

TOM FRANZ

So schmeckt Israel

*Meine Lieblingsrezepte
aus der israelischen Küche,
gewürzt mit einer Prise Heimat*

A T VERLAG



SALAT MIT ORANGEN und schwarzen Oliven

Eine hinreißende und überraschende Geschmackskombination. Harissa, eine Paste aus getrockneten süßen Chilischoten, die es heute in jedem Supermarkt zu kaufen gibt, die man aber auch selber machen kann (siehe unten), ist für den ungewöhnlichen und pikanten Geschmack verantwortlich.

FÜR 4 PORTIONEN

Für den Salat

50 g schwarze Oliven ohne Kern
4 Orangen, geschält
und in Würfel geschnitten
1 gehäufter EL Harissa
1 EL Korianderblätter,
fein gehackt
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
Saft 1 Zitrone
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, geschält
und fein gehackt

Für die Harissa

100 g getrocknete milde
Chilischoten
½ Knoblauchknolle,
die Zehen geschält
½ TL Koriander, gemahlen
1 TL Rosenpaprika
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 EL Salz
Saft 2 Zitronen
etwa 100 ml Olivenöl

☞ *Harissa kann für viele Speisen verwendet werden, die eine gewisse Schärfe benötigen, insbesondere für Gerichte und Saucen mit Tomaten.*

Der Salat

◆ Die genannten Zutaten sorgfältig miteinander vermengen und 2 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Nicht in den Kühlschrank stellen.

Die Harissa

◆ Von den Chilischoten die Enden abschneiden. Anschließend in warmem Wasser einweichen und zusammen mit den übrigen Zutaten im Mixer fein pürieren. Nach Bedarf mit Olivenöl vermengen, um eine Paste einheitlicher Konsistenz zu erhalten. In ein passendes Vorratsglas füllen und mit Olivenöl bedecken. *

GEGRILLTE AUBERGINE

mit Tahina-Sauce, Tomatenconcassée und gerösteten Pinienkernen

FÜR 4 PORTIONEN

4 Auberginen

Für Tomatenconcassée

6 reife Tomaten (darauf achten, dass das Fruchtfleisch nicht mehlig ist)

1 mittelgroße rote Zwiebel, geschält und fein gehackt

2 EL Zitronensaft


3 EL Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

200 g Tahina-Sauce, ziemlich flüssig (siehe Seite 24)

Außerdem

50 g geröstete Pinienkerne

 *Wenn man Gelegenheit hat, die Auberginen auf einem Grill zu garen, so ist das jedem Grillen im Backofen vorzuziehen. Die Auberginen erhalten dadurch ein rauchiges Aroma.*

Ein geschmacksintensiver, alle Sinne ansprechender Starter, der an Ferien am Mittelmeer erinnert und viele regionale Köstlichkeiten auf einem Teller vereinigt. Tomatenconcassée ist ein feiner Salat aus dem Besten der Tomate, der auch wunderbar zu jeglicher Art von Fisch und Fleisch passt und sich auch als kleiner Zwischengang eignet – im Martiniglas serviert.

Die Auberginen

◆ Den Backofen auf 220 °C Grillstufe vorheizen.

Die Auberginen mit einer Gabel rundherum einstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Im heißen Ofen 45 Minuten lang backen. Während des Backvorgangs die Auberginen einige Male wenden, so dass jede Seite die starke Oberhitze abbekommt. Die Haut der Auberginen ist nach dem Garvorgang schwarz, das Fruchtfleisch hingegen wunderbar weich.

Die Auberginen etwas auskühlen lassen. Anschließend mit einem Messer vorsichtig anschneiden und die Frucht schälen, wobei sie nach Möglichkeit ganz bzw. intakt bleiben soll.

Tomatenconcassée

◆ Die Tomaten oben kreuzförmig einritzen und in reichlich kochendem Wasser 1–2 Minuten – bis sich die Schale zu lösen beginnt – blanchieren. Anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser (am besten mit Eiswürfeln) abschrecken. Die Schale abziehen, die Früchte vierteln und die Kerne entfernen. Die Tomatenviertel zuerst in ½ cm schmale Streifen, diese wiederum in ½ cm große Stücke schneiden und mit den Zwiebeln vermengen. Den Zitronensaft und das Olivenöl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

◆ Jeweils eine Aubergine auf den Teller legen. Etwas Tahina angießen und das Tomatenconcassée darübergeben. Mit Pinienkernen bestreuen. *



