



ISTANBUL

LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN

Appetitliche Streetfood-Delikatessen, farbenfrohes eingelegtes Gemüse, frischeste Früchte, täglich frisch gefangener Fisch und Meeresfrüchte, köstliches, in Olivenöl gegartes Gemüse und Dutzende verschiedener Meze-Teller auf weißen Leinentischdecken... Von stilvollen Tafeln bis hin zu einfachsten Gerichten ist Istanbul ein wahres Paradies für jeden Feinschmecker. Willkommen im kulinarischen Himmel!

Die türkische Küche ist weltberühmt für ihre Kebabs und Baklavas. Doch diese beliebten Spezialitäten sind nur der Beginn einer kulinarischen Reise. Dank des multikulturellen Charakters der osmanischen und byzantinischen Reiche sowie der reichen und vielfältigen lokalen Traditionen jeder einzelnen Region des Landes verfügt die Türkei über ein umfangreiches gastronomisches Erbe. Als Schnittpunkt zweier Kontinente beherbergt die Megastadt jede einzelne regionale Spezialität des riesigen Landes. Von kräftig gewürzten Kebabs bis hin zu veganen Spezialitäten in Olivenöl bietet die traditionelle türkische Küche eine große Vielfalt an Geschmacksrichtungen. Und Istanbul ist DER Ort um alles zu probieren!

Erstaunliche Geschmacksakkorde

Die türkische Gastronomie ist wie eine Zwiebel – sie hat viele Schichten. Und sie ist wie Knoblauch – subtil und überraschend. Es geht um unerwartete und doch perfekte Geschmackskombinationen.



Heute gibt es in Istanbul gleich mehrere Restaurants mit gehobener Küche, die sich weitgehend vom Erbe der Stadt inspirieren lassen. Sie bewahren die Werte der osmanischen Küche, lassen sich inspirieren von Rezepten der Vergangenheit und bieten in ihren Degustationsmenüs neue Versionen bestimmter traditioneller Rezepte an. Mit Kombinationen aus Melonen und Lammfleisch, Joghurt in Suppen oder Sauerkirschen in gefüllten Weinblättern war die osmanische Küche der Hauptdarsteller des kulinarischen Mittelalters. Und da Istanbul damals die Hauptstadt des Osmanischen Reiches war, ist es die gastronomische Hauptstadt der Türkei schlechthin.

Die wichtigste Mahlzeit des Tages

Der berühmte türkische Dichter Cemal Süreya sagte eins: „Frühstück muss etwas mit Glück zu tun haben!“ Für andere mag das nicht zutreffen, aber für die Türken trifft es zu hundertprozentig zu.



Das türkische Frühstück ist ein reichhaltiges Erlebnis mit lokalem Schwarzen Tee, dem legendären rundem Sesamgebäck, Simit oder Brot, einer Auswahl an lokalem geschmackvollen Käse, schwarzen und grünen Oliven, Butter, Rahm und Honig, Marmelade, leckeren Rührei mit Paprika und Tomaten (Menemen)

oder gekochten Eiern, Tomaten- und Gurkenscheiben. Die Leckerbissen am Morgen garantieren Ihnen sicherlich einen glücklichen Tag in Istanbul.

Das ultimative Kebab- und Meeresfrüchte-Erlebnis

In der Türkei gibt es eine große Vielfalt an Kebabs – sie können mit Knoblauch, Auberginen, Tomaten, Zwiebeln usw. zubereitet werden. Das Fleisch wird mit Gewürzen mariniert, und wenn es gegrillt wird, verströmt es einen reichen Duft, der ein Geschmackserlebnis verspricht. Teller mit bunten Salaten und Mezes schmücken die Tische.

Traditionell werden die Spieße durch gebratenes Gemüse und Fladenbrot ergänzt. Dazu gibt es Rübensaft (gewürzt oder pur) oder Ayran (ein Joghurtgetränk).

Als gastronomische Hauptstadt eines Landes, das von drei Meeren umgeben ist, bietet Istanbul eine reiche Auswahl an Fischgerichten. Gegrillter Blaufisch, gebratene Sardellen, Stöcker, Kabeljau, Bonito und Steinbutt sind die Stars in der Restaurantszene. Getrocknete Makrele, Bottarga, einheimische Sardinen in Dosen, kalt marinierter Wolfsbarsch und trocken gesalzener Thunfisch – serviert mit roten Zwiebeln und Dill – sind ebenfalls ein Muss unter den Meeresfrüchte-Spezialitäten der Stadt.

Frisch und in Olivenöl gekocht

Das gastronomische Erlebnis ist damit noch nicht zu Ende. Wenn es um Gemüse geht, basiert die westtürkische Küche größtenteils auf Olivenöl und frischen Zutaten anstelle von schweren Gewürzen.



Die kulinarische Tradition umfasst eine breite Palette von Gemüsegerichten, die als in Olivenöl gekochte Gerichte bekannt sind. Hier werden die Gerichte weniger mit Gewürzen als vielmehr mit schmackhaften, frischen Zutaten zubereitet. Daher gibt es hier eine große Vielfalt an vegetarischen und veganen Gerichten.

