

STAV COHEN

# KOCHEN WIE IN ISRAEL



G|U



VORWORT	06
LÄNDERQUICKIE	08
DIE TOP-5-ZUTATEN	10

MEZZE	12
-------	----

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH UND FISCH	52
--	----

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE	88
-------------------------------	----

DESSERTS	120
----------	-----

REGISTER	140
----------	-----

IMPRESSUM	144
-----------	-----

# TRADITION TRIFFT MODERNE

## LÄNDER-QUICKIE

*Israel ist ein kulinarisches Mosaik – ein Land mit über 60 Nationalitäten. Die verschiedenen Einwanderer aus dem Libanon, aus Syrien, Palästina oder Ägypten haben die Küche durch ihre landestypischen Gerichte geprägt. Durch den kulinarischen Austausch ist ein Paradies für Feinschmecker entstanden. Traditionelle Rezepte, hippes Street-Food und moderne Fusion-Küche spiegeln die Vielfalt Israels auf den Tellern wider.*



*Tel Aviv steckt voller Kontraste – alte Steinbauten, Wolkenkratzer und Bauhaus-Architektur prägen das Stadtbild.*



*Essen in Israel ist ein sinnliches Vergnügen.*

- 1** Hummus wird »gewischt«. Mit einem Pita läßt man so viel auf, wie man kann. Nur keinen Löffel benutzen, das gilt als Fauxpas.
- 2** Auf dem Carmel Market gibt es kulinarische Trends, wie koscheres Craft Beer, lokales Obst und Gemüse oder Streetfood.
- 3** Angeblich ist Tel Aviv, nach Tokio und New York, die Stadt mit der dritthöchsten Anzahl an Sushi-Läden bezogen auf die Einwohnerzahl. Was der Döner in Berlin, ist Sushi in Tel Aviv.
- 4** Der Weinanbau boomt in Israel. Die Herstellung von koscherem Wein beaufsichtigt ein Rabbiner, und ein kleiner Teil des Weins wird zugunsten der Armen verschenkt.
- 5** Klack, klack, klack: Zu einem gelungenen Tag am Strand gehört für viele Israelis »Matkot« (Strandtennis) einfach dazu.



*In Israel lieben wir knusprig süßes Gebäck wie Baklava. Gut, dass man es an jeder Ecke kaufen kann.*

# HUMMUS - ES GEHT NICHT OHNE!



*Hummus können die meisten Israelis jeden Tag essen: Ob zu Hause, im Restaurant, an der Hummus-Bude oder auf der Straße. Hauptsache er ist schön cremig und fluffig!*

Ein Leben ohne Hummus ist in der gesamten arabischen Welt nur schwer vorstellbar: Das typische »middle east dish« lieben einfach alle! Und wenn sich in einem israelischen Restaurant, Café oder Imbiss Araber und Juden gemeinsam über ihre Teller mit Hummus beugen, dann sind, zumindest für ein Weilchen, politische, religiöse und ethnische Differenzen weit weg.

Hummus ist die hebräische Bezeichnung für Kichererbsen – diese bilden den Hauptbestandteil der cremigen Paste, die es schon seit der Antike gibt. Die Kochzeit der Kichererbsen variiert je nach Sorte und Alter, Hauptsache, die Hülsenfrüchte sind am Ende wirklich weich. Wer will, kann sie dann noch häuten. Hierfür die gekochten Kichererbsen mit den Fingern aus den Häutchen drücken. Zugegeben, das braucht seine Zeit, das Ergebnis ist aber eine besonders glatte, feine Paste.

Das allgegenwärtige Kichererbsenpüree ist Grundlage vieler Gerichte und wird auch gerne warm gegessen. Zudem gibt es zahlreiche Variationsmöglichkeiten: Man kann gekochte oder ofengeröstete Rote Bete, Kürbis oder Süßkartoffel mit pürieren, und mit einem Teil gekochter Erbsen oder einer großen Handvoll frischer Kräuter wird der Hummus schön grün – einfach mal ausprobieren!