TARTE Sabich

FÜR 6 PORTIONEN

Für Sabich

3 Auberginen
Salz
etwa 20 reife Kirschtomaten
mit Stiel und Kelchblatt
500 ml Sonnenblumenöl
3 EL Aceto balsamico
200 ml Olivenöl

Für das Petersilienöl

2 Handvoll Petersilienblätter
100 ml Olivenöl

Für etwa 200 g Tahina-Sauce

100 g Tahina
80 ml Wasser
2 EL Zitronensaft
½ TL Kreuzkümmel,
gemahlen
Salz

Für die Tarte flambée

20 g Hefe
250 ml handwarmes Wasser
450 g Mehl
3 EL Olivenöl
½ TL Salz

Außerdem

6 Eier, hart gekocht
und geschält

Sabich ist neben Falafel und Hummus das leckerste und auch das am häufigsten anzutreffende Gericht, das man in Israel an jeder Straßenecke kaufen und von der Hand essen kann, »the ultimate Israeli street food« sozusagen. Angeblich haben es irakische Juden, die vor der Gewalt aus dem Irak flohen, in den 1940er/50er Jahren nach Israel gebracht. Zunächst hat man es nur an Schabbat gegessen, da Kochen an diesem Tag nicht erlaubt ist. Alles, was man für Sabich braucht, kann im Voraus zubereitet werden. Normalerweise werden die Zutaten, die auch leicht variieren können, kunstvoll in eine aufgeschnittene Pita gefüllt. In meiner Version wird Sabich zu einem Tellergericht, das ähnlich einer Tarte flambée angerichtet wird und das man mit Messer und Gabel essen kann.

Sabich

◆ Die Auberginen in 1 ½ cm große Würfel schneiden und in einem großen Sieb mit 2 Esslöffeln Salz vermengen. 1 Stunde lang Flüssigkeit ziehen lassen. Anschließend auf Küchenpapier geben und sorgfältig trocken tupfen.

300–400 ml Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen in drei oder vier Portionen goldbraun frittieren. Nach Bedarf das restliche Sonnenblumenöl hinzufügen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf zweifach gelegtem Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen.

Eine kleine ofenfeste Form mit dem Aceto balsamico und dem Olivenöl füllen. Die Kirschtomaten oben kreuzförmig einritzen und in die Form geben. Darauf achten, dass sie etwa drei viertel hoch in der Flüssigkeit liegen. Die Tomaten mit etwas Salz bestreuen. Die Form für 10–15 Minuten in den heißen Ofen geben. Die Kirschtomaten sollen etwas weich werden, jedoch ihre Form behalten.

Das Petersilienöl

◆ Die Petersilienblätter (bis auf eine kleine Handvoll!) zusammen mit dem Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend das Öl durch ein feines Sieb in ein sauberes Gefäß füllen.





TOMATENSALAT

FÜR 4–6 PORTIONEN

1 kg reife Tomaten, aber nicht nur eine Sorte, sondern so viele Formen und Farben, wie man nur finden kann

Für die Sauce

Saft 1 Zitrone

1 TL süßer, körniger Senf

1 TL Honig

90 ml Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

1 TL frische Oreganoblätter

1 Handvoll Petersilienblätter

Eine Mahlzeit ohne Tomaten kann man sich in einem mediterranen Land kaum vorstellen. Ob sie heiß oder kalt, in der Sauce verkocht, als Beilage gegrillt oder im Salat in Scheiben, halbiert oder gewürfelt serviert werden – auch in Israel dreht sich alles um die rote, gelbe, grüne oder getigerte, mal runde, mal längliche Frucht. Die Tomaten, die sich in Form und Farbe unterscheiden, variieren auch in ihrer Konsistenz und in ihrem Geschmack.

Kirschtomaten führt heutzutage nicht nur jeder Obst- und Gemüsehändler, sondern jeder Supermarkt. Das war nicht immer so. Nicht weil sich der Welthandel entwickelt und die Lieferlogistiken sich so verbessert haben, dass wir rund ums Jahr fast alles Obst und Gemüse kaufen können, egal, ob gerade Sommer oder Winter ist. Die Kirschtomaten haben ihr Vorkommen auf dem ganzjährigen Speiseplan und ihre Verwendung in den feinsten Restaurants zuallererst ihrem Erfinder zu verdanken: der israelischen Landwirtschaft.

Zubereitung

◆ Die Tomaten waschen und abtrocknen. Anschließend in verschiedene Formen schneiden, Kirschtomaten am besten quer halbieren.