Essen für Werktätige: Essen wie Einheimische

In der Stadt gibt es einige traditionelle Lokale, die sich bemühen, das kulinarische Erbe am Leben zu erhalten. Esnaf lokantaları (Speiselokale für Werktätige) sind eine jahrhundertealte türkische Tradition und wurden im Wesentlichen eingerichtet, um den in der Nähe arbeitenden Einheimischen das Mittagessen zu servieren.

In diesen kleinen Mittagslokalen werden täglich Dutzende von hausgemachten Gerichten serviert – schmackhafte Suppen, Hülsenfruchtgerichte, gefülltes Gemüse, reichhaltige Eintöpfe mit butterweichem Reis oder erdigem Bulgur und Cacık oder Komposto als Beilage sowie einige traditionelle Desserts als krönender Abschluss.

Herzhafte Spezialitäten im Puddingladen

Muhallebiciler (Puddingläden) sind eine weitere einzigartige türkische Spezialität. Hier wird traditionell Milchpudding serviert, Sie können aber auch eine Hühnersuppe essen oder sich an einem Sommernachmittag mit einem schönen traditionellen erfrischenden Dessert verwöhnen lassen.

Tavuklu pilav (Reispilaw mit Hühnchen), Dönerspieße und verschiedene Böreks (gebackene Teigtaschen aus Blätterteig, gefüllt mit Fleisch, Käse, Spinat oder Kartoffeln) sind weitere Spezialitäten, die man auf der Speisekarte eines Puddingladens findet. Eine der erstaunlichsten Spezialitäten ist tavukgöğsü – die Hühnerbrust mit weißem Pudding – lassen Sie sich davon nicht abschrecken, es ist ein sehr altes Rezept, das bis heute überlebt hat, und mit ein wenig gemahlenem Zimt oben drauf ist es erstaunlich köstlich. Der Tee ist hier immer gut – vergessen Sie nicht, einen zu trinken, bevor Sie gehen.

Liebe auf den ersten Blick: Street Food

Apropos Tee: Machen Sie unbedingt einen Zwischenstopp in einem Teegarten am Meer, bestellen Sie sich eine Tasse schwarzen Tee und genießen Sie die Aussicht. Oder gönnen Sie sich frisch gepresste Fruchtsäfte, frisches Obst und Desserts, die an den Ständen verkauft werden.

Istanbul ist eine perfekte Adresse für Essiggurken und eingelegtes Gemüse ... Mit ihrem einzigartigen herben Geruch, den leuchtenden Farben und ihrem gemischten Geschmack, der scharf, süß und sauer ist, sind sie ein Paradies für



Veganer. Diese Essiggurken werden auf der Straße zusammen mit Reis und Kichererbsen verkauft.

Sie werden sehen, dass Sie in dieser Stadt gar nicht mehr aufhören können zu naschen.

Folgen Sie einfach den Gerüchen: Gebratene Kastanien und geröstete Kichererbsen im Winter, gekochter oder gerösteter Mais im Sommer.

Wenn Sie ein wenig Hunger verspüren, entscheiden Sie sich für herzhaftere Straßenköstlichkeiten. Simit (Sesamkringel), Kokoreç (über Holzkohle gegrillte Hammeldärme), frittierte Muscheln mit spezieller Knoblauchsauce Tarator, Midye Dolma (mit Reis und Gewürzen gefüllte Muscheln), alle Arten von Gebäck, und wenn Sie Fischliebhaber sind, verschlingen Sie unterwegs ein Balık Ekmek (Fischsandwich).

Süßes für Naschkatzen

Süßwaren gehören in der Türkei seit Jahrhunderten zum täglichen Leben. Traditionelle Genüsse wie Leckereien und Süßigkeiten für Naschkatzen füllen die Geschäfte. Die Konditoren bieten Süßigkeiten in allen Farben und Geschmacksrichtungen an. Der traditio-



nelle osmanische Klassiker akide şekeri (handgemachte Kandiszucker) wurde im 16. Jahrhundert erfunden, zu einer Zeit, als Zucker wertvoller war als Honig. Diese Bonbons haben verschiedene Farben und verschiedene Geschmacksrichtungen – Bergamotte, Zitrone, Orange, Erdbeere, Rose, Sesam, Haselnuss, Minze, Zimt... und sie alle versprechen ein erstaunliches Geschmackserlebnis.

Wenn Sie Zeit haben, nehmen Sie Platz und trinken Sie ein Glas hausgemachte Limonade oder gönnen Sie sich ein traditionelles Brausegetränk (Tamarinde, Mohn, Rose oder Kornelkirsche).

Neben Bonbons, Toffees und Süßigkeiten finden Sie hier auch die berühmten türkischen Köstlichkeiten und geschmackvolle Mandel- und Pistazienpaste. Vergessen Sie nicht, etwas mit nach Hause zu nehmen, damit Sie die schönsten Momente Ihrer Reise mit Ihren Liebsten teilen können!