# ROTE-BETE-SALAT MIT LABANEH UND FEIGEN

## סלט סלק עם לבנה ותאנים

*Ein Salat ganz nach meinem Geschmack, denn er hat von allem etwas: Er ist erfrischend, säuerlich, fruchtig, cremig und würzig und macht satt. Sieht auch mit bunter Bete toll aus!*

### Für 4 Portionen

**Garzeit: ca. 1 Std.**

**Zubereitung: ca. 20 Min.**

**Pro Portion ca. 275 kcal**

600 g kleine bis mittelgroße Rote

Bete

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

½ eingelegte Salzzitrone

4 EL Zitronensaft

2 TL flüssiger Honig

4 Feigen

150 g Labaneh (ersatzweise

Frischkäse)

4 Stängel Minze

1 TL Sumach (türkischer oder arabischer Lebensmittelladen)

### AUSSERDEM

1 Auflaufform (ca. 24 × 32 cm)

- 1** Backofen auf 200° vorheizen. Die Roten Beten in eine Auflaufform geben, mit 1 EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Form abdecken und das Gemüse im Ofen in 50–60 Min. weich garen.
- 2** Für die Sauce die Schale der Salzzitrone in feine Würfel schneiden. Zitronensaft, übriges Olivenöl (4 EL), Honig, Zitronenwürfel sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Feigen waschen, abtrocknen, die Stielansätze entfernen. Die Früchte in feine Scheiben schneiden.
- 3** Die Roten Beten aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann die Haut mit einem kleinen Küchenmesser abschälen. Dabei am besten dünne Einmalhandschuhe tragen, da die Beten stark färben. Die Beten in dünne Scheiben schneiden und auf eine Servierplatte legen.
- 4** Die Feigen auf den Roten Beten anrichten. Aus der Labaneh mit einem Teelöffel kleine, lockere Nocken stechen und darauf verteilen. Die Minze abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln und klein zupfen. Die Sauce über die Zutaten träufeln und alles mit Minzeblättchen und Sumach bestreuen.





# SABICH

סביח

*Sabich ist der neue Streetfood-Hero. Die israelische Variante des Sandwichs ist im Begriff, Falafel als beliebtestes To-go-Essen abzulösen. Kein Wunder, das üppig gefüllte Pita-Brot schmeckt köstlich!*

## FÜR 4 PORTIONEN

**Zubereitung: ca. 1 Std.**

**Pro Portion ca. 525 kcal**

## FÜR DIE FÜLLUNG

2 kleine Auberginen  
Salz  
4 Eier (M)  
2 Mini-Gurken  
200 g Kirschtomaten  
2 Frühlingszwiebeln  
6 Stängel Koriandergrün

## FÜR DIE SAUCE

100 g Tahin (Sesampaste)  
2 EL Zitronensaft  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer

