



NestTipp 36

„Orient trifft vegan“

„Orient trifft vegan“ ist der Name einer Kochbuchserie von Serayi. Ich nutze ihn heute auch für diesen NestTipp, denn ich finde, dass unsere deutsche Küche lecker ist, aber andere Länder auch einfach tolle Gerichte haben. Es lohnt sich auch hier offen zu sein und das bereichert unser Leben. Dieser NestTipp beinhaltet unter anderem auch wieder eine Frühstücksidee.

An dem Buch mag ich neben den Gerichten auch den Aufbau und die Einleitung: Warum vegan? Serayi schafft damit einen kurzen sowie knackigen Überblick und Bewusstsein für das Thema. Gleichzeitig erklärt sie vorab die „zauberhaften“ Zutaten der orientalischen Küche, sodass man sich bereits vor dem Kauf der Produkte etwas darunter vorstellen kann.

Man muss aber ehrlich sagen, dass einige Gerichte erst mal eine Investition in neue, vielleicht unbekannte Produkte sind. Die meisten findet man im türkischen Supermarkt.

Für alle, die weniger Zeit für Kochen aufwenden wollen, es gibt auch das Buch „Vegan trifft Orient -Express“.



⋮ <https://serayi.com/produkt-kategorie/buecher/>

Wer keine Lust hat, das Buch zu kaufen, kann auch online nach Rezepten schauen:



<https://serayi.com/rezepte/>

Jetzt habe ich ganz viel Werbung für das Buch gemacht und gebe euch ein paar Rezeptanregungen mit.



Orientalische Weiße Bohnen

☀️ <https://serayi.com/recipe/orientalische-weissembohnen-mit-reis-kuru-fasulye-vegan/>

Die Bohnen passen zu Reis oder einfach zum Abendbrot oder Frühstück. Wir essen sie bevorzugt kalt bzw. zimmerwarm.

Zutaten

- 250 g weiße Bohnen (getrocknete) über Nacht einweichen in Salzwasser
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikamark
- 4 EL Olivenöl
- 1 1/2 l Wasser
- Salz, Pfeffer, Chili, Gemüsebrühe

Zubereitung

Die trockenen Bohnen müssen über Nacht in Wasser mit etwas Salz eingeweicht werden. So kann man sie am nächsten Tag zubereiten. Wenn es schnell gehen muss, kann man als Notlösung die eingeweichten Bohnen aus der Dose nehmen (Dann kann die Köchelzeit verringert werden.) In einem Topf mit Olivenöl die fein gehackte Zwiebel glasig anbraten und die abgetropften Bohnen hinzufügen. Für den leckeren Geschmack und die tolle Farbe Tomaten- und Paprikamark dazugeben. Alles nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Chili und Gemüsebrühe würzen. Das Ganze mit heißem Wasser ablöschen und die Bohnen 40 bis 50 Minuten köcheln lassen. Umso länger das Ganze kocht, umso "cremiger" wird die Soße.

Menemen

Menemen ist eine einfache, herzhafte Frühstücksidee. Serayi beschreibt es als rustikales Bauernfrühstück. Ich esse dazu gerne Brot oder Baguette.

Zutaten

- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Tofu
- 1 TL Kurkuma



- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 TL Kala Namak
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Paprika und Zwiebeln klein würfeln und in der Pfanne anbraten. Den Tofu mit der Hand oder einer Gabel zerkleinern, Kurkuma hinzugeben und 5 Minuten mit anbraten. Anschließend die gestückelten Tomaten dazu geben und abschmecken.

Tatsachen

Wenn ich an den Orient denken, denke ich auch an eine andere Religion. Ich bin nicht gläubig, daher kann ich den Glauben nicht für mich als hoffnungsfüllend spüren. Was ich jedoch sagen kann, dass ich es moralisch und ethisch nicht vertretbar finde, wenn Tiere aufgrund des Glaubens geschächtet werden. In anderen Religionen ist die Opfergabe lebender Tiere auch etwas, was ich ebenfalls moralisch und ethisch nicht vertretbar finde. Das findet z.B. statt, wenn Tiere als Opfergabe in Vulkane geworfen werden.

Lange habe ich überlegt, wie intensiv ich mich dem letzteren Thema widme.

Egal wie ich es für mich drehe und wende, ich möchte dem Thema keinen detaillierten Raum geben. Aber es geht um das Töten von Lebewesen, die so fühlen wie wir und das muss zumindest angesprochen werden. In Deutschland darf mit einer Ausnahmeregelung betäubungslos geschächtet werden. Schächten bedeutet, dass bei vollem Bewusstsein die Kehle der Tiere durchgeschnitten wird. Die meisten Schächtungen in Deutschland erfolgen offiziell nach vorheriger Betäubung. Was in Deutschland als Ausnahme gilt, ist im Ausland und bestimmten Religionen gängige Praxis. Daher kann man sich bei importiertem Halal-Fleisch nicht sicher sein. Es ist bekannt, dass sehr viele Tiere in den regulären Schlachthöfen auch den eigenen Tod bewusst mitbekommen, da sie nicht korrekt betäubt werden.

