



coop
Coopzeitung

.....
**MONICA
BELLUCCI**
Interview mit der
Schauspielerin
Seite 22

.....
ZMÖRGELE
Türkisches
Frühstück
Seite 26

Das war 2020

Das Jahr, das alles auf den Kopf stellte. Der grosse Rückblick.

Garantiert ohne Corona

Türkisch für Anfänger

Im Café Bebek in Zürich trifft Nahost auf Schweizer Küche. Geschäftsführer Jörg Guggisberg erzählt, wieso das Frühstück bei Türken wie Schweizern beliebt ist.

TEXT MARTINA TROTTMANN FOTOS FABIAN HÄFELI

Der Name des Lokals ist schnell erklärt: Bebek, so heisst ein Stadtteil von Istanbul (TRK). Aber es ist auch das türkische Wort für Baby. Und das ist es, dieses Lokal, das Baby von Jörg Guggisberg (55) und seiner Partnerin Jolanda Joss (54). Mittlerweile ist es sieben Jahre alt und in der Region bekannt für die kulinarischen Spezialitäten aus der Türkei, Syrien und dem Libanon.

Der gebürtige Solothurner ist ein Vollblut-Gastronom. Er hat eine Kochlehre abgeschlossen und die Hotelfachschule absolviert. Dass das «Bebek» für ihn eine Herzensangelegenheit ist, erkennt man nicht nur an der liebevollen Dekoration mit frischen Blumen und vielen Kerzen, sondern vor allem an den abwechslungsreichen Speisen auf der Karte. Das Frühstücks-Angebot nimmt dabei einen grossen Teil ein. «Auswärts frühstücken wird in der Schweiz immer beliebter», bestätigt Guggisberg. Vom allgegenwärtigen Brunch hebt sich das Angebot im «Bebek» jedoch deutlich ab. So spricht man konsequent vom Frühstück, und dieses gibt es bis vier Uhr nachmittags.

Zur Auswahl stehen unter anderem ein «Türkisches Zmorge» mit Oliven, Gurken und Tomaten, oder ein «Orientalisches Hausfrühstück», bei dem unter anderem Avocado-Dip und Jogurt mit Honig dazukommen.

Orientalische Vielfalt

Der Star aber ist das «Sonntagsfrühstück». Dieses wird – entgegen seinem Namen – an sieben Tagen die Woche serviert. Ab vier Personen kann man für rund 34 Franken à discrétion schlemmen. Es gibt Schweizer Klassiker wie Zopf und Birchermüesli, kombiniert mit orientalischen Leckereien, etwa Hummus oder Muhammara, ein Aufstrich aus gerösteten Peperoni und Walnüssen. Wem dieses Angebot noch nicht reicht, der ergänzt es mit warmen Speisen. «Typisch sind Börek, längliche, mit Käse und Kartoffeln gefüllte Teigstangen, oder das Menemen, unsere Variante des türkischen Rühreis», sagt Jörg Guggisberg (Rezept s. Seite 29). Dazu gibt es heissen Schwarztee aus dem grossen Samowar oder Ayran, ein erfrischendes Jogurtgetränk. Letzteres → Seite 28





Genuss wie in der Türkei: Beim «Sonntagsfrühstück» im Café Bebek kommen die Leckereien in kleinen Schüsseln auf einer Etagere daher.

ORIENTALISCH GENIESSEN

Tipps für zu Hause

Speisen

- Salzlakenkäse (türkisch = Beyaz peynir) würfeln, mit Olivenöl und getrocknetem Oregano mischen.
- Sesam-Fladenbrot (türkisch = Pide) servieren.
- Fruchtsalat mit in Streifen geschnittenen Pfefferminzblättern und Granatapfelkernen bestreuen.
- Nature-Jogurt mit Honig und gehackten Nüssen, z. B. Pistazien oder Haselnüssen dekorieren.
- Unverzichtbar sind verschiedene Oliven, frische Gurken und Tomaten, Dörrfrüchte wie Datteln, Feigen oder Aprikosen und der Kichererbsen-Dip Hummus.