## FÜR DAS ZHUG

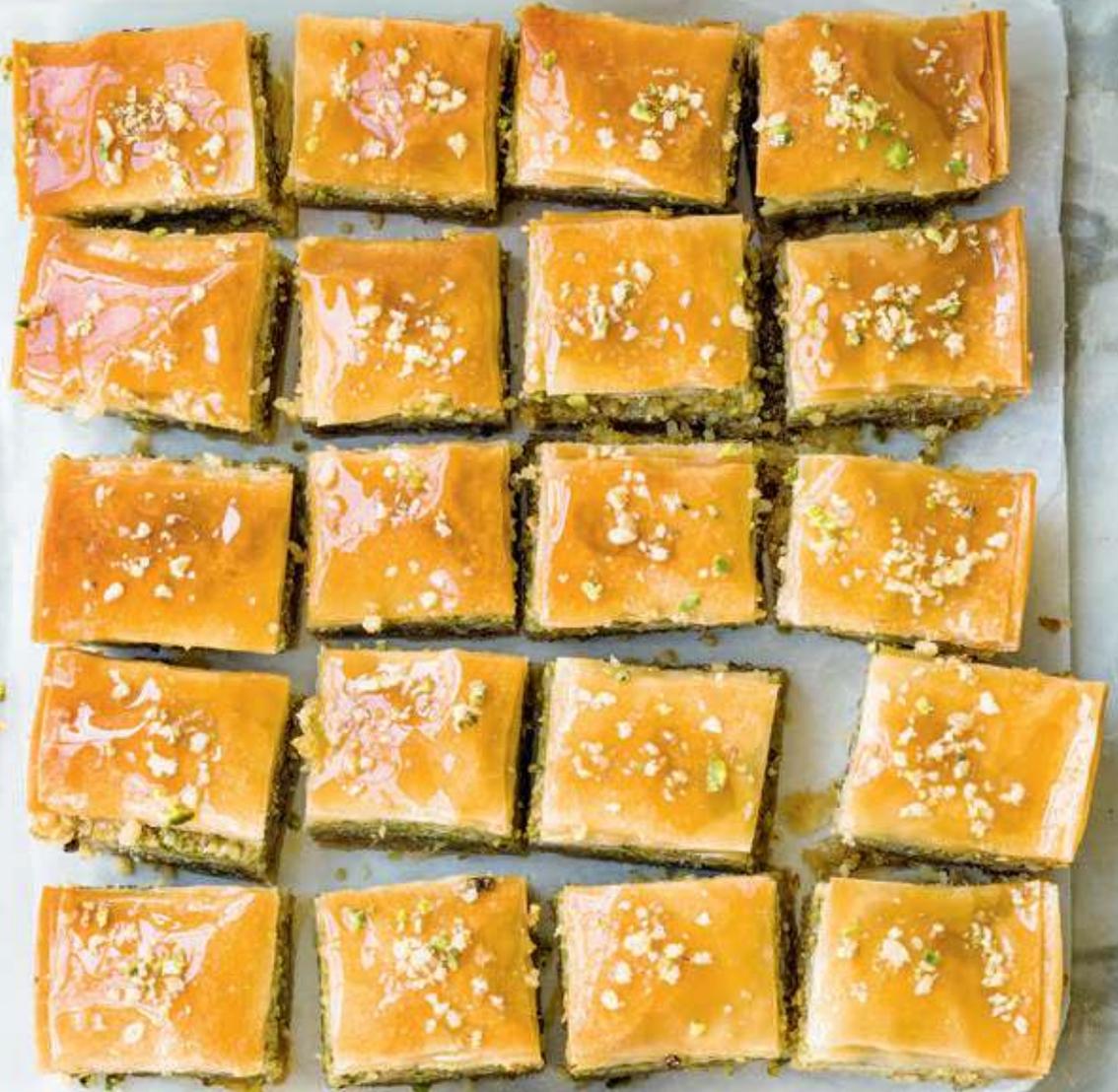
½ Bund Petersilie  
1 Bund Koriandergrün  
½ grüne Chilischote  
1 Knoblauchzehe  
1 Msp. gemahlener Kardamom  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL gemahlener Koriander  
3 EL Olivenöl  
1 TL Zitronensaft  
Salz

## AUSSERDEM

Olivenöl zum Braten  
4 Pita-Brote

- 1 Für die Füllung Auberginen putzen, waschen und längs halbieren, dann quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und etwa 30 Min. ziehen lassen. Die Eier in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen, danach kalt abschrecken, pellen und sechsteln.
- 2 Gurken und Tomaten waschen, würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen. Mit Gurken, Tomaten und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermischen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Min. ziehen lassen.
- 3 Tahin, Zitronensaft, Kreuzkümmel und ca. 70 ml Wasser zu einer sämigen Sauce verrühren. Salzen und pfeffern.
- 4 Für das Zhug die Kräuter waschen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Chilihälften grob hacken. Knoblauch schälen, grob hacken. Kräuter, Chili und Knoblauch mit Gewürzen und Öl fein pürieren. Das Zhug mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
- 5 Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginenscheiben darin in zwei bis drei Portionen je ca. 2 Min. pro Seite kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Küchenpapier entfetten.
- 6 In die Pita-Brote eine Tasche schneiden. Jeweils 1–2 EL Tahin-Sauce in die Taschen streichen. Pita-Brote üppig mit Auberginenscheiben, Eiern und Salat füllen, abschließend das Zhug darauf geben.





