

Ayşes Rezepte

Alltagstauglich, lecker
und schnell gemacht



Ayşe Şen





Besuche mich gerne
auf meinen Social Media-Profilen.

Ich freue mich auf dich. 🥰



@aysens.kitchen



© 2023

HÄRTER Verlag, D-72760 Reutlingen
www.haerterverlag.de | [@haerterverlag](https://www.instagram.com/haerterverlag).de

Gedruckte Deutsche Ausgabe: ISBN 978-3942906623

Gedruckte Türkische Ausgabe: ISBN 978-3942906630

Alle Rechte vorbehalten

Texte und Rezepte: Ayşe Şen
Foodstyling: Ayşe Şen | [@aysenskitchen](https://www.instagram.com/aysenskitchen)

Foodfotos und Porträts: High Rock GmbH, Günzburg | www.davutkulturstudios.com

Grafische Gestaltung und Satz: CN Grafik | www.cn-grafik.de | [@cn_grafik](https://www.instagram.com/cn_grafik)

Lektorat: Kia und My., im Auftrag von Kia Kahawa | www.kiakahawa.de

100% Made in Germany

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Kopie, Mikrofilm oder in einem andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags oder der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt und verbreitet werden. Alle Angaben in diesem Buch wurden sorgfältig von der Autorin erstellt, recherchiert und vom Verlag geprüft. Für die Richtigkeit der Angaben und das Gelingen kann jedoch keine Garantie übernommen werden. Weder die Autorin, noch der Verlag und weitere Beauftragte können für die Verwertung oder Umsetzung der Inhalte aus diesem Buch Haftung übernehmen und sind für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus der Haftung ausgeschlossen. Für die genannten Links zu externen Websites Dritter und deren Inhalte können wir keine Gewähr übernehmen.