Die Sauce vorzugsweise gleich in einer Salatschüssel zubereiten. Zitronensaft, Senf und Honig in die Schüssel geben, zum Schluss das Olivenöl, und die Sauce mit einem kleinen Schneebesen oder einer Gabel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Die Tomaten hinzufügen und mit den Petersilien- und Oreganoblättern bestreuen. Fertig! *

☞ *Hat man keinen süßen Senf zur Verfügung, kann man »normalen« (mittelscharfen) Senf verwenden, dem man einen ½ Teelöffel Honig zuzügt.*

EIERSALAT mit zweierlei Senf und zweierlei Zwiebeln

Eiersalat ist ein Klassiker – sowohl zu einfachen Mahlzeiten als auch zu Festtagsgerichten. Eier sind ihrer Einordnung nach *parve*, das heißt, sie sind weder milchig noch fleischig und können daher sowohl mit dem einen als auch dem anderen gegessen werden.

Das Ei ist im Judentum ein besonderes Symbol. Es symbolisiert das jüdische Volk selbst am Sederabend zu Passah. Das Ei ist das einzige Lebensmittel, das immer härter wird, je länger man es kocht.

Nahezu jede Hausfrau (oder jeder Hausmann) oder jeder Koch bereitet irgendwann Eiersalat zu – und jeder bereitet ihn ein wenig anders zu. Dies ist meine Version, die immer wieder reißenden Absatz findet.

FÜR 6-8 PORTIONEN

6 EL Mayonnaise, am besten hausgemacht (siehe Seite 152)
1 EL Dijon-Senf, mittelscharf
1 EL Dijon-Senf, ganze Körner
½ TL Zucker
1 rote Zwiebel, geschält und fein gehackt
1 kleines Bündel Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
10 Eier, hart gekocht und geschält
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

◆ Die Mayonnaise, die Senfsorten und den Zucker in eine Anrichteschüssel geben und mit 3 Esslöffeln Wasser vermengen. Die Zwiebeln und den Schnittlauch dazugeben, dabei einen Esslöffel Schnittlauch für das spätere Garnieren unter einem feuchten Küchenpapier beiseitestellen.

Die Eier in zwei Richtungen in Scheiben schneiden (am besten gelingt das mit einem Eischneider) und unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Mit dem beiseitegestellten Schnittlauch bestreuen und servieren. *

☞ *Wenn eine Zutat, wie hier die Eier, ungesalzen in ein Gericht kommt, zieht sie aus den übrigen Zutaten Salz. Das ist ein natürlicher Konzentrationsausgleich, der sich Diffusion nennt. Häufig muss man daher solche Gerichte vor dem Servieren nachsalzen.*





ÜBERRASCHUNGEN AUS DEM OFEN



LACHS-SPARGELCREME Quiche

Von dieser Quiche sagte die Jurorin beim »Masterchef«-Wettbewerb Michal Anski, dass sie so gut sei, dass danach ihr Leben wohl nicht mehr dasselbe sein würde. Ich servierte dieses Gericht den Juroren als Hommage an die Quiche. Anstatt den Teig in der klassischen Form und mit der Füllung im Ofen zu backen, backte ich den Teig in Scheiben und baute daraus mit der Füllung (ohne Eier) einen kleinen Turm. Dieses Rezept ist das für eine klassische Quiche, die man nach Belieben in einer runden, ovalen oder rechteckigen Form backen kann.

FÜR 6 PORTIONEN

Für den Teig

175 g Butter,
in Würfel geschnitten

250 g Mehl

1 Ei

2 EL kaltes Wasser

½ TL Salz

Für die Füllung

50 g kalte Butter

50 g Olivenöl

3 mittelgroße Zwiebeln,
geschält und fein gehackt

Salz und schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

1 Glas Weißwein

300 g Sahne

200 g Räucherlachs

500 g grüner Spargel

4 Eier

frisch geriebene Muskatnuss

Der Teig

◆ Die Butter in der Küchenmaschine kurz durchkneten. Die übrigen Zutaten dazugeben und bei mittlerer Geschwindigkeit nun so lange kneten, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen. Den Teig kann man auch gut einen Tag vorher vorbereiten und sogar ein bis zwei Wochen einfrieren.

Die Füllung

◆ Die Butter und das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei leichter bis mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Dabei mit etwas Salz bestreuen. Den Weißwein angießen und reduzieren. Die Sahne hinzufügen und bei leichter Hitze köcheln lassen, bis die Sauce um ein Drittel reduziert ist. Anschließend die Sauce vom Herd nehmen.

Den Lachs in grobe Streifen schneiden. Die Masse in der Pfanne mit dem Lachs und den Eiern in einer Schüssel sorgfältig vermengen. Mit einer Messerspitze Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.