# BAKLAVA

בקלאווה

*Nicht ohne Grund zählt Baklava im orientalischen Raum zu einer der beliebtesten Gebäcksorten – schon beim Anblick der sirupgetränkten Teilchen läuft mir das Wasser im Mund zusammen ...*

**Für 36 Stück**

**Zubereitung: ca. 1 Std.**

**Backzeit: 45 Min.**

**Ziehen: mind. 6 Std.**

**Pro Stück ca. 214 kcal**

400 g Walnusskerne  
100 g Pistazienkerne (ungesalzen, ungeröstet)  
1 TL Zimtpulver  
200 g Butter  
2 Pck. Filoteig (à 250 g)  
200 g Zucker  
1 TL grüne Kardamomkapseln  
150 g Honig (z. B. Blütenhonig)  
4 EL Zitronensaft

## AUSSERDEM

1 ofenfeste quadratische Form  
(30 × 30 cm)

.....

**Tipp:** Mein Baklava bereite ich mit deutlich weniger Zuckersirup zu, als es traditionellerweise gemacht wird. Einen Teil des Zuckers ersetze ich durch Honig, so schmeckt der Sirup herrlich aromatisch.

- 1** Walnüsse und Pistazien portionsweise im Blitzhacker grob hacken. 2 EL der Nussmischung in einer Schüssel mit Zimt vermischen und beiseitestellen. Butter schmelzen. Die Form mit etwas von der Butter austreichen.
- 2** Die Teigblätter aus der Packung nehmen und auseinanderrollen. Zwei Teigblätter in die Form legen und mit Butter bestreichen. Zwei weitere Teigblätter darauflegen, diese mit Butter bestreichen und so fortfahren, bis insgesamt 4 Lagen à 2 Teigblättern entstanden sind.
- 3** Nun 4 gehäufte EL der Nussmischung darauf streuen. Mit 2 Teigblättern bedecken, diese mit Butter bestreichen und wieder 4 EL der Nussmischung darauf verteilen. Auf diese Weise fortfahren, bis die Mischung aufgebraucht ist. Mit 3 Lagen à 2 Teigblättern abschließen, dabei jede Lage mit flüssiger Butter bestreichen.
- 4** Backofen auf 180° vorheizen. Die Teigblätter mit einem scharfen Messer in 36 kleine Quadrate schneiden. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) etwa 45 Min. backen, bis der Teig knusprig und goldbraun ist.
- 5** Inzwischen für den Sirup 250 ml Wasser mit Zucker aufkochen und ca. 10 Min. einkochen lassen. Die Kardamomkapseln aus den Kapseln lösen und mit einer breiten Messerklinge zerdrücken. Kardamom, Honig und Zitronensaft unter den Sirup rühren. Etwas abkühlen lassen.
- 6** Die Form aus dem Ofen nehmen. Das Gebäck mit dem warmen Sirup begießen und mit der beiseitegestellten Nuss-Zimt-Mischung bestreuen. Das Baklava abkühlen und mind. 6 Std. durchziehen lassen.

# **ECHT EINFACH. ECHT LECKER. ECHT ISRAELISCH.**

**Mezze, Falafel und Sabich - Israel muss man über seine Küche entdecken. Begleiten Sie Stav Cohen auf einen kulinarischen Streifzug durch ihre Heimat. Die Israelin präsentiert ihre Lieblingsrezepte zwischen Tradition und Moderne - ein Mix aus der pulsierenden Food-Metropole Tel Aviv und dem traditionellen Jerusalem. Ganz leicht nachzukochen!**

WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-7082-8



9 783833 870828

[www.gu.de](http://www.gu.de)