

*Magic Cooking*

# ISRAEL VEGETARISCH



**GU**

Die Welt in einem kleinen Land / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

## GANZ PUR

6

---

Gemüse, Gemüse, Gemüse stets kombiniert mit den Gewürzen des Mittelmeerraums machen die einfachen Zutaten einfach besonders.

## GANZ KLASSISCH

24

---

Hier findest du den Streetfood Hero Sabich, den Frühstücksklassiker Schakschuka oder Böreks, die Orient-Lieblinge – aber immer mit ganz viel Aromamagie.

## GANZ KREATIV

42

---

Pflaumen und Kichererbsen? Malve und Knoblauch?  
Diese Kombis sind doch total crazy! Genau, crazy kreativ und nach den Regeln des Foodpairings gezaubert.

Register / 60

Autor und Fotografin / 62

Impressum / 64



Lerne auf Seite 37 verschiedene Essenstraditionen Israels kennen. Und tauche ein in die Welt der Levante-Aromakniffe, in der Auberginen mit Raucharomen zum perfekten Partner von Tomaten, Feta und Datteln werden (s. S. 45) und die Kombination aus Joghurt und Zitrone Everybody's Darling ist (s. S. 17). Diese und viele weitere **MAGISCHE TIPPS** sorgen für zauberhafte Genussmomente. Bete'avon!

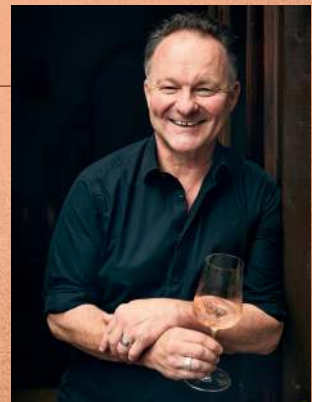
# SIMSALAMAGIC



Die Welt in einem kleinen  
Land



Als wir zum ersten Mal in Israel waren, hielten wir es wie sonst auf Reisen auch immer: Augen und Münder auf, viel an **STRASSENSTÄNDEN UND IN GARKÜCHEN** probieren und die Einheimischen fragen, wo man hingehen sollte. Funktioniert immer. Als die Reise zu Ende war, fiel uns auf, dass wir fast ausschließlich vegetarisch gegessen hatten. Ungeplant, denn meine Frau und ich essen schon auch gerne Fleisch und Fisch. Vermisst? Haben wir rein gar nichts.





Einer der Drehs der orientalischen Küche ist, oft aus ganz wenigen, günstigen und unspektakulären Zutaten im Handumdrehen tolle Gerichte zu zaubern. So wie es uns eine **MEZE-TAFEL** vormacht: Die Kombination vieler Kleinigkeiten in warm und kalt, cremig und knackig, erfrischend und sättigend ergibt in Summe eine echte Wohlfühlatmosphäre am Tisch. Noch dazu, wenn mit typischen Gewürzen und Gewürzmischungen wie Sumach oder Zaatar Highlights gesetzt werden.



Israels Reigen an Gerichten spannt verschiedene Bögen. Da werden regionale, eben **ORIENTALISCHE TRADITIONEN** mit **RELIGIÖS GEPRÄGTEN VORGABEN** verwoben. Wichtig sind dazu die Einflüsse der Juden aus aller Welt, die nach der Staatsgründung Israels aus ihren vorherigen Heimatländern mannigfaltige Rezepte dorthin mitgebracht haben.



Der Multikulti-Charme der israelischen Küche ist allgegenwärtig. So sind Banatages eigentlich aus Tunesien, doch schwören Juden aus Polen oder Russland darauf, die dort genau so gemacht zu haben. Und Matzen-Lasagne wird man in New York ebenso häufig finden wie in Jerusalem. Manche der Rezepte, wie die Chraime, sind **ABWANDLUNGEN** von eigentlich mit Fleisch angelegten Speisen.

Wir haben für dich in diesem Buch eine genau solch bunte Mischung aus traditionell und modern, einfach und raffiniert oder auch mal bewusst abgewandelt zusammengestellt. Vieles davon ist leichte, bekömmliche Küche, die den **SPIRIT DES NAHEN OSTENS** zu dir nach Hause bringt. Und auch wenn die Rezepte meist für zwei Personen bemessen sind: Lade Freunde ein und feiere mit ihnen eine kulinarische Party Israeli style! Le chaim!