Service

- Die verschiedenen Gerichte portionenweise in kleinen Schälchen anrichten.
- Diese auf einer Etagere auf den Tisch stellen.
- Heissen Schwarztee (türkisch = Çay) oder Pfefferminztee aus frischer Pfefferminze in Gläsern anbieten.

→ sei in der Türkei überall erhältlich und ganz einfach nachzumachen, verrät der Geschäftsführer: «Nature-Jogurt mit Wasser vermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, und mit einer Prise Salz abschmecken – fertig.» Im Lokal kommt es in einem hohen Glas auf den Tisch, dekoriert mit frischer Pfefferminze.

Geschmack wie zu Hause

«Die Essgewohnheiten des Nahen Ostens sind wie gemacht für ein ausgedehntes Frühstück», sagt Guggisberg. Damit meint er die Tradition der Mezze, das Servieren verschiedenster (Vor-) Speisen in kleinen Schalen. So ein orientalisches Festmahl lässt sich mit etwas Zeitaufwand auch problemlos zu Hause zubereiten (Tipps s. Seite 27). Wer sich lieber verwöhnen lassen möchte, geht ins «Bebek» und bekommt

alles dekorativ auf einer Etage präsentiert. Der Chef liebt die verschiedenen Häppchen und gesteht, dass er jeden Tag Mezze essen könnte. Und tatsächlich, ein Frühstück à la «Bebek» ist sehr abwechslungsreich – und gemütlich: «Denn man muss nicht dauernd aufstehen, um sich am Buffet zu bedienen», findet Guggisberg.

Zum Erfolg bei den Gästen trägt aber auch das luftige Sesam-Fladenbrot vom türkischen Bäcker bei oder die Gewürzmischung für den Chai Latte, die extra für das «Bebek» zusammengestellt wurde. Schliesslich sorgen türkisch- und libanesischstämmige Köche für den authentischen Geschmack der Speisen. Das alles wird geschätzt: «Wir haben viele türkische Gäste. Sie sagen, es schmecke bei uns fast wie zu Hause», freut sich Guggisberg und ergänzt: «Das ist doch das schönste Lob!» ●



ANZEIGE

11 gute Gründe*, warum das neue Jahr richtig gut wird

*6 davon haben mit unseren Smoothie Plus zu tun. Das sind Smoothies mit Extras.

1

Du bist noch
toller als im
letzten Jahr

2

2020 ist
endlich vorbei

3

Du hast jetzt
eine Jogginghose für
jeden Tag

4

Du schaffst alles,
was Du Dir
vornimmst
+ 1 Kniebeuge

5

Du wirst eine
neue Leidenschaft
entdecken



Geschäftsführer Jörg Guggisberg setzt auf Authentizität: Der heisse Tee kommt aus dem grossen Samowar.

Menemen – türkisches Rührei

Vor- und Zubereitungszeit:
ca. 1 Std. 30 Min.

Zutaten für 2 Portionen

- 1 grüne Spitzpeperoni, gewürfelt
 - 2 dl Olivenöl
 - 1 Dose Pelati, gehackt
 - 1 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)
 - Salz, Pfeffer, Zucker
-
- 2 frische Eier
 - ½ Bund glatte Petersilie, gehackt

Zubereitung

Gemüse: Peperoni mit Olivenöl in einer Pfanne braten, bis sie weich ist. Tomaten dazugeben, nach Belieben würzen. Bei geringer Hitze auf rund einen Drittel einkochen (ca. 1 Std.).

Fertigstellen: Heisses Gemüse auf zwei vorgewärmte Teller verteilen. In die Mitte



eine kleine Delle machen, je ein Ei hineingleiten lassen. Das Eiweiss vorsichtig mit einer Gabel im Gemüse verrühren. Dabei das Eigelb ganz lassen. Mit Petersilie garnieren.

Tipp: Das Gemüse 1–2 Tage im Voraus zubereiten. Zum Servieren erhitzen.



6

Du bist
guarantiert
motiviert

7

Du bringst
mehr Kulturen in
Deinen Tag

8

Du trinkst extra
Vitamin E für gut
gelaunte Zellen

9

Du machst
5 Minuten Urlaub in
der Mittagspause

10

Dein
Immunsystem
kriegt Verstärkung

11

Jeder Morgen
fängt gut an