Eingelegte
Zwiebeln 17



Eingelegte
Paprikas 19



Vegane Delikatesse
Hummus 21



Tomaten mit
Käsedip 23



Gebratene Paprika
mit Dip 25



Bruschetta
mit Guacamole 27



Karottensalat
mit Zucchini 31



Rote-Bete-Salat
mit Joghurt 33



Kartoffelsalat
mit Mayo 35



Kartoffel-Gurken-
Salat 37



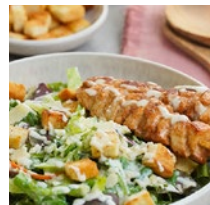
Ein farbenfroher
Linsensalat 39



Olivensalat als
Antipasti 41



Salat mit Falafel
und Dressing 43



Caesar Salad mit
Hähnchenspieß 47



Salatdressing
3 Varianten 49



Tomatensuppe
mit Basilikum 53



Blumenkohl-
suppe 55



Champignonsuppe
mit Karotten 57



Fleischklößchensuppe
mit Gemüse 59



Farfalle mit
Spinatcreme 63



Gnocchipfanne mit
Blattspinat 65



Pasta mit
Mascarpone 67



Röstpaprika
mit Penne 69



Gebratene Auberginen
mit Kichererbsen 71



Kichererbsenpfanne
im Backofen 73



Hähnchenpfanne mit ge-
trockneten Tomaten 75



Hühnchenfrikadellen
mit Kartoffeln 77



Hähnchenschnitzel mit
Gerstennudeln 79



Frikadellen mit Soße &
Kartoffelpüree 81



Gerstennudeln mit
Fleisch & Gemüse 85



Leckere Kartoffel-Frikadellen 87



Einfacher & köstlicher Bauerntopf 89



Gefüllte Auberginen- & Zucchini-Röllchen 91



Auberginengericht mit Kartoffelsticks 95



Rinderbraten mit Sojasoße 99



Lachs in Kräuter-Sahne-Soße 103



Gebratener Kabeljau auf Gemüsebett 105



Kleine türkische Fladenbrote 111



Kleines Pfannenbrot aus der Pfanne 115



Pizzabrötchen mit getr. Tomaten & Oliven 117



Knusprige Simits mit Sesamkruste 119



Gebäck mit Dill und Käse 123



Kartoffelkuchen mit Naturjoghurt 125



Gerolltes Olivengebäck 127



Teigtaschen mit Käsefüllung 131



Gefüllte Muffins mit Pilzen 135



Brownie-Cheesecake 141



Wow! Cheesecake mit Fruchtspiegel 143



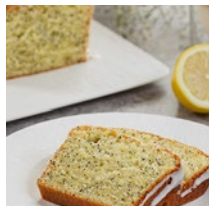
Grießkuchen mit Mohn 145



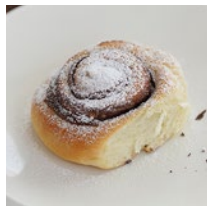
Karottenkuchen mit Milchpudding 149



Apfel-Walnuss-Kuchen 151



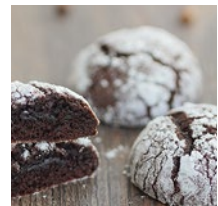
Zitronen-Mohnkuchen 155



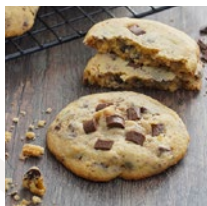
Fluffige Nutella-schnecken 157



Blaubeerstreusel-muffins 161



Mini-Brownies mit weichem Kern 165



Schoko-Cookies auch warm genießen 169



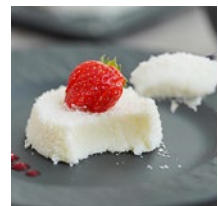
Zitronenkekse mit weißer Schokolade 171



Mini-Zimtbällchen groß im Geschmack 175



Weißer Pudding mit Sauerkirschsoße 177



Sultan-Lokumu Puddingdessert 179



Vorwort	11
Basic & Legende	13

Vorspeisen 15

Eingelegte Zwiebeln	17
Eingelegte Paprikas	19
Hummus	21
Geröstete Tomaten mit Käsedip	23
Gebratene Paprika auf Joghurt-Schmand-Dip	25
Bruschetta mit Guacamole, Tomaten-Rucola-Salat und Sour Cream	27

Salate 29

Karottensalat mit Zucchini	31
Rote-Bete-Salat mit Joghurt	33
Kartoffelsalat	35
Kartoffel-Gurken-Salat	37
Grüner Linsensalat	39
Olivensalat	41
Salat mit Falafel und Sesam-Joghurt-Dressing	43
Caesar Salat mit Hähnchenspießen und Croûtons	47
Salatdressing 3 Varianten	49



Hauptspeisen 51

Geröstete Tomatensuppe mit Basilikum	53
Blumenkohlsuppe	55
Champignonsuppe mit Karotten	57
Fleischklößchensuppe mit Gemüse	59
Farfalle mit Spinatcreme	63
Gnocchipfanne mit Tomaten und Blattspinat	65
Pasta mit Mascarpone	67
Röstpaprika mit Penne	69
Gebratene Auberginen mit Kichererbsen	71
Kichererbsenpfanne im Backofen	73
Hähnchenpfanne mit getrockneten Tomaten und Spinat	75
Hühnchenfrikadellen mit Kartoffeln aus dem Ofen	77
Hähnchenschnitzel auf cremigen Gerstennudeln mit Gemüse	79
Frikadellen mit Soße	81
Gerstennudeln mit Fleisch und Gemüse	85
Kartoffelfrikadellen	87
Bauerntopf	89
Auberginen- und Zucchinirollchen mit Frikadellen	91
Türkisches Auberginengericht mit knusprigen Kartoffelsticks	95
Rinderbraten mit Sojasoße	99
Lachs in Kräuter-Sahne-Soße	103
Gebratener Kabeljau auf Gemüsebett	105





Gebäck

109

Kleine türkische Fladenbrote	111
Pfannbrot Kleine Fladenbrote aus der Pfanne	115
Pizzabrötchen mit getrockneten Tomaten und Oliven	117
Knusprige Simits	119
Knuspriges Gebäck mit Dill und Käse	123
Kartoffelkuchen mit Naturjoghurt	125
Gerolltes Olivengebäck	127
Türkische Teigtaschen mit Käsefüllung	131
Gefüllte Muffins mit Pilzen	135

