vor Aufklärung. Literatur hilft dabei, wissend und folglich aufgeklärt und tolerant zu werden. Die Literatur in ihrer Funktion als Medium

des gesellschaftlichen Diskurses verschafft uns Zugang zu „neuen Welten“, und zwar im direkten wie im übertragenen Sinn. Wir müssen uns bemühen, auch im Unbekannten das Gute zu erkennen und im Fremden auch Eigenes zu suchen. Kulturelle oder auch religiöse Unterschiede sollten nicht als Schranken gesehen werden, die zur Abgrenzung dienen. Ganz im Gegenteil: je besser sich die Kulturen kennenlernen, desto näher werden sie zusammenrücken! Das ist nicht nur die Grundlage für ein Zusammenleben in Frieden, sondern auch das Humanitätsideal der kantischen Moralphilosophie. Der Fokus sollte dabei auf dem Gemeinsamen liegen, was wir mit unseren Publikationen und speziell mit diesem originellen Kochbuch zum Ausdruck bringen möchten. So sollen türkische Köstlichkeiten im Spiegel von Kants Gedankenwelt eine kulinarische sowie auch philosophische Bereicherung darstellen. Wir wünschen Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, und auch besonders den Hobbyköchinnen und Hobbyköchen, gutes Gelingen und fröhliche Gesprächsrunden mit Ihren erlesenen Gästen.

Ein österreichisches Sprichwort sagt: „Durch's Reden kommen d'Leut zam.“ Mit dieser genüsslichen Lektüre laden wir auch Sie zum Brückenbau durch gemeinsames Essen und Trinken und vor allem durch empathische Dialoge zwischen den Menschen, den Kulturen und den Nationen ein!

Gutes Gelingen!

Birol Kilic

Verleger, Wien, März 2021

## Allgemeines über kantisch-türkisches Essen

In der türkischen Küche sind verschiedene Einflüsse miteinander verwoben, die sowohl auf die Geschichte als auch auf die geografische Lage des Landes zurückzuführen sind. Die Türkei grenzt an mehrere Länder des Nahen Ostens und teilt deshalb einige traditionelle Gerichte mit ihnen. Sie ist jedoch gleichzeitig ein Anreiner des Mittelmeers, weshalb türkische Speisen auch Elemente der einfachen und gesunden mediterranen Küche enthalten. Das Resultat dieser Fusion westlicher und östlicher kulinarischer Traditionen kann mit zwei Worten beschrieben werden: Einfach köstlich!

Die historische Entwicklung der türkischen Kochkunst ist von der Geschichte und der Ausbreitung des osmanischen Reiches nicht zu trennen. Aus Reisen und Kriegszügen haben die türkischen Vorfahren ausländische exotische Gewürze und unbekannte Zutaten mitgebracht, die von nun an die Spezialitäten des Landes bereicherten. Die raffinierte Kochkunst im Sultan-Palast entwickelte sich zur Hochblüte und zusammen mit der einfacheren Küche der Landbevölkerung ergibt sich heute eine der berühmtesten und abwechslungsreichsten Küchen der Welt. Die unglaubliche Vielfalt der landwirtschaftlichen Produkte trägt auch dazu bei, dass die türkische Küche heute jedem Geschmack das passende Gericht bieten kann.

Das gemeinsame Essen mit Verwandten, Bekannten und Freunden ist der Hauptbestandteil der türkischen Sozialkultur. Dies ist Ausdruck der sprichwörtlichen, bis heute ungebrochenen, türkischen Gastfreundschaft. Dem Gast, auch wenn er unangemeldet und überraschend gekommen ist, gebührt das Beste, was die Küche zu bieten hat. Der Anlass braucht nicht wichtig zu sein, trotzdem besteht das Essen in der Regel aus mehreren Gängen. Bei Familienfeiern wie Hochzeiten, Geburten und Beschneidungszeremonien ist die Folge von Speisen schier unendlich.

Besonderes Augenmerk wird auf den Fastenmonat „Ramadan“ gelegt. Die Fastenzeit vom Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang wird vorzugsweise mit Gästen beendet. Die Mitglieder der Familie und die Gäste werden von der Frau des Hauses mit seltenen Köstlichkeiten verwöhnt. Traditionell wird an diesen Tagen auch für arme und Bedürftige gekocht. Die Mahlzeiten an den religiösen Feiertagen zählen allgemein zu den Höhepunkten des kulinarischen Genusses.

Mit diesem Buch präsentieren wir Ihnen eine kleine Auswahl der türkischen Köstlichkeiten und hoffen, dass Sie Freude beim kantischen Nachkochen und vor allem beim kantischen Essen haben werden.

In diesem Sinne „Afiyet olsun!“ - „Wohl bekommt’s!“



Abb. 2: Gedenktafel, Immanuel Kant, Kopie nach dem Original in Königsberg, 1904, Rathaus Duisburg, 1955.

## Türkische Küchenkultur

Ernährungsweisen werden durch die kulturelle, ökologische, wirtschaftliche Struktur und die historische Periode, in der man sich befindet, geprägt. Spricht man von der türkischen Küche, meint man nicht nur das Essen und Trinken, sondern auch die Zubereitung, das Kochen, die Aufbewahrung und die für diese Verfahren notwendigen Gewürze, Werkzeuge, Techniken und das gute Benehmen bei Tisch, sowie Glauben und Anwendungen, die sich um die Küche drehen.

Die Türkei ist ein Schmelztegel vieler Kulturen. Ackerbau, Viehzucht und Handelsbeziehungen zu den Nachbarvölkern waren schon vor 4.000 Jahren in der Hochblüte der Hethiter wichtige Bestandteile des Staates. Jede nachfolgende Zivilisation hat mit ihren eigenen Besonderheiten die Landwirtschaft und die Kochkultur geprägt. Die zahlreichen Völker des Osmanischen Staates brachten ihre häuslichen Bräuche und Essgewohnheiten mit ins Land und bereicherten mit ihren Spezialitäten die osmanische Küche. In dieser Zeit entstanden in allen größeren Städten Märkte mit Lebensmitteln und Gewürzen aus den unterschiedlichsten Ländern. Westliche Reisende erwähnten in ihren Reiseberichten die unglaubliche Vielfalt der Märkte, die für sie unbekannt war.

Bei der Entstehung der neuen Struktur türkischer Küchenkultur hatten die Vielfalt der Ernten aus den fruchtbaren Landwirtschaftsgebieten und der Einfluss unterschiedlichster Kulturen über die Jahrtausende den größten Anteil.

Die heutige türkische Küche bietet Spezialitäten aus allen Regionen des Landes. An der Schwarzmeerküste sind es Fische, insbesondere Sardellen, die in allen Variationen zubereitet werden. Im Marmara-Gebieten werden abwechslungsreiche Gemüsegerichte serviert. Aus der Ägäis-Region kommen feine Fischgerichte und mit Olivenöl gekochte Eintöpfe. Zentralanatolien ist berühmt für ihre Teigtaschenvariationen und der Südosten brachte der Welt die scharfen Kebaps.

## Fleisch

Unter Fleisch versteht man in der Türkei in erster Linie Lamm- und Schaffleisch. Die Verwendung von Rind- und Kalbfleisch ist neueren Datums. Die gegrillten Fleischgerichte haben ihren Ursprung in der Zeit der türkischen Nomaden. Damals begannen auch die Türkvölker ihr Fleisch über offenem Feuer zu grillen und zu braten.

Fleischgerichte unterteilen sich in Braten (meistens ganze Lämmer auf offenem Feuer), Pfannengerichte, in Öl geröstetes Fleisch, Kebaps vom Holzkohlegrill, in Tontöpfen gegartes Fleisch (Güvec, bei dem klein geschnittene Fleischstücke mit Gemüse, Gewürzen und etwas Butter ohne Flüssigkeitszugabe in einem Tonzopf schonend gegart werden), gedämpfte und geschmorte Gerichte sowie Köfte (Fleischbällchen in jeder Form: gegrillt, gebraten, ofenbebacken oder gekocht, nachdem es mit speziellen Gewürzen, Eiern, feingehackten Zwiebeln, eingeweichtem Brot und Petersilie verrührt und danach länglich oder rund geformt wird), mit Fleisch gefülltes Gemüse wie Paprikaschoten, Tomaten, Auberginen (Melanzani) und Weinblätter.

Die westliche Welt kennt Sis Kebap und Döner, die mittlerweile zum Markenzeichen der türkischen Küche geworden sind. Sis Kebap sind gegrillte Fleischstücke am Spieß, z.B. vom Lamm, Rind oder Geflügel. Das von uns verwendete Wort „Schaschlik“ leitet sich von dieser türkischen Bezeichnung ab. Döner Kebap ist auf einem aufrecht gestellten Drehspieß geröstetes Hammel- oder Lammfleisch, von dem wiederholt die gegrillte äußere Kruste in feinen Schichten abgeschnitten wird.

Anhand der alten Texte ist nachweisbar, dass die Türken alle Arten von Wild und Geflügel aßen, die in ihrer näheren Umgebung vorkamen. Trotz des großen Bestandes und keinerlei religiöser Verbote beschränkt sich der Verzehr heute nur noch auf Huhn,



Pute und Ente. Das Huhn wird in jeder denkbaren Form – auch in einigen unglaublichen Zusammensetzungen wie Milchpudding mit gekochtem und haarfein geschnip-seltem Hühnerbrustfleisch – zubereitet. Die einfachste Art eines Mittagessens besteht seit Jahrhunderten aus einem Teller gedünstetem Hühnerfleisch mit Reis. Allerdings wird das Huhn in Suppen, als Kebab, Ragout oder Braten, in Teigfüllungen und Gemüsegerichten reichlich verwendet. Eines der originellsten Rezepte ist zweifellos „Tscherkessisches Huhn“, gekochtes Hühnerfleisch mit einer dicken Nussauce.



## Gemüse

Das wichtigste Kapitel der türkischen Küche ist zweifellos das der Gemüsezubereitung. Von den etwas vierzig gängigsten Gemüsesorten auf der ganzen Welt – außer der regionalen Spezialitäten – wird ein Großteil in der Türkei angebaut.

Zwei Abschnitte in der Geschichte waren für das Gemüse von großer Bedeutung:

Die Entdeckungsreisen und der sich daraus entwickelnde Welthandel zwischen dem 14. und 18. Jahrhundert bescherten u.a. auch der türkischen Küche Zutaten, ohne die die meisten türkischen Gerichte nicht denkbar sind. Man denke nur an Tomaten oder Kartoffeln.

Der zweite Wendepunkt kam im 19. Jahrhundert mit der Entwicklung der Technik. Durch neue Konservierungsmethoden, den Bau von Gewächshäusern und die Erweiterung der Transportmöglichkeiten, aber auch durch die Methode des Tiefkühlens kam das Gemüse in alle Küchen und in viele Gerichte. Die Art des gesunden Kochens und die weltweit zunehmende Zahl der Vegetarier führten zu Popularität von allen Gemüsesorten. Die Türkei ist ein wahres Paradies der Gemüse und Kräuter. Zu jeder Jahreszeit kann man fast alle Gemüsesorten und Kräuter mühelos kaufen.



### Die Zubereitung von Gemüse wird in folgende Arten unterteilt:

Gebratenes Gemüse (dünn geschnitten, eingemehlt und in siedendem Olivenöl gebraten); Kavurma (mit viel Zwiebeln gebraten, mit Fleischbrühe gekocht, lang haltbar); Silkme (in Butterschmalz gebraten und im eigenen Saft gekocht, wobei der geschlossene Topf ab und zu „geschüttelt“ wird); Basti (über eine Lage Fleisch geschichtet und zusammengedrückt, mit Butter geschmort); Musakka (mit gebratenen Zwiebeln und Hackfleisch geschmort); Dolma (fleischgefülltes Gemüse, z.B. Paprika, Auberginen, Zucchini, Tomaten, Weinblätter, Weißkohlblätter).

Salate werden in der Türkei immer als Beilage zum Hauptgericht serviert. Die türkische Küche kennt allgemein übliche Salate wie Gurken-, Tomaten-, Stauden-, Kopf- und Endiviensalat und Delikatessen wie Auberginensalat, Püree aus möglichst auf Holzkohle gerösteten Auberginen mit Olivenöl und Zitronensaft und Hirtensalat (Sommersalat aus Gurken, Tomaten, Paprika, Zwiebeln und manchmal auch Schafskäse).