# GEMÜSE-HUMMUS-BOWL

8 große Salatblätter  
(Sorte nach Belieben)  
½ Salatgurke  
20 Kirschtomaten  
je 1 gelbe und rote Paprika  
1 Knoblauchzehe  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Zitronen  
40 ml Gemüsebrühe  
4 EL Olivenöl  
Salz | Pfeffer  
1 Prise Zucker  
1 Avocado  
2 Dosen Kichererbsen  
(je 265 g Abtropfgewicht)  
2 EL Tahin (Sesampaste)  
3 Stängel glatte Petersilie  
1 Handvoll Oliven  
–  
Für 2 Personen  
20 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 885 kcal

1 Den Salat waschen und trocken schleudern. Zwei Bowls damit auslegen. Die Gurke putzen, schälen und dann in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Paprika waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien, längs in Streifen schneiden und diese halbieren. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und bis zum Beginn des dunklen Grüns in feine Ringe schneiden.

2 Die Zitronen auspressen. In einem Schraubglas die Hälfte des Saftes, Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer, Zucker und den Knoblauch zu einem Dressing schütteln. Avocado längs halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in Streifen schneiden.

3 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und dabei die Garflüssigkeit in einer Schüssel auffangen. Die Hälfte der Kichererbsen, die restlichen 2 EL Olivenöl, Salz, Tahin und etwas Kichererbsenflüssigkeit in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab cremig mixen. Die Petersilie waschen und trocken schleudern, die Blätter abzupfen und fein hacken.

4 Die Gemüse zusammen mit den restlichen Kichererbsen, der Avocado, den Oliven und dem Hummus in den Bowls anrichten. Gemüse mit dem nochmals aufgeschüttelten Dressing beträufeln und mit Petersilie bestreut servieren.



## Meine Prise Magie für mehr Abwechslung

Gerade zur heißen Jahreszeit macht sich auch Obst ganz gut in so einer Bowl.

Das Gemüse kann also gerne auch mit Ananas, Melone oder auch Weintrauben angereichert werden.



# ROTE-BETE-HUMMUS

200 g Rote Bete  
3 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
200 g Kichererbsen (Dose oder Glas)  
1 Zitrone  
100 g Tahin (Sesampaste)  
Salz  
½ TL schwarzer Sesam  
–  
Für 2 Personen  
10 Min. Zubereitung  
40 Min. Backen  
Pro Portion ca. 620 kcal

IT'S  
MAGIC!

Man könnte es sich einfacher machen, indem man vorgegarte Rote Bete verwendet – klappt ja auch gut. Durch das Backen allerdings entstehen Röstaromen, die den Geschmack viel intensiver und interessanter gestalten.

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Rote Bete putzen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen und die ungeschälten, angedrückten Knoblauchzehen dazulegen. Das Gemüse mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. oder so lange backen, bis die Rote-Bete-Würfel weich sind. Zum Testen mit einem kleinen Messer einstechen. Komplet abkühlen lassen.

2 Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei die Garflüssigkeit in einer Schüssel auffangen. Den Saft der Zitrone auspressen. Den gebackenen Knoblauch schälen. Zusammen mit der Roten Bete, den Kichererbsen, Tahin, Zitronensaft und den restlichen 2 EL Olivenöl in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren. Bei Bedarf etwas von der Kichererbsenflüssigkeit für mehr Cremigkeit hinzugeben. Hummus mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit schwarzem Sesam bestreuen.





# SABICH

1 Mango  
1 ½ Zitronen  
1 TL Bockshornkleesamen  
1 TL Senfsamen  
2 TL gemahlene Kurkuma  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Harissa  
2 EL Rotweinessig  
Salz  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Tahin (Sesampaste)  
½ Aubergine  
1 rote Zwiebel  
2 EL Weißweinessig  
1 Tomate  
¼ Salatgurke  
1 Frühlingszwiebel  
2 EL Olivenöl  
100 g Kichererbsen (Dose)  
2 große Pitabrote (ersatzweise  
1 kleines Fladenbrot)  
2 hart gekochte Eier  
2 EL griechischer Joghurt (10 % Fett)

–

Für 2 Personen  
30 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 685 kcal

1 Für die Sauce die Mango schälen, das Fleisch vom Kern schneiden und fein hacken. Den Saft der Zitronen auspressen. Bockshornklee und Senfsamen in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Mango, Samen, ein Drittel des Zitronensafts, Kurkuma, Kreuzkümmel, Harissa, Rotweinessig und Salz in einem hohen Rührbecher pürieren. Für den Aufstrich den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Knoblauch, restlichen Zitronensaft und Tahin mischen.