Kuchen und kleine Köstlichkeiten

139

Brownie-Cheesecake	141
Cheesecake mit Fruchtspiegel	143
Türkischer Grießkuchen mit Mohn	145
Karottenkuchen mit Milchpudding	149
Apfel-Walnuss-Kuchen	151
Zitronen-Mohnkuchen	155
Nutellaschnecken	157
Blaubeerstreusel-muffins	161
Mini-Brownies	165
Schoko-Cookies	169
Zitronenkekse mit weißer Schokolade	171
Zimtbällchen	175
Weißer Schokoladenpudding mit Sauerkirschsoße	177
Sultan-Lokumu Puddingdessert	179



Nachwort

183



Muhi	184
Davut	185
Jacky	186
Simone	187
Cyrus	188

Index

189



Über mich und dieses Buch

Ich bin Ayşe, 34 Jahre alt,
glücklich verheiratet und Mutter von zwei
wundervollen Söhnen. Viele von euch kennen mich
aus meinem Instagram-Kanal „Aysens Kitchen“.

Nur zögerlich hatte ich vor vier Jahren den Schritt gewagt, das erste Rezept
auf meinem Kanal zu teilen 🙄.

Hier möchte ich diese Gelegenheit nutzen, um mich bei meinen Zuschauer*innen zu
bedanken, die mich dazu ermutigt haben, ein Kochbuch zu schreiben. Von Herzen Danke
an euch, **denn durch eure Unterstützung ist dieses Buch entstanden.** 🥰

Ich bin sehr glücklich, dass mein Kochbuch in zwei Sprachen erschienen ist. Mir war es sehr wichtig,
denn beide Kulturen sind für mich von großer Bedeutung. Die deutsche und türkische Kultur vereint
– ein wunderbarer Kulturenmix. Du findest in meinem Buch moderne und klassische Rezepte für jeden
Tag, womit du deinen Wochenplan füllen kannst. Insbesondere habe ich **keine schwer erhältlichen Zu-
taten verwendet**. Die meisten hast du bereits zu Hause. Jedes einzelne Rezept und das daraus entstehende
Gericht erfährt von mir Wertschätzung. Diese Philosophie möchte ich für euch in mein Buch transportieren.

Kochen verbindet Menschen, Familie und Freunde. ❤️ Kochen soll Spaß machen und nicht nur Überwindung
kosten. Es ist so schön, mit einem schmackhaften Essen sich und seine Liebingsmenschen zu verwöhnen.

Danke an alle, die mich bei der Erstellung von meinem Werk unterstützt haben, denn ein Buch ent-
steht nicht im Alleingang. Zunächst richtet sich mein Dank an meinen Verlag. Ich hatte das große Glück,
mit einem so sehr erfahrenen Team zu arbeiten. Liebe Simone, lieber Cyrus, ihr habt mich immer wie-
der mit eurer Hilfestellung durch das Projekt begleitet. Dafür vielmals danke – und auch für die offenen
Ohren und aufmunternden Worte jederzeit.

Einen wichtigen Beitrag leistete auch mein Fotograf Davut. Ich danke ihm sehr für seine Bereitschaft
und seine Geduld und die vielen schönen Fotos!

Und mein Dank geht an Übersetzerin Jaqueline, die mir akribisch und mit viel Herz bei der
türkischen Ausgabe zur Seite gestanden hat.

Zu guter Letzt geht der Dank an meine liebe Familie. An meinen Mann Muhi, für seine
unglaublich hilfreiche Unterstützung, und meine Kinder, die mir immer die Kraft
und die Zeit gegeben haben, mich meinem Buch zu widmen.

Vielen Dank an alle – ich weiß das sehr zu schätzen.

Eure
Ayşe Şen



1

2

3

4

Basics & Legende

Hier stelle ich dir kurz meine unverzichtbaren Basics vor, die in meiner Küche fast täglich Einsatz finden:

- 1 **Meine Küchenmaschine**
Sie ist ein richtiger Allrounder.
- 2 **Rührbesen**
Durch den Schaber werden die Zutaten von der Schüssel gelöst und das Teigergebnis ist perfekt.
- 3 **Schneebesen**
Damit schlägst du z.B. im Nu Sahne oder Eiweiß steif.
- 4 **Knethaken**
Eignet sich für feste Teige wie Hefeteige.