### Meze – Aperitif

Ein gutes türkisches Essen beginnt mit einem großen Aufgebot an Meze. Meze ist der Sammelname für Vorspeisen, die in kleinen Mengen zu alkoholischen Getränken, speziell zu Raki, vor der Hauptmahlzeit serviert werden. Obwohl keine Speise klar als Meze definiert ist, kann man fast alles zur Gruppe der Meze zählen. Das geringste Meze zu Raki sind Honigmelonen und cremiger Schafskäse, der mit frischem Brot serviert wird. Getrocknete, gesalzene Kichererbsen (Leblebi) sind ebenfalls Meze der einfachen

Sorte. Trockenfrüchte, eisgekühlte, frische Mandeln, Pistazien und Walnüsse sowie Sucuk und Pastirma (harte Knoblauchwurst und Knoblauchschinken) sind klassische Bestandteile einer Meze-Tafel. Außerdem besteht ein typische „Meze-Menü“ aus getrockneten oder marinierten Makrelen, Gemüse mit dicker Joghurtsauce und Knoblauch; Teller mit kaltem Gemüse (das zuvor gekocht oder in Olivenöl gebraten wurde), gebratene, pikante „Böreks“; Lahmacun (belegte Fladenbrote), frittierte Muscheln und Tintenfisch (serviert in Sauce), Tomaten und Gurken, Fischrogen in Sauce, verschiedene Salatsorten, Oliven in allen Variationen, gegrillte oder gebratene Leberstücke und allen Arten von Köfte, um die wichtigsten Gerichte aufzuzählen. Diese Leckerbissen haben nur einen Nachteil: man ist satt, bevor das Hauptgericht überhaupt auf den Tisch kommt!



## Fisch

Die Türkei liegt an vier Meeren (Schwarzes Meer, Marmarameer, Ägäis und östliches Mittelmeer). Die Küstenbewohner sind Experten in der Auswahl und in der Zubereitung von Fisch. Jeder Monat im Jahr hat seine bevorzugten Fischgerichte. „Hamsi“ (Sardelle) ist für die Türken der König der Fische. Zu den beliebtesten Fischen gehören Bonito, alle Arten von Barschen und Brassern, Rotbarbe, Steinbutt und Schwertfisch. Je nach Fettgehalt des Fisches wird er entweder gegrillt (bei fetteren) oder gebraten (bei weniger fetten Sorten), Pilaki mit Fischen ist ein originelles türkisches Rezept, wobei Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Selleriestücke in Olivenöl angebraten und unter Zugabe von Salz, Zucker, Wasser und Fischstücken gegart werden.



## Süßspeisen

„Süß gegessen, süß gesprochen“ - heißt es nach einer türkischen Redensart. Es gibt wenig Elemente der türkischen Kultur, die nichts mit Süßem zu tun haben. Eines der zwei wichtigsten religiösen Feste heißt „Zuckerfest“. Den Gästen, die zum Festtagsbesuch kommen, werden süße Köstlichkeiten angeboten. Generell ist es Sitte, als Gastgeschenk Süßigkeiten mitzubringen. Die türkische Dessertküche lässt sich in drei Gruppen unterteilen: süße Teigwaren, Süßspeisen mit Obst und Milchspeisen. Wer von türkischen Süßspeisen hört, denkt in erster Linie an Baklava, das im 15. Jahrhundert zum ersten Mal erwähnt wurde. Baklava besteht aus mehreren Teigschichten, „dünn wie Zigarettenpapier“, die auf ein Backblech geschichtet werden, dazwischen kommt die Nussfülle. Baklava wird im Ofen gebacken und danach mit einer Zuckerlösung übergossen. Die Kunst besteht im Ausrollen des dünnen Teiges. Helva, Lokma und Revani gehören ebenfalls in die Kategorie der süßen Teigwaren. Aromatische, in Sirup gekochte Obstsorten, z.B. Kabak tatlıs (Melonenkürbis) und Asure (Zehnfruchtschale) sind besondere Spezialitäten der Obstgruppe. Unter den Milchspeisen sind Muhallebi (Milchpudding), Sütlac (Milchreis), Keskül (Mandelpudding) und Tavug göğsü („Hühnerbrust“) nennenswert, wobei Letztere ein besonders schmackhafter Milchpudding ist, der hauchfein geschnittene Stücke vom gekochten Hühnerbrustfleisch enthält.



## Getränke

Die Türken trinken im Sommer tagsüber viel „Ayran“ - ein gesalzenes Joghurtgetränk, das mit Wasser versetzt wird. Wasser von guter Qualität, oft Quellwasser, wird überall gekühlt angeboten.

„Cay“ - ist türkischer Schwarztee, der in großen Mengen in der Schwarzmeerregion angebaut wird und in der Türkei das Hauptgetränk bildet. Im Samovar zubereitet, verbreitet er eine ganz besondere Atmosphäre. „Kahve“ - der Kaffee wird nach türkischer Art zubereitet.

Raki ist das inoffizielle türkische Nationalgetränk. Getrunken wird der Anisschnaps mit eiskaltem Wasser verdünnt, wobei das Anis ausfällt und eine milchigweiße Färbung entsteht. Das Getränk wird daher sehr treffend „Löwenmilch“ genannt.

## Mahlzeiten zu bestimmten Tageszeiten

Zur Zeit des Osmanischen Reiches wurde am Tag zweimal gegessen. Das heutige Frühstück wurde serviert, bevor der Herr des Hauses zur Arbeit fuhr. Der Name Kusluk für diese Mahlzeit bedeutet „Vogelhaus-Mahlzeit“ und soll die geringe Menge bezeichnen, ähnlich den Brotkrumen für die Vögel. Zu Mittag dienten die Reste vom Vortag oder eine Kleinigkeit zum Mittagessen. Die Hauptmahlzeit zu der sich die ganze Familie im Haus versammelte, wurde am Abend serviert. Für diese Mahlzeit bereitete man die erlesensten Speisen mit großem Aufwand zu.

Heutzutage nehmen die Türken dreimal am Tag eine Mahlzeit zu sich, morgens, mittags und abends. In vielen Regionen wird diesen drei Mahlzeiten noch eine vierte hinzugefügt, die man kurz vor dem Zubettgehen, besonders an den langen Winterabenden, zu sich nimmt. Ein kleiner Zwischenimbiss am späten Nachmittag wird bei Nachbartschafts- oder Freundesbesuchen zum Tee serviert.

Das türkische Frühstück besteht aus Oliven, Käse, Brot, Marmelade und Eiern. In der Regel trinkt man schwarzen Tee dazu. Auf dem Land ist es durchaus üblich, wie früher in Österreich, vor der Feldarbeit eine Suppe zum Frühstück zu essen. Milch, Honig und der Weintraubensirup „Pekmez“ sind ebenfalls Bestandteile eines ländlichen Frühstücks.

Zu Mittag gibt es Eintöpfe je nach Saison, Suppen und Salate. Ein komplettes Menü, das aus Suppe, Hauptgericht, Salat und Süßspeise besteht, wird in der Regel erst abends zubereitet. Da die meisten Familienmitglieder erst dann vom Feld oder der Arbeit heimkehren, um sich am Esstisch einzufinden, fällt das Abendessen üppiger aus als die anderen Tagesmahlzeiten. An langen Winterabenden werden verschiedene Knabbereien wie Nüsse und Trockenfrüchte, aber auch frisches Obst serviert. Dazu trinkt man gerne eine Tasse Tee.

### **Essen und Trinken bei besonderen Gelegenheiten**

Manche Getränke und Gerichte werden nur an ganz bestimmten Tagen und Ereignissen angeboten und benötigen durch ihre traditionelle Zubereitung einen größeren Zeit- und Arbeitsaufwand als alltägliche Speisen.

Verlobungen, Hochzeiten, Beschneidungsfeste, Beerdigungen, religiöse Feiern, durch die Jahreszeit bedingte Festtage und der Ramadan-Monat sind Anlässe, den normalen Speiseplan zu ändern. Die Tafel zeichnet sich dann nicht nur durch die Präsentation anderer Gerichte aus, sondern auch durch eine Üppigkeit des Angebots, die auf die Besonderheit der bestimmten Tage zurückführt. Das traditionelle Hochzeitsessen besteht hauptsächlich aus einem Fleischgericht mit „Pilav“ (gedünsteter, mit Butter verfeinerter Reis), einem Gemüsegericht, bzw. einem Bohnen- oder Kichererbseneintopf, sowie Kompott. Besonders beliebt sind Nudel- oder Joghurtsuppen. Zum Nachtisch reicht man verschiedene Arten von „Helva“ (Süßwarenspezialität), „Zerde“ (Safranreis), „Sütlac“ (Milchreis) oder „Baklava“ (süße Blätterteigpastete mit Nuss-, Pistazien- oder Mandelfüllung).

Nach der Geburt eines Kindes wird die Wöchnerin von ihren Verwandten, Bekannten und Nachbarn besucht. Die Besucher bringen Lebensmittel, in erster Linie Milch und Milchprodukte, mit. Dem Besucher wird ein spezielles Getränk, „Logusa Serbeti“, ein mit rotgefärbtem Zucker hergestelltes Erfrischungsgetränk, Milch, Süßspeisen oder Gebäck angeboten.

Bei einer Beerdigung gibt es außer „Pilav“ und den Gemüsegerichten weitere spezielle Speisen. Den Totengräbern wird eine besondere Mahlzeit angeboten. In allen Krisen ist es Sitte, die Angehörigen mit Essen zu versorgen, im Trauerhaus wird allerdings nicht gekocht. Das Essen wird von Nachbarn und Bekannten gebracht. Am Tag der Beerdigung wird in der Regel eine Süßspeise aus Mehl, „Un Helvasi“, zubereitet und verteilt.



### Besondere Zutaten und Gewürze

Die Aubergine (von arab.: „badindschan“) oder Eierfrucht, in Österreich auch Melanzani, ist eine subtropische Pflanzenart, die zur Familie der Nachtschattengewächse gehört. Im Deutschen bezeichnet man damit die keulige, dunkelviolett bis braun glänzende Strauchfrucht. Auberginen sind reif um die 20 Zentimeter lang und werden als Gemüse gegessen. Die Frucht stammt wahrscheinlich aus Indien, wo sie schon seit mehr als 4000 Jahren angebaut wird. Die Autoren des griechischen und römischen Altertums dagegen erwähnen sie nicht. Die Mauren in Andalusien scheinen sie als erste in Europa kultiviert zu haben. In der Türkei kocht man seit dem 15. Jahrhundert mit Auberginen.



## Bulgur

Bulgur („Bulgurweizen“, auch: „Boulghour“, „Bulghur“ oder arab. „Burghul“) ist ein vorgekochter, hydrothermisch vorbehandelter Weizen (Parboiledweizen). Nach der anschließenden Trocknung wird die freigelegte Kleie mechanisch entfernt. Danach wird das Korn grob oder fein mit einem „Grützeschneider“ geschnitten. Bulgur wird hauptsächlich aus Hartweizen hergestellt. Im Vorderen Orient ist Bulgur ein Hauptnahrungsmittel, ähnlich wie Kuskus in Nordafrika der wie Speisereis oder (nach mehrstündigem Einweichen ohne Kochen) als Salat verzehrt wird. Bulgur ist eine wichtige Zutat für das bekannte Gericht „Cig köfte“, das insbesondere im Südosten der Türkei eine Spezialität darstellt.

## Joghurt

Das Wort Joghurt stammt vom türkischen „Yogurt“, welches seinerseits von „Yogurtmak“ abgeleitet ist. Das wieder bedeutet „mischen“ und verweist somit auf die Art der Herstellung. Vermutlich stammt die Kunst der Joghurtherstellung von den Thrakern, der

Urbevölkerung der Balkanhalbinsel. In der Sprache der Thraker bedeutete das Wort jog „schnittfest“/„Dick“, und das Wort urt „Milch“. Nachweislich trugen die Thraker (6. bis 4. Jh. v. Chr.) um den Gürtel einen länglichen Sack aus Lammfell – gefüllt mit Milch. Durch die Körpertemperatur und die Mikroflora im Lammsack kam es zur Milchsäuregärung. Solche Lammsäcke mit Milch banden sie auch um den Körper der Pferde. Der Joghurt verbreitete sich erst im 16. Jh. in Westeuropa: Ein türkischer Arzt konnte die quälenden Magenprobleme des französischen Königs Franz I. Mithilfe des mitgebrachten bulgarischen Joghurts heilen.



### **Knoblauch**

Knoblauch ist eine Kulturpflanze und gelangte aus den Steppengebieten Zentral- und Südasiens über das Mittelmeer nach Europa. Die Wildform gilt als ausgestorben. Knoblauch war schon im Altertum als Nahrungs- und Heilmittel bekannt. Römer und Griechen wussten um die Heilmöglichkeiten der Pflanze. Auch im Talmud wird sie als Mittel gegen Zahnschmerzen gepriesen. Im Mittelalter wurde er in Europa gegen die Pest angewandt. Zusätzlich wird ihm in vielen Ländern (etwa in Asien) eine Wirkung als Aphrodisiakum nachgesagt. Der Knoblauch ist aus der türkischen Küche nicht wegzudenken. Die Knolle wirkt blutdrucksenkend, regt die Verdauung an und ist desinfizierend.





### **Kreuzkümmel**

Kreuzkümmel („*Cuminum cyminum*“), auch Mutterkümmel oder weißer Kümmel, römischer Kümmel, welscher Kümmel, Kumin oder Cumin ist ein Gewürz, das aus getrockneten und gemahlene Früchten eines asiatischen Doldenblütengewächses gewonnen wird. Die Bezeichnung „Kreuzkümmel“ leitet sich aus dem kreuzförmigen Blattstand der Pflanze und dem Kümmelsamen ab. Kreuzkümmel hat einen intensiven, unverwechselbaren Geschmack, der vom ätherischen Öl Cuminal dominiert wird. Überwiegend zu Heilzwecken wurde er in Europa bis ins Mittelalter kultiviert. Heutige Hauptanbaugelände sind Indien, Iran, Indonesien, China und der südliche Mittelmeerraum. In der türkischen Küche spielt Kreuzkümmel eine wichtige Rolle. Kreuzkümmel passt besonders gut zu Hackfleischgerichten, Lamm und Eintöpfen. Man kann ihn ganz, als Samen oder gemahlen kaufen.