Betäubung hin oder her, wer ist dabei, wenn auf dem Land die Tiere von Privatpersonen geschlachtet werden? Niemand. Auch da werden Tiere manchmal nicht vorher betäubt, sondern wie z.B. Kaninchen nur durch einen Genickbruch oder auch einfaches Ausbluten getötet.

Egal ob Glauben oder Menschen über die Art des Todes eines Tieres entscheiden:

Es fühlt sich alles so falsch an. Und ich hoffe, dass ich in 36 NestTipps immer mehr Bewusstsein dafür geschaffen haben, dass kein Genuss der Welt dieses Leid rechtfertigt.



In diesem Sinne ran an die veganen Buletten bzw. Cigköfte, denn ein Rezept habe ich noch für euch. Cigköfte ist nicht nur hübsch anzusehen, sondern auch verdammt lecker. Zum Brunch, abends oder einfach zwischendurch. Serviert werden die Cigköfte mit Eisbergsalat und Zitrone.



<https://www.einfachkochen.de/rezepte/cig-koefta-das-bestre-blitzrezept>

Die arabische, orientalische, türkische Küche etc. ist uns bei dem Thema Gewürze einfach viel voraus. Die Anschaffung lohnt sich.

Nicht nur die Gewürze sind bereichernd, sondern auch die Zubereitungsarten. Das Geheimrezept von Cigköfte ist, dass die Mischung aus Cigköfte -Bulgur und Gewürzen 20 Minuten mit der Hand geknetet werden sollte. Mit einer Küchenmaschine geht es aber auch in der Hälfte der Zeit. Das Kneten sorgt dafür, dass die Cigköfte später fast nicht auseinanderbröseln.

Cigköfte



<https://www.youtube.com/watch?v=friHbNWFOKo>

Zutaten

- 330 g Bulgur mit der Bezeichnung „Cigköfte Bulgur“
- 250 ml kochendes Wasser
- 1 große oder 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2,5 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Paprikaflocken, nicht scharf
- 1 TL Isot
- 1,5 TL Sumak
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen (Cumin)
- 1/3 TL Pfeffer
- 1 gestrichenen TL Salz
- 50 g Tomatenmark
- 50 g Paprikamark



- 25 g Rapsöl
 - 25 g Olivenöl
 - 1,5 EL Granatapfelsirup
 - 1 Tomate
 - 4 - 5 EL eiskaltes Wasser
 - Handvoll frische Petersilie
- Fürs Anrichten:
- Zitrone und Eisbergsalat

Zubereitung

Achtet bitte wirklich darauf Cigköfte Bulgur im türkischen Supermarkt zu kaufen. Er ist viel feiner. Der Bulgur wird mit heißem Wasser übergossen und ist sehr schnell weich. Danach gebe ich alle Zutaten hinzu. Dann ist der Teig zu kneten.

In dem Video zu diesem Rezept werden die Zutaten nicht alle direkt vermengt. Auch wird die Tomate gehäutet. Das mache ich nicht und bin trotzdem mit dem Cigköfte zufrieden.

Anschließend sind die Cigköfte in der Hand zu formen. In das Salatblatt legen und mit Zitrone beträufeln.





Quelle: Stand Januar 2026

Bild 1: https://www.amazon.de/%C3%96nc%C3%BC-Paprikamark-mild-370g/dp/B015FVU3H8?source=ps-sl-shoppingads-lpcontext&ref_=fplfs&psc=1&smid=A1QJH080LT4GPH

Bild 2: <https://www.edeka24.de/Gut-Guenstig-Tomatenmark-in-der-Tube-200G.html>

Bild 3: <https://www.dm.de/dmbio-kurkuma-gemahlen-p4058172507984.html?appPageType=productdetails&appProductId=4058172507984&setSelectedStore=D54B>

Bild 4:

https://www.kaufland.de/product/543454050/?kwd=&source=pla&id_unit=389868754455&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_id=18174776551&gad_source=1&gad_campaignid=17339301274&gbraid=0AAAAAADprSmFCyTHic0NC5Mr6WVMGX08Uv&gclid=EAIalQobChMIqJf2x4jqkQMV96WDBx3XewCnEAQYASABEglAa_D_BwE

Bild 5:

https://www.palmyraonline.de/de/products/details/1336?srsltid=AfmBOopLcjMSuTJ92sKL4BpzF3XoYskxFd_b90rgUFuiPhFRgnAcwB

Bild 6: https://www.amazon.de/Sumach-Gew%C3%BCrz-deluxe-Orientalisches-Essigbaumgew%C3%BCrz/dp/B00PQRSWWA?source=ps-sl-shoppingads-lpcontext&ref_=fplfs&psc=1&smid=ASS9USB8A39TM

Bild 7: https://www.rewe.de/produkte/rewe-bestе-wahl-kreuzkuemmel-gemahlen-35g/8413269/?ecid=seo_google_vs_nonbr_rewe%7Cem%7Cenga%7Cn%7Clia-dms-bestewahl_%C3%B6le-so%C3%9Fen-gew%C3%BCrz_lia_seo_nn_pid%3A_ch%3Alocal_nn_d%3Ac&marketCode=240537

Bild 8: https://www.amazon.de/Oncu-Granatapfel-Sirup-700g/dp/B077S258RW?source=ps-sl-shoppingads-lpcontext&ref_=fplfs&psc=1&smid=ASS9USB8A39TM