Legende

Damit du nicht lange suchen musst, sind hier alle Symbole erklärt.



(Teller) Stückzahl oder Portionen



(Uhr) Zubereitungszeit in Minuten



(Sanduhr) Wartezeit in Minuten oder Stunden



(O/U) Backzeit in °C bei Ober-/Unterhitze



(Umluft) Backzeit in °C bei Umluft



(Heißluft) Backzeit in °C bei Heißluft




(Grillfunktion) Backzeit in °C bei Grillfunktion



(Symbol Veggie)
Dieses Rezept ist vegetarisch oder vegan.



(QR-Code) Hier gehts zum Rezeptvideo  auf Instagram. Die absolut beliebtesten Insta-Favorites haben es ins Buch geschafft.



Vorspeisen





Eingelegte Zwiebela

Die eingelegten Zwiebeln lassen sich in Minuten vorbereiten und sind noch am selben Tag verzehrfertig. Sie schmecken süß, würzig und knackig und machen sich besonders gut auf Burgern und Wraps.

 1 Portion

 6 Stunden

 10 Minuten

Zutaten

3 rote Zwiebeln
 1 TL Zucker
 2 TL Salz, gestrichen
 60 ml Essig (Trauben-
 oder Apfelessig)
 ca. 200–250 ml kochendes
 Wasser zum Füllen des Gefäßes
 optional ein paar Senfkörner
 und Pfefferkörner

Rezeptschritte

- 1 Schäle die Zwiebeln, schneide sie in Ringe und fülle sie in ein verschließbares Glas (mein Glas hat eine Füllmenge von 300 ml). Füge dann den Zucker, das Salz, den Essig, Pfeffer- und Senfkörner dazu.
- 2 Fülle nun das Glas mit so viel kochendem Wasser auf, dass es bis knapp unter den Rand gefüllt ist. Schließe den Deckel und drehe das Glas 2–3 mal um, damit sich die Zutaten gut vermischen.
- 3 Nach etwa 6 Stunden sind die eingelegten Zwiebeln verzehrfertig. Du kannst sie auch länger im Kühlschrank aufbewahren.



Zum Rezeptvideo 





Tip

Bereite eine größere Menge zu und lege damit Vorräte an. Die Paprikas sind in verschlossenen Gläsern mehrere Tage im Kühlschrank haltbar.

Eingelegte Paprikas

Die eingelegten Paprikas lassen sich sehr einfach zubereiten. Du kannst sie als Salat oder als Vorspeise servieren.

 4–5 Portionen

 30 Minuten

 220 °C | 30 Minuten

Zutaten

6 rote Paprikaschoten
5 Knoblauchzehen
7–8 Stängel Petersilie
7 EL Essig (Apfel oder Traube)
3 EL Olivenöl
1 TL Salz



Rezeptschritte

- 1 Heize den Backofen auf 220 °C vor. Wasche und tupfe in der Zwischenzeit die Paprikaschoten trocken.
- 2 Belege ein Backblech mit Backpapier, lege die Paprikaschoten darauf und steche jede Schote mit einem Messer 1–2 mal ein.
- 3 Röste die Paprikaschoten im vorgeheizten Backofen mit Ober-/Unterhitze oder Grillfunktion ca. 25–30 Minuten. Denke daran, sie ab und zu zu wenden.
- 4 Nimm die Paprikaschoten aus dem Ofen und decke sie mit einem Tuch für ca. 15 Minuten ab. Mit diesem Trick lässt sich die Haut leichter lösen. Entferne die Haut und schneide die Schoten auf, entkerne sie und schneide sie in dünne Streifen.
- 5 Vermische die fein gehackten Knoblauchzehen, die fein gehackte Petersilie, den Essig, das Olivenöl und das Salz in einem verschließbaren Behälter.
- 6 Gib die Paprikastreifen dazu und vermische sie gut. Schließe den Deckel und lasse sie über Nacht im Kühlschrank durchziehen.

Zum Rezeptvideo 