## Minze

Minze („Mentha“), eine Gattung aus der Familie der Lippenblütengewächse, ist eine ausdauernde, aromatische Pflanze. Während sie hierzulande fast ausschließlich als Tee verwendet wird, würzt man in der Türkei viele Gerichte, wegen dem erfrischenden Aroma, mit Minze. Die bekannteste Sorte ist Pfefferminze. Außerdem gibt es Apfelminze, Orangenminze, Krause Minze und Römische Minze. Die Minze sollte wegen dieser Vielfalt immer vorher ausprobiert und die Menge dem jeweiligen Gericht angepasst werden.

## Olive

Die Olive ist eine mediterrane Steinfrucht. Sie ist wegen ihrer Bitterkeit roh nicht genießbar, aber nach mehrmaligem Einlegen in Wasser, bei dem die Bitterstoffe ausgeschwemmt werden, essbar. Schwarze Oliven sind voll ausgereifte grüne Oliven. Die Olive ist die Frucht des Olivenbaums bzw. des Ölbaums. Für die türkische Küche sind Oliven einfach ein Muss. Man findet sie schon am Frühstückstisch, pur (Sele zeytini), mit Zitronensaft und Öl mariniert oder auch mit verschiedenen Zutaten (Mandeln, Paprika, Knoblauch) gefüllt.



## Olivenöl

Olivenöl ist grünlich, hat einen charakteristischen Geruch und Geschmack mit, je nach Olivensorte, mehr oder weniger fruchtigen und bitteren Komponenten. Kaltgepresstes Olivenöl ist, anders als die meisten anderen Pflanzenöle die durch Raffinierung hergestellt

werden, ein reines Naturprodukt. Es gilt trotz seines relativ geringen Anteils an mehrfach ungesättigten Fettsäuren als besonders gesund. Olivenöl fördert nachweislich den Kreislauf, den Verdauungsapparat, die Haut und den Knochenbau. In der türkischen Küche, wo es als Allzweckfett verwendet wird, bildet es ein wesentliches Element. Durch seinen hohen Siedepunkt (natives Olivenöl 190°C, raffiniertes Olivenöl 220°C) ist es besonders gut zum Braten und Frittieren geeignet, was in der türkischen Küche schon immer gehandhabt wurde. Die türkische „Oliven-Riviere“ liegt im Norden der Ägäis, an der Bucht von Edremit.



### Paprikasorten

Im Sprachgebrauch werden die verschiedenen Paprikasorten, nach der Schärfe ihrer Früchte, in Gemüsepaprika (mild), Gewürzpaprika (etwas scharf, sehr aromatisch) sowie Peperoni (auch Peperoni oder – besonders in Österreich – Pfefferoni genannt) und Chili (scharf bis sehr scharf) unterteilt. Es handelt sich hierbei aber immer um Arten der Gattung *Capsicum*. Die Schärfe lässt sich weder von der Größe der Frucht, noch von ihrer Farbe ableiten. Die roten Schoten sind reif, die grünen hingegen unreif. Die gelben liegen im Reifeprozess zwischen den grünen und den roten Schoten. Die Schärfe lässt sich mildern, indem man die Schoten aufschneidet und die Kerne entfernt. Hände gut waschen und Finger nicht an die Augen führen!



### **Pinienkerne**

Pinienkerne (frz. „Pignon de pin“, engl.: „Pine nut“, span.: „Pinon“, ital.: „Pinolo“) sind die geschälten Samen der im gesamten Mittelmeerraum kultivierten Pinie. Der weißliche, mandelartig schmeckende Kern wächst in den Pinienzapfen heran. Zwischen Oktober und April werden die Pinienzapfen manuell geerntet, was bei den ca. 30 Meter hohen Bäumen sehr aufwändig und gefährlich ist. Danach werden die Kerne aus den Zapfen gelöst und von der harten Schale befreit. Pinienkerne sind in der türkischen Küche sehr beliebt – zum Backen, in Salaten oder zum Knabbern. Häufig findet man sie auch in Reisgerichten. Geschälte Pinienkerne werden sehr schnell ranzig, da ihr Fettgehalt sehr hoch ist: Da Pinienkerne sehr teuer sind, kommen in letzter Zeit auch häufig Importe aus der Volksrepublik China oder Korea nach Europa. Diese asiatischen Pinienkerne sind an ihrer eher dreieckigen Form und ihrer dunklen Spitze gut erkennbar. Im Vergleich zu den südeuropäischen Kernen schmecken sie weniger aromatischen und sind noch fetthaltiger.

### **Schwarzkümmel**

Der Schwarzkümmel („*Nigella sativa*“) gehört zur Familie der Hahnenfußgewächse. Er ist also nicht mit Kümmel und Kreuzkümmel verwandt. Der Schwarzkümmel ist in Südeuropa, Westasien und Nordafrika beheimatet. Früher fand man ihn auch als Wildkraut

auf den Feldern Deutschlands. Aufgrund der Fortschritte in der Landwirtschaft gehört er in einigen Bundesländern zur Liste der ausgestorbenen Pflanzen. Bereits seit mehr als 2000 Jahren wird Schwarzkümmel im Orient als pfefferartiges Gewürz und auch als Medizin verwendet. Heute noch streut man die schwarzen Samen, ähnlich wie Sesam, aufs Fladenbrot.



## Sesam

Der Sesam („*Sesamum indicum*“, von arab. „saasim/simsin“) ist eine weit verbreitete Kulturpflanze mit fingerhutähnlichen Blüten und Kapsel Früchten, die einen ölhaltigen Samen beherbergen. Bei der zur Familie der Sesamgewächse gehörenden Pflanze handelt es sich um die vermutlich älteste Ölpflanze der Welt. Die Sesamkörner werden im Handel sowohl geschält, als auch ungeschält oder geröstet angeboten. Sie werden vor allem zur Verfeinerung von Backwaren und zum Würzen von Speisen verwendet. Gerösteter Sesam ist sehr kräftig im Geschmack. In der türkischen Küche ist Tahin, eine ölige Paste aus zermahlenem Sesam, sehr beliebt. Neben Humus würzt die Paste auch viele andere Speisen. Des Weiteren sind geröstete Sesamsamen wichtiger Bestandteil vieler türkischer Süßspeisen, so zum Beispiel bei Helva.

## Tahin

Tahin (auch „Tahini“ oder „Tahina“) ist eine Paste aus feingemahlenen Sesamkörnern. Tahin ist eine Grundzutat des Humus. Es wird auch gerne als Beilage oder als Dip gerei-

cht, dazu wird es mit Zitronensaft und Knoblauch vermischt. Eine Mischung aus Tahin und Pekmez (Weintraubensirup) wird gern als Brotaufstrich gegessen. Tahin ist sehr vitaminreich (vor allem Vitamin B1, B2 und B6) und enthält sehr viel Kalzium (mit 783 mg pro 100 g fast fünfmal so viel wie Kuhmilch). Es ist daher bei Vegetariern und Veganern sehr beliebt.



## Zimt

Der Ceylon-Zimtbaum („*Cinnamomum verum*“, Synonyme „*Cinnamomum zeylanicum*“ oder „*Cinnamomum ceylanicum*“), der die Quelle des Gewürzes Zimt ist, stammt aus der Familie der Lorbeergewächse. Als Gewürz – vor allem für Süßspeisen, Gebäck und Glühwein – verwendet man die Rinde des Ceylon-Zimtbaums, und zwar die dünne Innenschicht, die sich röhrenartig zusammenrollt. Neben diesem sogenannten Stangen-zimt ist auch gemahlener Zimt im Handel. Aus den Abfällen wird Zimöl gewonnen, das zum Aromatisieren von Likören sowie als Duftstoff in der Parfümindustrie verwendet wird. In der türkischen Küche wird Zimt nicht nur zum Aromatisieren von Süßspeisen verwendet. Reisfüllungen, Gemüsegerichte und Eintöpfe werden mit Zimt verfeinert. Regional werden die Blätter ähnlich wie Lorbeerblätter verwendet.

## Gewichte und Einheiten

**1 TL = 1 Teelöffel**

**1 EL = 1 Esslöffel**

<b>Zutaten</b>	<b>1 TL</b>	<b>1 EL</b>
Butter	5 g	15 g
Reisnudeln		15 g
Bulgur (Weizenschrot)		15 g
Speiseöl	5 g	15 g
Oliven	5 g	15 g
Reis	5 g	15 g
Linsen, Kichererbsen	5 g	15 g
Geriebener Käse	1,5 g	4 g
Puderzucker	2,5 g	7,5 g
Kristallzucker	5 g	15 g
Salz	7 g	20 g
Mehl	2,5 g	7,5 g
Speisestärke	10 g	20 g



**“Über Geschmack  
lässt sich nicht  
disputieren.”**

**Immanuel Kant**

Abb. 3: Kant mit Hut und Stock beim Spaziergang, Schattenriss nach Puttrich, erschienen bei Unzer in Königsberg, 1798.



# Suppen





# Türkische Hochzeitssuppe

## Düğün çorbası

*TIPP! Die Hochzeitssuppe ist das erste Gericht eines türkischen Festessens, meistens gefolgt von einem Fleischgericht mit Korinthenreis (Ic pilac).*

1. Karotten und Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Lammfleisch in einen Topf geben, mit 1½ Liter Wasser aufsetzen. Die Brühe auf kleiner Flamme etwa eine Stunde köcheln lassen. Den Schaum auf der Oberfläche immer wieder abschöpfen.

2. Das Fleisch aus dem Topf herausnehmen und leicht abkühlen lassen. Dann das Fleisch vom Knochen lösen, in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen.

3. Die Brühe durch ein Sieb gießen, Gemüse passieren. Dabei 200 ml Brühe zurückbehalten und den Rest salzen und erhitzen.

4. In die zurückbehaltene Brühe das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und mit dem Eigelb und etwas Zitronensaft vermischen. Den Topf mit der Suppe vom Herd nehmen und die Mischung aus Brühe und Eigelb dazugeben und unterrühren.

5. Für die Sauce die Butter zerlassen und die Paprikaflocken einrühren. Die Suppe auf Teller oder Schalen verteilen und vor dem Servieren mit der Sauce und Petersilie garnieren.

**4 Personen**

**500 g Lammnacken**  
**1 mittelgroße Zwiebel**  
**1 Karotte**  
**2 EL Mehl**  
**2 Eigelb**  
**Saft einer Zitrone**  
**Salz**

**Für die Sauce:**  
**25 g Butter**  
**1 EL scharfes Paprikapulver (Pul biber)**

**Pro Person etwa: 420 kcal**

**Zubereitungszeit: ca. 2 Std.**





# Hühnersuppe mit Reismudeln

## Şehriyeli tavuk çorbası

*TIPP! Mit dem gekochten Hühnerfleisch können Sie ein Tscherkessisches Huhn zubereiten.*

1. Gemüse waschen, putzen und grob würfeln, Zwiebel schälen und mit Nelken spicken.

2. Huhn innen und außen waschen. Zusammen mit dem Gemüse in einen größeren Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 1-1,5 Stunden auf kleiner Flamme kochen.

3. Hühnerbrühe in einen anderen Topf abseihen, zum Kochen bringen und die Suppennudeln hineingeben. Die Kochzeit der Suppennudeln einhalten.

4. Den Saft von 2 Zitronen mit dem Eigelb gut verquirlen, einige Löffel von der Suppe hineinrühren und das Gemisch in die kochende Suppe schnell einrühren, ohne, dass das Eigelb stockt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf Wunsch kleingezupfte Hühnerstücke hineingeben.

**4 Personen**

**1 Huhn, ca. 2,5 kg**

**1 Bund Suppengemüse**

**1 Zwiebel**

**3-4 Nelken**

**160 g Suppennudeln (Arpa sehriye)**

**1 Eigelb**

**2 Zitronen**

**Salz**

**Pfeffer**

**Pro Person etwa: 340 kcal**

**Zubereitungszeit: ca. 2 Std.**





# Kalte Gurkensuppe

## Soğuk Salatalık Çorbası

1. Die Gurken in ein Sieb raspeln, mit 1 Teelöffel Salz vermengen und 20 Minuten entwässern lassen.

2. In eine große Servierschüssel geben und Joghurt, Knoblauch, Minze und Olivenöl hinzufügen. Bedecken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3. Kurz vor dem Servieren so viel eiskaltes Wasser hinzufügen, dass die Suppe eine cremige Konsistenz erhält. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort mit Eiswürfeln servieren und mit Minzezweigen garnieren.