2 Die Aubergine putzen, waschen, in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Rote Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und mit Weißweinessig beträufeln. Tomate waschen, vom Stielansatz befreien, entkernen und würfeln. Gurke putzen, schälen, Kerne mit einem Löffel herauschaben und das Fruchtfleisch würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen darin 3 Min. anbraten. Den restlichen EL Olivenöl und die Auberginenscheiben dazugeben, 10 Min. braten.

4 Die Pitabrote im Backofen (Mitte) 5 Min. toasten. Innen die vorgeschchnittene Tasche mit der Tahinmischung austreichen. Die Eier pellen und längs halbieren. Die Auberginenmasse, die Eier und die Salatgemüse dazugeben, die Sauce darüberträufeln und alles mit dem Joghurt toppen.



## Meine fantastische Idee

### für Variationen

Wenn man keine guten Pitabrote bekommt, lässt sich das Rezept auch sehr gut mit Tortillas gestalten. Was die Saucen oder Toppings betrifft, sind Pesto und in Essig fermentierte Rote Bete tolle Alternativen. Sumach kann einen zusätzlichen Würz-Kick geben.



*Magie der Religion*

ESSENS-  
TRADITIONEN



## GUTEN MORGEN ISRAEL!

Raus aus den Federn und erst mal **ordentlich frühstücken!** Und die traditionelle erste Mahlzeit des Tages ist in Israel eher reichhaltig und abwechslungsreich. Der israelische Salat aus Gurken, Tomaten, bunten Paprika und Zwiebeln, der mit Olivenöl und Zitronensaft angemacht wird, steht dabei oft auf dem Tisch. Wer das aufpeppen möchte, reichert mit Möhren, Radieschen, Avocado oder Oliven an. Shakshuka, Früchte, Käse, Wurst, Marmeladen, Joghurt, Brote – morgens ist üppig angesagt, bevor die Hitze untermtags kaum Hunger aufkommen lässt.

## SO FEIERT ISRAEL

Wir wissen aus vielen Kulturen, dass Festtage und zugehörige Speisen untrennbar miteinander verbunden sind. Im Judentum ist das nicht anders. **Chanukka** etwa ist der Tag des Ölwunders. Mit einem winzigen Rest davon brannte der Leuchter im Tempel angeblich einst tagelang. Also stehen neben dem Ölkrug in Öl ausgebackene Speisen wie Latkes oder Kreppel – israelische Berliner – im Mittelpunkt. An **Pessach** sind es die ungesäuerten, flachen Brote. Sie erinnern daran, dass die Hebräer bei ihrer Flucht aus Ägypten keine Zeit hatten, den Brotteig gehen zu lassen. Fröhlich geht es an **Simchat Tora** zu, das als Familienfest vor allem bei Kindern beliebt ist. Kein Wunder, gibt es doch vor allem süße Leckereien an diesem Tag ...

## DER MEZE-REIGEN

Wer sich in einem Restaurant nicht für ein Einzelgericht entscheiden kann, ist mit einer Meze-Platte bestens bedient, die übrigens auch im Privaten für Gäste aufgetischt wird. Hier erwarten einen **viele magische Köstlichkeiten**: gegrillte Auberginen, Falafel, Hummus, Fleisch(bällchen), Fisch, diverse Gemüse, Datteln, Anchovis, Oliven, gefüllte Teigtaschen und Weinblätter, Kebabspießchen ...

# ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



## Kleines Land – groß(artig)e Küche!

Mal schnell nach Israel? Dann ab in die Küche! Und mit **Magic Cooking – Israel vegetarisch** eine unglaublich vielfältige, weil von zig Ländern beeinflusste Geschmackswelt entdecken. Klingt kompliziert, ist aber magisch einfach: mit fröhlich neuen Rezepten für Mezze und mehr sowie Foodpairing- und »Aha!«-Tipps für deinen kreativen Flow. Lass Dich – simsalamagic – verzaubern!



PEFC-zertifiziert  
Dieses Produkt  
stammt aus  
nachhaltig  
bewirtschafteten  
Wäldern und  
kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 454 Länderküchen  
ISBN 978-3-8338-9087-1



9 783833 890871

€ 14,99 [D]

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