### 6 Personen

**2 kleine Gurken**

**Salzgebäck**

**750 g Naturjoghurt**

**2-3 Knoblauchzehen, zerdrückt**

**2 EL fein gehackte, frische**

**Minze**

**3 EL Olivenöl**

**250 ml sehr kaltes Wasser**

**frisch gemahlener, weißer**

**Pfeffer**

**Eiswürfel, zum Servieren**

**frische Minzzweige, zum**

**Garnieren**

**Pro Person etwa: 178 kcal**

**Zubereitungszeit: ca. 2 Std.**







# Spinatsuppe

## Ispanak Çorbası

1. Den Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen. Die Blätter fein hacken.

2. Die Hühnerbrühe in einem großen Topf aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotte und Sellerie zufügen, die Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse fast gar ist. Den Spinat zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

3. Währenddessen die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen, das Mehl einrühren und bei niedriger Hitze unter ständigem Rühren 2-3 Minuten anschwitzen. Eine Kelle Suppe in die Mehlschwitze einrühren und dann die Mehlschwitze langsam, unter ständigem Rühren, in die Suppe geben. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

4. Das Eigelb in einer kleinen Schüssel mit dem Zitronensaft verquirlen und eine Kelle Suppe einrühren. Dann die Einmischung langsam unter Rühren in die Suppe geben. Die Suppe bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen, sofort vom Herd nehmen und direkt mit Petersilie garniert servieren.

**4 Personen**

**450g frischer Spinat**

**1,2 l Hühnerbrühe**

**Salz und Pfeffer**

**1 Karotte, in Stiften**

**1 Selleriestange, gehackt**

**2 EL Butter**

**2 EL Mehl**

**2 große Eigelb**

**Saft von 1 Zitrone**

**frisch gehackte Petersilie, zum Servieren**

**Pro Person etwa: 142 kcal**

**Zubereitungszeit: ca. 40 Min.**





# Linsensuppe

## Mercimek Çorbası

1. 3 Esslöffel Butter in einem großen Topf zerlassen, Zwiebel und Sellerie zufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten andünsten, bis das Gemüse weich, aber nicht gebräunt ist. Linsen, Brühe und Markknochen zugeben, aufkochen und abgedeckt 45-60 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen sehr weich sind.

2. Den Koriander einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, dann den Markknochen entfernen. Die Suppe in einen Mixer umschütten und glatt pürieren. Dann in den ausgespülten Topf zurückgießen.

3. Die restliche Butter in einem kleinen Topf zerlassen und das Mehl darin unter ständigem Rühren bei niedriger Hitze 2-3 Minuten anschwitzen. Langsam die Milch einrühren und etwa 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eindickt. Dann in die Suppe einrühren und die Suppe vom Herd nehmen.

4. Das Eigelb verquirlen und mit einer Kelle Suppe vermengen. Die Eimischung langsam in die Suppe einrühren. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Den Topf wieder auf den Herd stellen und die Suppe bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen. Sofort vom Herd nehmen, mit Joghurt garnieren, mit Pfeffer bestreuen und direkt servieren.

### 6 Personen

**60 g Butter**

**1 große Zwiebel, gehackt**

**1 Selleriestange, gehackt**

**350 g grüne Linsen**

**2,5 l Lammb Brühe**

**1 Markknochen**

**2 TL gemahlener Koriander**

**Salz und Pfeffer**

**2 EL Mehl**

**300 ml Milch**

**2 Eigelb**

**Naturjoghurt, zum Garnieren**

**Pro Person etwa: 139 kcal**

**Zubereitungszeit: ca. 1,5 Std.**



# Almsuppe

## Yayla Çorbası

1. Die Hühnerbrühe in einen großen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Den Reis zufügen, die Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis fast gar ist.

2. Währenddessen in einer Schüssel auf die aufgelöste Speisestärke in den Joghurt einrühren und dann mit dem Eigelb verquirlen. Das Joghurt-Ei-Gemisch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze aufkochen. Wenn die Mischung eingedickt ist, langsam in die Brühe einrühren und köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

3. Kurz vor dem Servieren die Butter in einem kleinen Topf zerlassen, die getrocknete Minze zufügen und kurz in der Butter wenden. Über die Suppe träufeln und mit Brot servieren.

### 6 Personen

**750 ml Hühnerbrühe**  
**Salz und Pfeffer**  
**50 g weißer Langkornreis**  
**1 EL Speisestärke, in 125 ml kaltem Wasser aufgelöst**  
**750 g Naturjoghurt**  
**2 Eigelb, leicht verquirlt**  
**2 EL Butter**  
**2 EL getrocknete Minze**

frisches Weißbrot, zum Servieren

Pro Person etwa: 403 kcal

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.





# Fischsuppe

## Balık Çorbası

1. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Fischfond, Essig, Knoblauch und Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz aufkochen und dann 30 Minuten köcheln lassen. Die Suppe abseihen und die klare Brühe in einen sauberen Topf füllen.

2. Die Brühe wieder zum Kochen bringen. Die Fischstücke hineingeben und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gar ist und sich leicht zerteilen lässt. Den Fisch vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausnehmen und warm stellen.

3. Das Eigelb in einer Schüssel verrühren und mit dem Zitronensaft und einer Kelle Suppe verquirlen. Die Eimischung mit einem Schneebesen in die Suppe einrühren. Bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen, dann den Fisch wieder in die Suppe geben. Sofort servieren und mit Zimt bestäuben.

### 6 Personen

**3 EL Olivenöl**

**2 große Zwiebeln, fein gehackt**

**1,75 l Fischfond**

**3 EL Weißweinessig**

**1 Knoblauchzehen**

**2 EL frisch gehackte, glatte Petersilie**

**Salz und Pfeffer**

**450 g weißes Fischfilet, gehäutet, entgrätet und in 2,5 cm großen Würfeln**

**3 Eigelb**

**Saft von 1 Zitrone**

**Zimt, zum Bestäuben**

**Pro Person etwa: 108 kcal**

**Zubereitungszeit: ca. 50 Min.**





**“Habe Mut, dich deines  
eigenen Verstandes zu  
bedienen.”**

**Immanuel Kant**

Abb. 4: Kant im Arbeitszimmer,  
Lithographie von Heinrich Wolff, 1909.



**Salate** 



# Hirtensalat

## Çoban salatası

*TIPP! Ein typischer, erfrischender Sommersalat. Servieren Sie ihn mit einem Glas Gazianan, am Besten eisgekühlt.*

1. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel waschen und in Scheiben schneiden.

2. Tomaten waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Tomaten in etwa 1cm große Würfel schneiden.

3. Die Gurke schälen und wie die Tomaten würfeln. Die Paprikaschote und die Peperoni waschen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Alles zusammen auf einen Servierteller legen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

4. Öl, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen und über den Salat gießen. Anschließend den Feta Käse grob würfeln und zusammen mit den Oliven über den Salat streuen. Mit Zitronenscheiben garnieren.

**4 Personen**

**1 Bund Frühlingszwiebel**

**4 Tomaten**

**1 Salatgurke**

**1 grüne Paprikaschote**

**1 Peperoni, mild oder scharf**

**50 g schwarze Oliven**

**1 Bund glatte Petersilie**

**200 g Schafskäse (Beyaz peynir)**

**2-3 EL Zitronensaft**

**4 EL Olivenöl**

**Salz, Pfeffer**

**Pro Person etwa: 260 kcal**

**Zubereitungszeit: ca. 30 Min.**





# Salat aus weißen Bohnen

## Piyaz

*TIPP! Der Bohnensalat ist der klassische Begleiter von gegrillten Fleischbällchen (Izgara köfte).*

1. Die Bohnen in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen lassen. Dann in viel frischem Wasser zum Kochen bringen die Hitze reduzieren und die Bohnen solange köcheln lassen, bis sie weich sind. Schaum abschöpfen. Im Kochwasser abkühlen lassen und abgießen.

2. Essig, Salz und Pfeffer verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Olivenöl unterrühren und auf die Bohnen gießen. 1 Stunde durchziehen lassen und eventuell nachwürzen.

3. Die Zwiebel in dünne Streifen schneiden und die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten und in kleine Würfel schneiden.

4. In der Zwischenzeit die Eier hart kochen.

5. Die Bohnen auf eine Servierplatte legen und darauf Zwiebel, Tomaten und Petersilie verteilen. Die Eier achteln und den Salat damit dekorieren.

**4 Personen**

**500 g Lammnacken**

**1 mittelgroße Zwiebel**

**1 Karotte**

**2 EL Mehl**

**2 Eigelb**

**Saft einer Zitrone**

**Salz**

**Für die Sauce:**

**25 g Butter**

**1 EL scharfes Paprikapulver  
(Pul biber)**

**Pro Person etwa: 420 kcal**

**Zubereitungszeit: ca. 2 Std.**

*Izgara Köfte*





# Gurkenjoghurt

## Cacik

*TIPP! Cacik ist eine erfrischende Vorspeise. Sie können sie an heißen Sommertagen mit einigen Eiswürfeln gemischt servieren.*

1. Das Joghurt in einer Schüssel mit dem Schneebesen schlagen und dabei das Wasser hinzufügen.
2. Die Gurke schälen und raspeln. Knoblauch schälen, mit der Knoblauchpresse zerdrücken und mit den Gurkenstückchen und dem Joghurt vermischen.
3. Die getrocknete Minze und den gehackten Dill unterrühren und alles mit Salz abschmecken. Auf jede Portion etwas Öl träufeln.

**4 Personen**

**1 kg Joghurt**

**¼ l Wasser**

**1 große Salatgurke**

**2-3 Knoblauchzehen**

**2-3 EL Olivenöl**

**1 TL getrocknete Minze**

**1 TL gehackter Dill**

**Salz**

**Pro Person etwa: 295 kcal**

**Zubereitungszeit: 20 Min.**







# Auberginensalat

## Patlıcan salatası

*TIPP! Der Schafskäse kann durch 4 EL Joghurt ersetzt werden.*

1. Den Backofen auf 250°C vorheizen und ein Backblech mit Alufolie auslegen. Die Auberginen waschen, mit einer Gabel mehrmals einstechen, nass auf das Blech legen und im Ofen bei 220°C etwa 45-60 Minuten backen, bis sie weich sind.

2. Die Früchte herausnehmen und vom Stiel her schälen. Das Fruchtfleisch in den Mixer geben und mit dem Saft der Zitrone beträufeln.

3. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Zusammen mit dem Olivenöl und dem Schafskäse in den Mixer geben. Alles gut pürieren, salzen und mit Petersilie dekorieren.

### 4 Personen

4 längliche Auberginen  
 4 EL Olivenöl  
 1 Zitrone  
 2 Knoblauchzehen  
 2-3 EL Olivenöl  
 1 Bund glatte Petersilie  
 100 g Schafskäse (Beyaz peynir)  
 Salz

Pro Person etwa: 180 kcal

Backen: 1 Std.

Zubereiten: 30 Min.





# Kichererbsensalat

## Nohut salatası

1. Die Kichererbsen in einem großen Topf mit kaltem Wasser aufkochen. Abgedeckt 1 Stunde köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich, aber noch bissfest sind.

Abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und gründlich abtropfen lassen.

2. Die Kichererbsen in eine Schüssel geben und Zwiebeln, Petersilie, Koriander, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauch, den Großteil des Zitronensafts sowie 125 ml Olivenöl zufügen. Alles gut vermengen und 3-4 Stunden ziehen lassen.

3. Für die Joghurtsauce den Joghurt in eine Servierschüssel geben und Koriander und Knoblauch einrühren.

4. Das restliche Olivenöl mit dem restlichen Zitronensaft verrühren und kurz vor dem Servieren den Spinat darin wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat auf einer Servierplatte anrichten, den Kichererbsensalat darübergeben und mit Joghurtsauce servieren.

### 4-6 Personen

**450 g Kichererbsen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht und abgetropft**

**120 g Zwiebeln, gehackt**

**2 EL frische, fein gehackte, glatte Petersilie**

**2 EL frischer, fein gehackter Koriander**

**1 EL Paprikapulver**

**1 EL gemahlener Kreuzkümmel**

**2 Knoblauchzehen, fein gehackt**

**Saft von ½ Zitrone**

**150 ml Olivenöl**

**500 g junger Spinat**

**Salz und Pfeffer**

### Joghurt-Sauce:

**425 g Naturjoghurt (10 % Fett)**

**2 EL frisch gehackter Koriander**

**2 Knoblauchzehe, sehr fein gehackt**

**Pro Person etwa: 364 kcal**

**Zubereitungszeit: ca. 4 Std.**





# Spinatsalat mit Joghurtdressing

## Ispanak salatasi

1. Für das Dressing alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gründlich miteinander verquirlen.
2. Die Spinatblätter mit Küchenpapier trocken tupfen und in eine Servierschüssel geben. Die Zwiebelringe zugeben und mit dem Spinat vermischen. Mit dem Joghurtdressing begießen und sofort servieren.

**4 Personen**

**250 g junger Spinat,  
gewaschen und abgetropft  
¼ kleine rote Zwiebel,  
in dünnen Ringen**

**Dressing:**

**4 EL Naturjoghurt (10 % Fett)  
1 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
Salz und Pfeffer**

**Pro Person etwa: 128 kcal**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**





# Tomaten-Gurken-Salat

## Domates salatası

1. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und diese spiralförmig auf einer Servierplatte anordnen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben zwischen die Tomaten legen.

2. Olivenöl, Zitronensaft, Essig und Kräuter verquirlen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Tomaten und Gurken geben. Den Salat mit Oliven garniert servieren.

**4 Personen**

**4 Tomaten**

**1 Gurke**

**4 EL Olivenöl**

**3 EL Zitronensaft**

**1 TL Weißweinessig**

**1 EL frische, feingehackte glatte Petersilie**

**1 TL frische, fein gehackte Minze**

**Salz und Pfeffer**

**50 g schwarze Oliven, entsteint, zum Garnieren**

**Pro Person etwa: 88 kcal**

**Zubereitungszeit: ca. 15 Min.**





**“Je mehr du gedacht, je  
mehr du getan hast, desto  
länger hast du gelebt.”**

**Immanuel Kant**

Abb. 5: Caspar David Friedrich, Wanderer über dem Nebelmeer, 1818, Hamburger Kunsthalle, Detail.



# Vorspeisen

A decorative flourish or ornament is positioned to the right of the word 'Vorspeisen'. It features intricate, colorful patterns in shades of red, blue, and gold, resembling traditional Islamic or Middle Eastern art.



# Tscherkessisches Huhn

## Çerkez tavuğu

*INFO! Diese köstliche Vorspeise stammt von den Tscherkessen, einer Volksgruppe im nördlichen Kaukasus.*

1. Gemüse waschen, putzen und grob würfeln. Zwiebel schälen und mit Nelken spicken. Huhn innen und außen waschen. Zusammen mit dem Gemüse in einen größeren Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. 1-2,5 Stunden auf kleiner Flamme kochen.

2. Brotscheiben entrinden und in Milch einweichen. Walnüsse im Mixer sehr fein zerkleinern, dabei einige Nusshälften für die Dekoration überlassen. Gerieben Nüsse in einer Kasserolle mit dem Paprikapulver unter Rühren erhitzen, bis sie Öl ausschwitzen. Etwas Hühnerbrühe hinzugeben. Eingeweichtes Brot ausdrücken, mit einer Gabel zerdrücken und unter die Nussmasse mischen, sodass ein Brei entsteht. Unter langsamer Zugabe von Hühnerbrühe und auf kleiner Flamme einen dicken Brei kochen. (Konsistenzprobe: einen Teelöffel in die Mitte stecken: er darf nicht stehenbleiben, aber auch nicht schnell umfallen!)

3. Hühnerfleisch auslösen und in feine Stücke zupfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4 EL vom Nussbrei aufheben, den Rest mit dem Hühnerfleisch mischen, die 4 EL auf die Oberfläche streichen. Walnussöl mit Cayennepfeffer vermischen und darüberträufeln. Mit Nusshälften verzieren.

**4 Personen**

**1 Huhn (etwa 1,2 – 1,4 kg)**

**1 Bund Suppengemüse**

**1 große Zwiebel**

**3-4 Nelken**

**400 g Walnusskerne**

**4 Scheiben Toastbrot**

**1 Liter Hühnerbrühe**

**¼ Liter Milch**

**4 EL Walnussöl**

**1 TL Paprikapulver**

**1 Msp. Cayennepfeffer**

**Salz, Pfefferartiges**

**Pro Person etwa: 640 kcal**

**Kochen: 1½ Std.**

**Zubereiten: 30 Min.**



# Kichererbsenpüree

## Humus

*TIPP! In den südöstlichen Regionen der Türkei wird dieser Paste ein Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel (Kimyon) beigelegt.*

1. Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und ca. 40 Minuten kochen, bis sie weich sind. In der Brühe abkühlen lassen, die Haut mit Daumen und Zeigefinger abreiben. Anschließend die Kichererbsen im Mixer pürieren.

2. Die Knoblauchzehen schälen und mit der Knoblauchpresse zerdrücken. Nun das Kichererbsenpüree mit Zitronensaft, Knoblauch, Kümmel, Sesampaste und Salz vermischen und alles zu einer glatten Creme verrühren.

3. Die Kichererbsencreme in einer Schüssel anrichten. Olivenöl und Paprikapulver verrühren und vor dem Servieren über die Creme träufeln.

**4 Personen**

**300 g Getrocknete Kichererbsen**

**2-3 Knoblauchzehen**

**200 g Tahin (Sesampaste)**

**1 TL Paprikapulver**

**5 EL Olivenöl**

**Saft einer Zitrone**

**evtl. 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Kimyon)**

**Salz**

**Pro Person etwa: 300 kcal**

**Kochen: 1 Std.**

**Zubereiten: 20 Min.**





# Gebratene Auberginen, Zucchini und Paprikaschoten

## Patlıcan, Kabak, Biber tava

*TIPP! Braten Sie das Gemüse in siedend heißem Fett schnell an. So werden die Scheiben knusprig und saugen weniger Öl auf.*

1. Das Gemüse waschen, Stiele abschneiden. Auberginen streifenförmig schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zucchini in fingerdicke Scheiben schneiden. Paprikaschoten vierteln. Gemüsescheiben ins Salzwasser geben.

2. Gemüse herausnehmen, leicht ausdrücken, zwischen zwei Küchentüchern gut trocknen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüsescheiben rasch von beiden Seiten goldbraun braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Das Joghurt mit dem Schneebesen in einer Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Mit etwas Salz abschmecken. Das fertige Gemüse mit dem Joghurt servieren.

**4 Personen**

**500 g Auberginen**

**500 g Zucchini**

**4 grüne Paprikaschoten**

**500 g Joghurt**

**3 Knoblauchzehen**

**Olivenöl zum Ausbacken**

**Salz**

**Pro Person etwa: 485 kcal**

**Zubereitungszeit: 45 Min.**

### **Statt Knoblauchjoghurt eine Knoblauch-Tomaten-Sauce:**

Nach dem Frittieren der Gemüsescheiben das überschüssige Öl abgießen (Vorsicht: sehr heiß!). Die Pfanne wieder auf den Herd setzen. 6 geschälte und im Mixer pürierte Tomaten und 1 TL Salz hinein geben. Einige Minuten köcheln lassen. Mit einem kräftigen Schuss Weinessig löschen. 2-3 Knoblauchzehen zerdrücken und mitköcheln lassen. Sauce auf das frittierte Gemüse gießen oder separat servieren.







# Gebratene Tintenfischringe mit Sauce

## Kalamar tava, Tarator sos

*TIPP! Sie können nach diesem Rezept auch Miesmuscheln braten.*

1. Aufgetaute Tintenfischringe abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen.

2. 3 EL Mehl, Stärkemehl, Salz und Eigelb mit einem Schuss Bier glattrühren, bis ein leicht flüssiger Teig entsteht.

3. Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen. Tintenfische im restlichen Mehl wälzen. Tintenfische in den Teig tauchen und in heißem Öl schwimmend ausbacken, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Für die Sauce: Nüsse, in Wasser eingeweichtes und ausgedrücktes Brot, Zitronensaft und Öl in den Mixer geben, Knoblauchzehen zerdrücken und hinzufügen. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser dazugeben und zu einer cremigen Sauce verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Tintenfischringe noch heiß mit der Sauce servieren.

**4 Personen**

**800 g küchenfertige**

**Tintenfischringe**

**6 EL Mehl**

**1 EL Stärkemehl**

**1 Eigelb**

**1 Schuss Bier**

**Sonnenblumenöl zum Ausbacken**

**8 Holzspießchen**

**Für die Sauce:**

**100 g geriebene Walnüsse**

**3 Knoblauchzehen**

**2 Scheiben Toastbrot ohne Rinde**

**150 ml Olivenöl**

**Saft von 1½ Zitronen**

**Salz**

**Pro Person etwa: 450 kcal**

**Zubereitungszeit: 30 Min.**



# Zigaretten Börek

## Sigara böreği

*TIPP! Die Röllchen sollten immer frisch ausgebacken werden. Sie können sie auch vorbereiten und mit Frischhaltefolie bedeckt im Kühlschrank aufbewahren.*

1. Den Käse und das Ei mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Küchenkräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken, mit dem Käse mischen. Minze hinzufügen und gut durchmischen.

2. Die runden Yufka-Teigblätter auseinanderfalten und mit einem scharfen Messer achteln. Die Teigdreiecke so auflegen, dass das abgerundete Ende zu Ihnen steht. Die Füllung mit einem kleinen Löffel auf das zu Ihnen weisende Ende legen. Die Seiten einklappen, damit die Füllung nicht austreten kann. Dann langsam zu einem dünnen Röllchen formen und das spitze Ende mit Wasser befeuchten, damit es anklebt.

3. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen. Die Röllchen darin ca. 3-4 Minuten goldbraun frittieren. Die Zigaretten Börek auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren.

**4 Personen**

**200 g Schafskäse (Beyaz peynir)**

**1 Ei**

**1 Bund glatte Petersilie**

**1 Bund Dill**

**1 TL getrocknete Minze**

**2 Yufka – Teigblätter (oder eine Packung dreieckig geschnittenen Yufka – Teig)**

**Sonnenblumenöl zum Ausbacken**

**Pro Person etwa: 260 kcal**

**Zubereitungszeit: 30 Min.**





# Gefüllte Muscheln

## Midye dolması

*TIPP! Ein kulinarisches Ereignis, Hauptbestandteil jeder Raki-Tafel. Muscheln sind allerdings für baldigen Verzehr gedacht. Nicht lange aufbewahren!*

1. In einem Topf die fein gehackten Zwiebel anrösten und glasig andünsten. Pinienkerne dazugeben und anbraten. Den Reis unterrühren. Jetzt Korinthen, Minze, Zimt, Piment und Zucker einrühren und 1/8 Liter Wasser zugießen. Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen. Am Ende mit etwas Salz abschmecken.

2. In der Zwischenzeit die Muscheln gründlich waschen, mit einem flachen Messerrücken halb öffnen, aber die Schalenhälften nicht trennen. Die vollkommen geschlossenen Muscheln wegwerfen. Muscheln innen putzen und entbarren. Jede Muschel mit der Reisfüllung füllen, zuklappen und mit etwas Garn umwickeln.

3. Den Topfboden mit Petersilienzweigen und Zitronenscheiben bedecken und die Muscheln darauf legen. ¼ Liter Wasser hinzufügen und bei geringer Hitze ca. 60 Minuten garen.

4. Die Muscheln im Topf abkühlen lassen, anschließend die Fäden abnehmen und die Muscheln aufklappen. Diese nun auf einer Platte mit Zitronenscheiben und etwas Petersilie servieren.

**4 Personen**

**30 große Miesmuscheln**  
**300 g fein gehackte Zwiebeln**  
**75 g Reis**  
**1 EL Pinienkerne**  
**1 EL Korinthen**  
**1 TL getrocknete Minze**  
**1 TL Piment**  
**1 TL Zuckerfest**  
**½ TL Zimt**  
**Zitronenscheiben**  
**Petersilie**  
**Salz**

**Pro Person etwa: 360 kcal**

**Zubereitungszeit: 90 Min.**





# Gebratene Fleischbällchen

## Mitite köfte

*TIPP! Als Fingerfood auf Zahnstocher aufspießen und mit der Sauce von den gebratenen Muscheln servieren.*

1. Weißbrot entrinden und in der Milch einweichen.
2. Zwiebel schälen, im Mixer fein pürieren oder durch die feine Seite der Reibe raspeln.
3. Alle Zutaten gut durchmischen, eingeweichtes Brot ausdrücken und hinzugeben.
4. Aus der Fleischmasse walnussgroße Stücke mit feuchten Händen zu kleinen Kugeln formen.
5. In heißem Öl von allen Seiten knusprig braten.

### 4 Personen

**500 g Lammhackfleisch, halbfett**  
**1 Ei**  
**1 EL gemahlener Kreuzkümmel (Kimyon)**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 TL Paprikapulver, edelsüß**  
**2 EL Wasser**  
**1 Zwiebel**  
**2 Scheiben Weißbrot**  
**100 ml Milch**  
**Sonnenblumenöl zum Braten**  
**1 TL schwarzer Pfeffer**  
**1 TL Salz**

**Pro Person etwa: 250 kcal**

**Zubereitungszeit: 60 Min.**







# Püree aus dicken Bohnen

## Bakla fava

*TIPP! Das Püree sollte eine schnittfeste Konsistenz haben. Sie können es mit einer Bisquitboden-Form ausschneiden und in Portionen servieren.*

1. Bohnen in reichlich kaltes Wasser geben und über Nacht stehen lassen.
2. Zwiebel fein hacken, in 4 EL Olivenöl leicht anbraten.
3. Die eingeweichten Bohnen, Salz, Zucker und ½ Liter Wasser hinzugeben und bei schwacher Hitze kochen, bis die Bohnen weich sind. Dabei gelegentlich umrühren und wenn nötig heißes Wasser hinzugeben.
4. Bohnen etwas auskühlen lassen und mit dem Mixstab pürieren. In einer flachen Schüssel abkühlen lassen. Das restliche Olivenöl mit dem Zitronensaft mischen und darüber gießen.
5. Mit Petersilienblättern oder Minze dekorieren, einige Pinienkerne darüber streuen.

### 4 Personen

**1 mittelgroße Zwiebel**  
**150 g geschälte, getrocknete dicke Bohnen (Fava)**  
**125 ml Olivenöl**  
**1 l Wasser**  
**2 TL Zucker, 1 TL Salz**  
**1 Zweig frische Minze**  
**Saft einer Zitrone**  
**einige Zweige Petersilie**  
**einige Pinienkerne**

Pro Person etwa: 300 kcal

Einweichen: 8 Std.  
 Kochen: 45 Min.





**“Drei Dinge helfen, die  
Mühseligkeiten des  
Lebens zu tragen: Die  
Hoffnung, der Schlaf  
und das Lachen.”**

**Immanuel Kant**

Abb. 6: Immanuel Kant Denkmal in Königsberg

# Fischgerichte



# Seebarsch gedünstet

## Levrek buğulama

*TIPP! Alle festen Fischfilets (z. B. Rotbarsch) können Sie auf diese Art zubereiten.*

1. Die geschuppten und ausgenommenen Fische waschen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. An den dicken Stellen auf jeder Fischseite zwei- bis dreimal schräg einschneiden und mit etwas Salz einreiben. Etwas Zitronensaft darüber träufeln und beiseite stellen.

2. Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein hacken. Die Tomaten kurz in heißes Wasser geben, die Haut abziehen und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und hacken. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Tomaten, Zucker, Salz, etwas Pfeffer und die Petersilie unterrühren und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen lassen.

4. Eine Auflaufform oder eine große Pfanne mit Olivenöl benetzen und den Fisch hineinlegen. Das Gemüse und die Lorbeerblätter auf den Fisch legen, die Form mit Alufolie bedecken und bei ca. 160 °C Umluft 25 Minuten garen.

### 4 Personen

**1 kg Seebarsch (küchenfertig)**  
**2 mittelgroße Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**500 g Tomaten**  
**2 Lorbeerblätter**  
**1 Bund glatte Petersilie**  
**Saft einer Zitrone**  
**6 EL Olivenöl**  
**1 Zwiebel**  
**½ TL Zucker**  
**½ TL Salz**  
**schwarzer, gemahlener Pfeffer**

**Pro Person etwa: 325 kcal**

**Zubereitungszeit: 45 Min.**



# Schwertfisch am Spieß

## Kılıç Şiş

*TIPP! Als Beilage eignet sich Rucola-Salat und kleine Bratkartoffeln.*

1. Die Zwiebel schälen, fein reiben und in eine Schüssel geben. Die gepresste Knoblauchzehe, Zitronensaft, Olivenöl und Pfeffer hinzugeben. Die Lorbeerblätter in Stücke brechen und in die Marinade geben.

2. Die Schwertfischsteaks waschen, trocken tupfen, eventuelle Hautreste entfernen und in 3 cm große Würfel schneiden. Die Fischwürfel in die Marinade geben und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3. Peperoni waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Zitrone in Scheiben schneiden und halbieren.

4. Die Fischstücke leicht abtropfen lassen, abwechselnd mit einem Peperonistück, einer Tomatenhälfte, einer Zitronenscheibe und einem Lorbeerblatt auf die mit Marinade gepinselten Spieße stecken. Die Spieße unter häufigem Wenden auf dem heißen Grill garen, dabei immer wieder mit der Marinade einpinseln. Heiß servieren.

### 4 Personen

#### 750 g Schwertfischsteaks

**1 große Zwiebel**

**4 lange Peperoni**

**8 Cocktailtomaten**

**6 Lorbeerblätter**

**2 unbehandelte Zitronen**

**Saft von ½ Zitrone**

**4 EL Olivenöl**

**Salz, Pfeffer**

**Pro Person etwa: 340 kcal**

**Marinieren: 30 Min.**

**Zubereitung: 45 Min.**







# Garnellen im Tontopf

## Karides güveç

*TIPP! Servieren Sie dazu frisches Fladenbrot.*

1. Die Schalotten und den Knoblauch waschen und fein hacken. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, entkernen und klein würfeln.

2. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Vier kleine, ofenfeste Schalen mit der Hälfte der Butter einfetten.

3. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Lorbeerblätter kurz anrösten. Restliches Gemüse unter Wenden bei starker Hitze anbraten. Den Wein zugießen, auf kleiner Flamme weitere 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

4. Die Garnelen abspülen und trockentupfen. In der Gemüsemischung kurz erhitzen. In die gefetteten Formen verteilen, mit geriebenem Kasar-Käse bestreuen und im heißen Ofen ca. 10 Minuten offen backen, bis der Käse goldgelb schmilzt.

### 4 Personen

**500 g vorgegarte geschälte Garnelen**  
**4 Schalotten**  
**4 Knoblauchzehen**  
**2 große Tomaten oder**  
**1 TL Tomatenmark**  
**2 milde Peperoni**  
**60 g Butter**  
**4 Lorbeerblätter**  
**250 ml trockener Weißwein**  
**150 g Kasar-Käse**  
**1 Msp. Cayennepfeffer**  
**Salz, schwarzer Pfeffer**

**Pro Person etwa: 340 kcal**

**Zubereitungszeit: 40 Min.**





# Gebratene Seezunge

## Dil balığı tava

*TIPP! Auf diese Weise können Sie auch Bonito (Palamut) zubereiten.*

1. Die Fischfilets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Fischeiben leicht abtupfen, salzen und pfeffern, in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. In sehr heißem Olivenöl von beiden Seiten goldgelb backen. Auf Küchenpapier legen.

3. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie und den Rucola waschen, Stiele abschneiden. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden, die Tomate achteln.

4. Die gebratenen Fischeiben auf einen Teller legen, mit Rucola, Petersilie, Zwiebelringen, Zitronenscheiben und Tomaten garnieren.

### 4 Personen

**1 kg Seezungenfilets**  
**Saft von 1 Zitrone**  
**100 g Mehl**  
**Olivenöl zum Ausbacken**  
**2 rote Zwiebeln**  
**1 Bund glatte Petersilie**  
**1 Bund Rucola**  
**1 unbehandelte Zitrone**  
**1 große Tomate**  
**Salz, Pfeffer**

**Pro Person etwa: 450 kcal**

**Zubereitungszeit: 30 Min.**





**“Demut ist eigentlich nichts  
anderes als eine Vergleichung  
seines Wertes mit der morali-  
schen Vollkommenheit.”**

**Immanuel Kant**

Abb. 7: Johann Gottlieb Becker, Gemälde von Immanuel Kant

# Fleischgerichte





# Lammfleischspieße

## Şiş kebab

*TIPP! Fladenbrotstücke leicht mit Olivenöl einpinseln und mitgrillen. Zu Taschen aufschneiden. Gegrilltes Fleisch und Gemüse von den Spießen abziehen und in die Brotaschen legen.*

1. Die Sehnen und die Muskelhaut vom Fleisch entfernen. Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

2. Die Zwiebel in dünne Halbringe schneiden, mit 1 TL Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Zwiebelsaft in eine große Schale geben, mit Milch Olivenöl und Thymian mischen. Die Fleischwürfel hineingeben, nach Belieben salzen, mit der Hand gut durchmischen und zugedeckt im Kühlschrank etwa 4 Stunden stehen lassen, damit das Fleisch weicher wird.

3. Die Fleischstücke aus der Marinade nehmen, auf geölte Spieße abwechselnd mit geschälten Perlzwiebeln und Cocktailtomaten stecken und auf einem Holzkohlegrill 15-20 Minuten grillen, dabei häufig wenden.

### 4 Personen

**1 kg Lammfleisch (Schulter oder Keule)**

**1 große Zwiebel**

**250 ml Milch**

**250 ml Olivenöl**

**4 Tomaten**

**4 Paprikaschoten**

**2 TL Thymian**

**12-16 Perlzwiebeln**

**12-16 Cocktailtomaten**

**Salz, schwarzer Pfeffer**

**Pro Person etwa: 550 kcal**

**Marinieren: 4 Std.**

**Zubereitung: 30 Min.**







# Köfte vom Spieß

## Şiş köfte

*TIPP! Die klassische Beilage zu diesem Gericht ist ein Salat aus weißen Bohnen (Piyaz).*

1. Die Weißbrotscheiben in Wasser einweichen und ausdrücken.
2. ½ TL Salz in eine Schüssel geben, den Schüsselboden mit der Knoblauchzehe kräftig einreiben, den Rest der Zehe entsorgen.
3. Alle Zutaten in der Schüssel gut durchmischen. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser hinzugeben, um eine geschmeidige Fleischmasse zu erhalten.
4. 3-4 fingerlange Stücke auf den Spieß drücken. Unter mehrmaligem Wenden auf dem Holzkohlegrill garen, bis die Spieße von allen Seiten gleichmäßig braun sind.

### 4 Personen

**750 g halbfettes Lammhackfleisch**

**1 große Zwiebel**

**1 Ei**

**1 TL Thymian**

**3 Scheiben Weißbrot, entrindet**

**1 Knoblauchzehe**

**2 EL Wasser**

**Salz, schwarzer Pfeffer**

**Pro Person etwa: 550 kcal**

**Zubereitungszeit: 30 Min.**





# Gegrillte Fleischbällchen

## Izgara köfte

*TIPP! Die klassische Beilage zu diesem Gericht ist ein Hirten-Salat (Coban salatas)*

1. Die Weißbrotsscheiben in Wasser einweichen und ausdrücken.
2. Alle Zutaten in der Schüssel gut durchmischen. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser hinzugeben, um eine geschmeidige Fleischmasse zu erhalten.
3. Fleisch ca. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen.
4. Mit nassen Händen ovale Hackfleischbällchen formen, leicht flach drücken und auf dem Holzkohlegrill oder in der Pfanne grillen.

### 4 Personen

**500 g Hackfleisch (Lamm oder Rind)**

**1 große Zwiebel, geraspelt**

**1 Ei**

**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**

**2 Scheiben Weißbrot, entrindet**

**2 EL Wasser**

**Salz, Pfeffer**

**Pro Person etwa: 280 kcal**

**Rasten: 1 Std.**

**Zubereitung: 30 Min.**





# Frauenschänkel

## Kadınbudu köfte

*TIPP! Diese Fleischbällchen schmecken am nächsten Tag auch kalt sehr gut.*

1. Die Zwiebel fein reiben. Mit der Hälfte des Fleisches in Butter glasig braten, bis der Fleischsaft verdampft ist. In eine Schüssel geben.

2. Den Reis im Salzwasser gar kochen und abseihen. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Reis, Petersilie, 1 Ei und den Rest des Hackfleisches in die Schüssel geben, salzen, pfeffern und gut durchkneten.

3. 2 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl in einen flachen Teller geben. Mit nassen Händen aus je 1 EL Masse flache, ovale Fleischbällchen formen. Zuerst im Mehl, dann im Ei wenden und in heißem Olivenöl von beiden Seiten backen.

### 4 Personen

**500 g Rinderhackfleisch**

**1 große Zwiebel**

**3 Eier**

**30 g Butter**

**120 g Langkornreis**

**½ Bund glatte Petersilie**

**2-3 EL Mehl**

**schwarzer Pfeffer**

**Pro Person etwa: 660 kcal**

**Zubereitungszeit: 60 Min.**





# Adana Kebab

## Adana kebab

*TIPP! Servieren Sie dazu ein Glas eisgekühltes Ayran!*

1. Zwiebeln schälen und zusammen mit der gewaschenen Petersilie sehr fein hacken.
2. In einer Schüssel mit dem Hackfleisch und den Gewürzen gut durchmischen. Auf geölte Spieße drücken und zu länglichen Stücken formen.
3. Spieße auf dem Grill einige Minuten rundherum garen, die Fladenbrote 1-2 Minuten lang auf die Spieße legen, um sie aufzuwärmen und etwas vom Fleischsaft aufnehmen zu lassen.
4. die Fladenbrote auf die Teller geben, den Joghurt leicht salzen, mit der Minze mischen und auf die Brote verteilen. Die Fleischstücke aus den Spießen ziehen und auf die Joghurtsauce legen, heiß servieren.

### 4 Personen

**650 g halbfettes Lammhackfleisch**

**3 große Zwiebeln**

**3 Bund Petersilie**

**1 TL Paprikapulver (Pul biber)**

**4 kleine Fladenbrote**

**500 g Joghurt**

**2 TL getrocknete Minze**

**Pro Person etwa: 450 kcal**

**Zubereitungszeit: 60 Min.**







# Fleischeintopf mit Gemüse

## Güveç

*TIPP! Statt Lamm- oder Kalbfleisch können Sie auch Hühnerfleisch verwenden.*

1. Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Ringe schneiden. Das Fleisch in 25 g Butter anbraten, Zwiebeln hinzugeben und unter Wenden glasig braten. Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren. Brühe hinzugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

2. Die Paprikaschoten waschen, vierteln und in Stücke schneiden. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und klein schneiden. Die Auberginen waschen und grob würfeln. Die Bohnen waschen und in Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln.

3. Die Fleischstücke aus der Brühe nehmen und in einen – ca. 1 Std. Gewässerten- Güveç (Römertopf) geben. Das Gemüse abwechselnd schichten. Mit Kartoffeln bedecken. Einige Butterflocken darüber legen. Bei 180°C mit geschlossenem Deckel ca. 1 Stunde garen. Gehackte Petersilienblätter als Dekoration vor dem Servieren darüberstreuen.

### 4 Personen

**600 g Lamm- oder Kalbfleisch (Keule)**

**Zwiebeln**

**50 g Butter**

**1 EL Tomatenmark**

**1 TL mildes Paprikapulver**

**¾ l Fleisch- oder Gemüsebrühe**

**3 große Tomaten**

**3 Auberginen**

**1 Bund glatte Petersilie**

**5 Spitzpaprikaschoten**

**200 g grüne Bohnen**

**4 Kartoffeln**

**Salz, schwarzer Pfeffer**

**Pro Person etwa: 550 kcal**

**Zubereitungszeit: 2 Std.**



Abb. 8: E. Wagner nach B.Schwartz - Gravur von Immanuel Kant

# Gemüsegerichte



# Gemüseomelett

## Sebzeli omlet

1. Das Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Paprika darin unter häufigem Rühren 5 Minuten andünsten, bis die Zwiebel weich ist.

2. Die Tomaten zufügen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufkochen, die Hitze reduzieren und 4 Minuten köcheln lassen, bis Paprika und Tomaten weich sind.

3. Die Eier leicht verquirlen und vorsichtig in das Gemüse einrühren. Unter sanftem Rühren kochen, bis das Ei anfängt zu stocken. Dann den Käse und 3 Esslöffel der gehackten Petersilie einrühren. Das Omelett in 6 Tortenstücke schneiden und sofort mit der restlichen Petersilie garniert servieren.

### 6 Personen

**4 EL Olivenöl**

**1 große Zwiebel, halbiert und in dünnen Scheiben**

**1 grüne Paprika, in dünnen Streifen**

**1 rote Paprika, in dünnen Streifen**

**8 kleine Tomaten, gehäutet und halbiert**

**Salz und Pfeffer**

**6 Eier**

**90 g Schafskäse, zerbröselt**

**4 EL frisch gehackte, glatte Petersilie**





# Musakka

## Musakka

*TIPP! Musakka kann man mit einer Bechamel-Sauce überbacken werden. Die Backzeit verlängert sich dann etwa um 20 Minuten.*

1. Die Auberginen waschen, entstielen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Salzwasser für etwa 30 Minuten ziehen lassen. Die Kartoffeln schälen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden und ins Wasser geben. Zwei Tomaten schälen, entkernen und fein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

2. In einer Kasserolle Öl erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten. Das Fleisch dazugeben und ebenfalls andünsten. Die Tomaten beimengen und alles etwas salzen und pfeffern. Die Kasserolle vom Herd nehmen und warm stellen.

3. Die Auberginenscheiben ausdrücken und auf saugfähiges Papier legen, extra in einer Pfanne mit Öl anbraten und abtropfen lassen. Dasselbe mit den Kartoffelscheiben machen.

4. Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit Olivenöl bepinseln. Abwechselnd Auberginen-, Kartoffelscheiben und Hackfleisch in die Form schichten, sodass eine Schicht Auberginen zuunterst und zuoberst liegt. Die dritte Tomate in Scheiben schneiden und auf dem Musakka verteilen. Die Peperoni darauf legen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Minuten garen lassen.

**4 Personen**

**300 g Hackfleisch**

**1 kg Auberginen**

**3 große Kartoffeln**

**2 große Tomaten**

**3 große Zwiebeln**

**5 Peperoni**

**6 EL Olivenöl**

**Salz, schwarzer Pfeffer**

**Pro Person etwa: 500 kcal**

**Zubereitungszeit: 2 Std.**







# Zucchini Puffer

## Müçver

1. Die Zucchini waschen und grob raspeln. In einem Sieb kräftig ausdrücken und den Saft abtropfen lassen.
2. Frühlingszwiebeln und Petersilie waschen, mit einem Wiegemesser fein schneiden. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken.
3. Zucchini, Frühlingszwiebeln, Petersilie, Joghurt, Schafskäse und 2 Eier in eine Schüssel geben. Mehl unterrühren, Salz und Pfeffer hinzugeben.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, aus je 1 EL Zucchini­masse kleine Puffer braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6-8 Personen**

**2 große Zucchini**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**100 g Schafskäse (Beyaz peynir)**  
**100 g Joghurt**  
**100 g Mehl**  
**2 Eier**  
**1 Bund glatte Petersilie**  
**Salz, schwarzer Pfeffer**  
**Sonnenblumenöl zum Braten**

**Pro Person etwa: 420 kcal**

**Zubereitungszeit: 45 Min.**





# Der Imam fiel in Ohnmacht

## İmam bayıldı

*TIPP! Klassisches Sommergemüse-Gericht der türkischen Küche! Probieren Sie es auch einmal mit Zucchini aus.*

1. Auberginen waschen, Stiele abschneiden, der Länge nach je 1 cm ungeschält lassen bis die Auberginen gestreift sind. Ca. 3 cm von den Enden entfernt zwischen zwei Streifen mit einem scharfen Messer einschneiden, aber nicht durchtrennen. In diese Tasche kommt später die Füllung.

2. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Peperoni waschen, halbieren, putzen und würfeln. Knoblauch in dünne Stifte schneiden.

3. In einer Pfanne 5 EL Olivenöl erhitzen, die Auberginen bei starker Hitze rundherum braten. Nebeneinander, mit dem Schnitt nach oben, in einen flachen Topf legen.

4. 2-3 EL Olivenöl in die Pfanne gießen, Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Restliches Gemüse mitbraten.

5. Gemüsemischung in die Auberginen füllen, den Rest darüber geben. Salz und Zucker hinzufügen, etwas Wasser darübergießen. Zugedeckt 10 Minuten bei starker, 35 Minuten bei schwacher Hitze garen. Im Topf abkühlen lassen.

**4 Personen**

**4 Auberginen**

**4 Zwiebeln**

**6 Knoblauchzehen**

**2 große Tomaten**

**1 Bund glatte Petersilie**

**4 grüne, milde Peperoni**

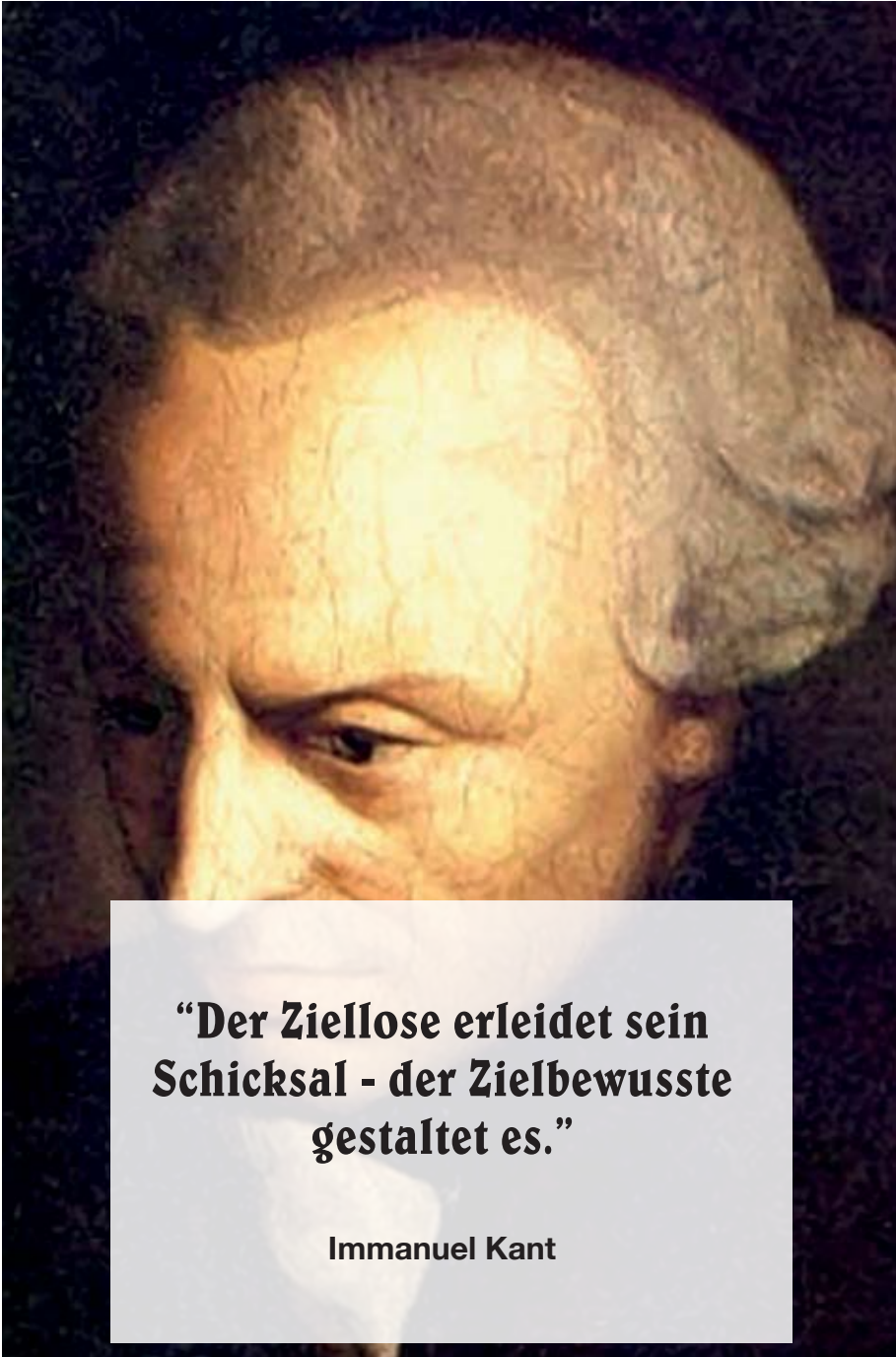
**1 TL Zucker**

**10 EL Olivenöl**

**Pro Person etwa: 300 kcal**

**Zubereitungszeit: 45 Min.**





**“Der Ziellose erleidet sein  
Schicksal - der Zielbewusste  
gestaltet es.”**

**Immanuel Kant**

Abb. 9: Imanuel Kant - Unbekannt

# Reis & Teig





# Gefüllte Paprikaschoten mit Reis, Pinienkernen und Korinthen

## Zeytinyağlı biber dolması

*TIPP! Kochen Sie den Reis nicht zu weich. Paprikaschoten locker füllen. Der Reis quillt beim Kochen nach und füllt die Schoten prall auf.*

1. In einem Topf die fein gehackten Zwiebel glasig andünsten. Pinienkerne dazugeben und anbraten. Den Reis unterrühren. Jetzt Korinthen, Minze, Zimt, Piment und Zucker einrühren und 1/8 Liter Wasser zugeießen. Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen. Am Ende mit etwas Salz abschmecken und auskühlen lassen.

2. Die Paprikaschoten mit einem spitzen Messer rund um den Stielansatz einschneiden, (die Stiele später als Deckel verwenden) innen säubern und waschen.

3. Tomaten waschen und entkernen, in größere Scheiben schneiden (auch als Deckel zu verwenden).

4. Die Paprikaschoten locker mit der Reismischung füllen, je 1 Scheibe Tomate oder den Stiel darauf geben, dicht nebeneinander in einen flachen Topf setzen. ½ Liter heißes Wasser, 2 EL Olivenöl, Salz und Zucker dazugeben. Mit einem umgedrehten Teller die Schoten beschweren. Bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten garen, im Topf abkühlen lassen. Mit Petersilie garnieren.

**4 Personen**

**12 kleine Paprikaschoten**

**600 g Zwiebeln**

**150 g Langkornreis**

**50 g Pinienkerne**

**50 g Korinthen**

**2 Tomaten**

**1 TL Zucker**

**1 TL getrocknete Minze**

**1 TL Piment**

**½ TL Zimt**

**½ Bund glatte Petersilie**

**1 TL getrockneter Dill**

**Salz**

**Pro Person etwa: 360 kcal**

**Zubereitungszeit: 90 Min.**







# Bulgurpilaw

## Bulgur pilavi

*TIPP! Die traditionelle Beilage zu diesem Gericht ist Tursu (sauer eingelegtes Gemüse).*

1. Den Bulgur waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen, entkernen und in ½ cm kleine Würfel schneiden.

2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Bulgur und Tomaten unterrühren und 4-5 Minuten mitdünsten. Die Gemüsebrühe dazugießen und alles bei schwacher Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Bulgur mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreuen.

**4 Personen**

**200 g Bulgur (Weizenschrot)**

**4 Tomaten**

**1 EL Butter**

**¼ Bund glatte Petersilie**

**400 ml Gemüsebrühe**

**Salz, schwarzer Pfeffer**

**Pro Person etwa: 380 kcal**

**Zubereitungszeit: 40 Min.**





# Pinien- und Korinthenpilaw

## İç pilav

*TIPP! Geben Sie ein rundes, gebuttertes Blätterteig-Blatt (yufka) in eine Tortenform, füllen Sie den Reis ein und schlagen Sie die Teigränder darüber. Leicht bebuttern und 20 Minuten bei 150 °C backen.*

1. Reis, Korinthen und Pinienkerne separat waschen und ca. 20 Minuten einweichen, anschließend abseihen. Hühnerleber klein würfeln. Zwiebel fein hacken.

2. 1 EL Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Pinienkerne und Zwiebeln hell rösten, Hühnerleber hinzugeben und 3 Minuten anbraten, Gewürze, Hühnerbrühe und Korinthen hinzugeben und einige Minuten kochen.

3. Restliche Butter in einem größeren Topf erhitzen.

4. Den Reis 3-4 Minuten in Butter rösten, die Hühnerlebermischung darübergeben und 3-4 Minuten bei starker Hitze kochen, gut durchrühren, zugedeckt auf kleiner Flamme oder im Backofen weitere 17 Minuten garen.

5. Feingehackten Dill untermischen und weitere 10 Minuten rasten lassen.

### 4 Personen

**200 g Hühnerleber**

**1 kleine Zwiebel**

**500 g Langkornreis**

**160 g Butter**

**50 g Pinienkerne**

**50 g Korinthen**

**900 ml Hühnerbrühe**

**1 EL Zimt**

**1 TL Piment**

**1 Bund Dill**

**Salz, schwarzer Pfeffer**

**Pro Person etwa: 450 kcal**

**Zubereitungszeit: 50 Min.**





# Börek mit Käsefüllung

## Tepsi böreği

*TIPP! Hackfleisch mit Zwiebeln anrösten mit Petersilie, Tomatenmark und wenig Wasser kurz aufkochen und statt der Käsefülle nehmen.*

1. 100 g Butter schmelzen lassen, in einer Schüssel mit Milch, Joghurt, Salz, Pfeffer und 2 Eiern vermischen. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken, gewaschene Petersilie fein hacken und untermischen.

2. Eine flache Backform buttern, eine Yufka-Schicht darauf legen, an den Rändern aus der Form heraushängen lassen. Etwas von der Milchmischung darüber gießen. Ein zweites Teigblatt darauf geben, mit der Milchmischung benetzen, die Hälfte der Käsefülle darüber verteilen.

3. Die dritte Teigschicht darauf geben, auf die Teigschicht etwas von der Milchmischung gießen und verteilen. Das vierte Teigblatt darauf legen, mit der Milchmischung benetzen und den Rest der Käsemasse darauf verteilen.

4. die letzten beiden Teigblätter mit der Milchmischung benetzen, Rest der Milchmischung über das Ganze gießen, die Ränder nach innen klappen und einige Butterflocken darüber streuen. Bei 200 °C ca. 45 Minuten backen. Heiß servieren.

### 4 Personen

**6 Yufka- Teigblätter**  
**200 g Schafskäse (Beyaz peynir)**  
**150 g Butter**  
**¼ Bund glatte Petersilie**  
**¼ l Milch**  
**250 g Gazi-Joghurt**  
**2 Eier**  
**Salz, schwarzer Pfeffer**

**Pro Person etwa: 480 kcal**

**Zubereitungszeit: 1 Std.**





# Fladenbrot

## Pide

*TIPP! Servieren Sie die Fladenbrote mit Schafskäse, Oliven und gelbem Paprika.*

1. Hefe in 1/8 Liter lauwarmen Wasser auflösen. Mehl und Salz in eine große Schüssel geben und die Hefe mittig hinzufügen. 1/8 Liter warmes Wasser zugießen und alles verrühren, dann gut verkneten.

2. Den Teig bedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Zwei kleine Fladen formen und auf ein eingefettetes Backblech legen. Eigelb, Zucker, Olivenöl und 1 EL Wasser verrühren. Fladen damit bepinseln, mit Sesam und Kümmel bestreuen. Nochmals 15 Minuten gehen lassen, dann im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 20-30 Minuten backen.

**4 Personen**

**500 g Weizenmehl**

**1 Päckchen Trockenhefe**

**1 Eigelb**

**1 TL Zucker**

**2 EL Sesamsamen**

**1 TL schwarzer Kümmel**

**1 TL Olivenöl**

**½ TL Salz**

**Pro Person etwa: 330 kcal**

**Zubereitungszeit: 1 Std.**





**“Zwei Dinge erfüllen das  
Gemüt mit einer immer neuen  
Bewunderung und Ehrfurcht:  
Der bestirnte Himmel über  
mir, und das moralische  
Gesetz in mir.”**

**Immanuel Kant**

Abb. 10: Caspar David Friedrich, Mann und Frau den Mond betrachtend, 1818/1824, Alte Nationalgalerie Berlin, Detail.



# Süßigkeiten





# Pudding

## Muhallebi

*TIPP! Den Pudding nach alttürkischer Art mit Puderzucker bestreuen und mit einigen Tropfen Rosenwasser benetzen.*

1. Zucker, Vanillezucker, Reismehl und Stärkemehl in  $\frac{1}{4}$  l Milch auflösen.
2. Restliche Milch zum Kochen bringen, die Zuckermischung in die kochende Milch einrühren. Auf kleiner Flamme und unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten weiter kochen, bis die Masse Puddingkonsistenz bekommt.
3. In kleine Schalen umfüllen und kalt stellen. Mit Zimt bestreuen.

**4 Personen**

**1 l Milch**  
**150 g Zuckerfest**  
**30 g Reismehl**  
**30 g Stärkemehl**  
**1 Pkg. Vanillezucker**  
**Zimt**

**Pro Person etwa: 380 kcal**

**Zubereitungszeit: 1 Std.**





# Milchreis

## Sütlaç

*TIPP! An heißen Sommertagen mit Vanilleeis servieren.*

1. Den Reis etwa 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen, abseihen, in die Milch geben und auf kleiner Flamme aufkochen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen.
2. Zucker und Vanillezucker hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen.
3. Die Speisestärke in wenig Wasser auflösen und einrühren, weitere 5 Minuten kochen lassen.
4. In Schalen abfüllen, die Schalen auf das Backblech legen und unter dem Grill oder bei starker Oberhitze überbacken, bis sich eine mittelbraune Kruste gebildet hat.

**4 Personen**

**1¼ l Milch**  
**100 g Zucker**  
**50 g Milchreis**  
**40 g Stärkemehl**  
**1 Pkg. Vanillezucker**

**Pro Person etwa: 380 kcal**

**Zubereitungszeit: 70 Min.**





# Nuss-Mandel-Gebäck

## Baklava

*TIPP! Den Teig unbedingt vor dem Backen in kleine Vierecke schneiden, dabei das Messer immer wieder in heißes Wasser tauchen.*

1. Die Schale einer unbehandelten Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Walnüsse, Mandeln und Pistazien grob hacken. Mit Zitronenschale, 4 EL Zucker, Zimt und Nelken vermischen.

2. Die Butter zerlassen und abkühlen lassen. Eine ofenfeste Form mit Butter einfetten und das Backrohr auf 200 °C vorheizen. Die einzelnen Teigblätter auf beiden Seiten dünn mit der zerlassenen Butter bepinseln.

3. Die Ofenform mit der Hälfte der Teigblätter auslegen und die Nussmischung darauf verteilen. Die restlichen Teigblätter darauf legen. Den Nusskuchen mit einem scharfen Messer in der Form in kleine Rauten schneiden. Die restliche Butter über den Kuchen gießen. Das Baklava im Ofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen, bis es goldbraun ist.

4. Inzwischen 150 ml Wasser mit Honig und Zucker aufkochen und in 10 Minuten zu einem dickflüssigen Sirup kochen. Zitronensaft unterrühren und abkühlen lassen.

5. Baklava aus dem Ofen nehmen mit dem Sirup übergießen und auskühlen lassen.

### 4 Personen

**1 unbehandelte Zitrone**  
**450 g Filo-Teig**  
**150 g Walnüsse**  
**100 g geschälte Mandeln**  
**50 g Pistazien**  
**200 g Zucker**  
**¼ TL Zimt**  
**1 Msp. Nelken**  
**150 g Butter**  
**125 g Honig**

**Pro Person etwa: 470 kcal**

**Zubereitungszeit: 90 Min.**







# Joghurtkuchen

## Yoğurt tatlısı

*TIPP! Diese Nachspeise mit Kaymak servieren.*

1. Den Joghurt und den Puderzucker im Mixer 2 Minuten lang verrühren. Die Eier einzeln hinzufügen.
2. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zügig unter die Joghurtmasse einrühren.
3. Eine Springform buttern, die Masse einfüllen und bei 200 °C etwa 30 Minuten backen.
4. Inzwischen den Sirup vorbereiten: den Zucker mit Wasser und Zitronensaft aufkochen, bis er sich vollkommen aufgelöst hat. 20 Minuten kochen lassen. Die Butter unterrühren. Vom Herd nehmen und lauwarm werden lassen.
5. Den Kuchen in eine größere Form geben, in portionsgerechte Vierecke schneiden und mit dem Sirup übergießen. Jede Portion evtl. mit Mandeln oder Walnüssen garnieren.

### 4 Personen

**1 unbehandelte Zitrone**  
**450 g Filo-Teig**  
**150 g Walnüsse**  
**100 g geschälte Mandeln**  
**50 g Pistazien**  
**200 g Zucker**  
**¼ TL Zimt**  
**1 Msp. Nelken**  
**150 g Butter**  
**125 g Honig**

**Pro Person etwa: 470 kcal**

**Zubereitungszeit: 90 Min.**



## **Bedeutende Werke Kants**

1755: „Allgemeine Naturgeschichte und Theorie des Himmels oder Versuch von der Verfassung und dem mechanischen Ursprunge des gesamten Weltgebäudes nach Newtons Grundsätzen“

1781: „Kritik der reinen Vernunft“

1784: „Was ist Aufklärung?“ (Artikel in der freigeistigen „Berlinischen Monatsschrift“)

1785: „Grundlegung zur Metaphysik der Sitten“

1788: „Kritik der praktischen Vernunft“

1794: „Die Religion innerhalb der Grenzen der bloßen Vernunft“

1795: „Zum ewigen Frieden“

### **Immanuel Kant: „Zum ewigen Frieden“ (1795)**

Der Fanatiker „ist eigentlich ein Verrückter von einer großen Vertraulichkeit mit den Mächten des Himmels. Die menschliche Natur kennt kein gefährlicheres Blendwerk“.

### **Immanuel Kant: „Versuch über die Krankheiten des Kopfes“ (1764)**

„Da die Art, wie Staaten ihr Recht verfolgen, nur der Krieg sein kann – so muss es einen Bund von besonderer Art geben, den man den Friedensbund nennen kann ...“

### **Immanuel Kant: „Zum ewigen Frieden“ (1795)**

„Gemütsarten, die ein Gefühl für das Erhabene besitzen, werden durch die ruhige Stille, wenn das zitternde Licht der Sterne durch die braunen Schatten der Nacht hindurchbricht, allmählich in hohe Empfindungen gezogen.“

### **Immanuel Kant: „Beobachtungen über das Gefühl des Schönen und Erhabenen“ (1764)**

„Erhaben ist also die Natur in derjenigen ihrer Erscheinungen, deren Anschauung die Idee ihrer Unendlichkeit bei sich führt.“

### **Immanuel Kant: „Kritik der Urteilskraft“ (1790)**





# KANT UND DIE KRITIK DER KOCHKUNST

## Orient & Okzident - Wahrnehmungen und Begegnungen

Der 300. Geburtstag (22. April 2024) des Königsberger Philosophen wird zumindest gedanklich vielerorts schon vorbereitet. Wir als Neue Welt Verlag haben schon im vergangenen Jahr mit großer Ehre ein Buch über Kant mit dem Titel „Kants Wanderung über das Nebelmeer“ herausgegeben und dieses im Palais Eschenbach mit einem würdigen Abend vorgestellt.

Dieses Mal möchten wir den großen Denker und den Begründer der modernen Philosophie mit dem Buch „Kant kocht türkisch“ wieder in Ehren halten und in Erinnerung rufen.

Türkische Küche und Kant. Wo sind die Verbindungen? Wie können wir das „Aufklären“? Kant war nicht nur ein Denker, sondern auch ein Mensch, der mit anderen Menschen in seiner Umgebung in Kontakt war und sehr gerne mit Freunden bei Tisch philosophiert und natürlich auch gegessen und getrunken hat.

Essen, Trinken, Klimawandel, aufgeklärter Mensch sein, hängen in unserer globalen Welt mit verschiedenen Kausalitäten zusammen. Im 18. Jahrhundert hat sich Immanuel Kant bei seinen pünktlichen, langen Wanderungen in Königsberg Gedanken gemacht und anschließend bei Tisch gesprochen. Seine Verbindungen mit der Außenwelt erlangte er durch die Hafenstadt, in der verschiedene Produkte des Orients, damals Osmanisches Reich - jetzt Türkei, aus der dunklen Ostsee entsprangen. Mit seinen Wanderungen im Nebelmeer, hat er einen Schmelztiegel an Ideen in der Produktionsstadt erzeugt und sich über den Weltfrieden Gedanken gemacht und niedergeschrieben, was die UNO sogar bei der Gründung in Anwendung gebracht hat. Also lassen Sie sich auch von der türkischen-orientalischen Küche inspirieren. Schadet nicht, guten Appetit - beziehungsweise Mahlzeit.

Birol Kilic - Verleger

NEUEWELTVERLAG



9 783950 398182