LACHS-SPARGELCREME Quiche



☞ *Nicht nur wegen der Farbe sollte für dieses Rezept grüner Spargel verwendet werden. Grüner Spargel schmeckt süßer, weil er weniger Asparaginsäure enthält. Und selbstverständlich sollte der Spargel möglichst ganz frisch sein.*

Fertigstellung

◆ Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Eine Schüssel mit kaltem Wasser oder, noch besser, mit Eiskwürfeln bereitstellen.

Die Spargelstangen in dem kochenden Wasser je nach Dicke der Stangen 2–5 Minuten blanchieren. Die Spargelstangen herausnehmen und im kalten (Eis-)Wasser abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer ½ cm dicken Scheibe ausrollen. Sie muss groß genug sein, um in die Auflaufform zu passen und dazu noch einen 3 cm hohen Rand zu bilden. Die Form mit dem Teig auslegen.

Nun den Teig zunächst blind backen. Dazu auf dem Teig Backpapier auslegen und mit Trockenbohnen, -erbsen oder -kichererbsen füllen. 20 Minuten backen, bis der Teig etwas Farbe angenommen hat.

Anschließend das Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen.

Den Spargel aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Die Stangen in 4–5 cm lange Stücke schneiden und die Spitzen beiseitelegen.

Die Spargelstücke mit der Füllung vermengen und das Ganze in die Form füllen. Die Spargelspitzen darüber verteilen.


Die Form in den heißen Ofen geben und 20–25 Minuten goldbraun backen.

Anrichten

◆ Die Form aus dem Ofen nehmen und die Quiche 5 Minuten ruhen lassen. In der Form in Stücke schneiden und servieren. *

SÜSSKARTOFFEL-SPINAT- Lasagne mit Béchamelsauce

Diese Lasagne ist eines meiner Lieblingsgerichte. Ich habe sie erfunden, nachdem ich anfing, Kaschrut einzuhalten und damit die klassische Lasagne mit Hackfleisch, Béchamel und Käse nicht mehr essen konnte. Mit der Creme von Süßkartoffeln, dem Spinat und der leckeren Béchamelsauce ist diese Lasagne so reich an Geschmack, dass man gar nicht erst auf den Gedanken kommt, hier könne Fleisch fehlen.

 *Wer mag, kann die Süßkartoffeln auch ohne Salz backen. Nicht vergessen, das Blech vorher mit Backpapier auszulegen.*

FÜR 6 PORTIONEN

Für die Süßkartoffelcreme

1 kg etwa gleich
große Süßkartoffeln
500 g grobes Salz
4 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, geschält
und fein gehackt
200 g Sahne
Salz und schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
Thymian, getrocknet

Die Süßkartoffelcreme

◆ Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Süßkartoffeln auf ein Backblech mit dem groben Salz legen und im heißen Ofen etwa 50 Minuten garen. Die Kartoffeln länger backen, wenn das Kartoffelinnere nach dieser Zeit noch nicht völlig gar ist. Anschließend die Kartoffeln abkühlen lassen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen, bis sie weich und goldbraun sind.

Das Fleisch der Süßkartoffeln mit einem Löffel aus der Schale lösen. Zusammen mit den Zwiebeln und der Sahne mit dem Stabmixer glatt pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Konsistenz der Masse soll so sein, dass sie gut zu streichen ist. Sie darf daher keinesfalls zu flüssig sein. Sollte die Masse zu kompakt sein, etwas Milch hinzufügen und einrühren.

SÜSSKARTOFFEL-SPINAT- Lasagne mit Béchamelsauce

Für die Béchamelsauce

50 g Butter
50 g Mehl
500 ml warme Milch
frisch geriebene Muskatnuss
Salz

Außerdem

Olivenöl
12 Lasagneblätter
150 g Spinat, in Salzwasser
blanchiert
100 g Mozzarella, gerieben

Die Béchamelsauce

◆ Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. 2–3 Minuten bei leichter Hitze anschwitzen, jedoch nicht bräunen. Dabei ständig mit dem Schneebesen rühren. Den Topf vom Herd nehmen und die Milch nach und nach einrühren. Den Topf wieder auf den Herd stellen. Nun die Sauce aufkochen lassen und mit Muskat und Salz würzen. 8–10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder rühren. Die Konsistenz der Béchamelsauce soll etwas flüssiger als die der Süßkartoffelcreme sein, damit sich die Pasta gut vollsaugen kann. Falls erforderlich, noch etwas Milch einrühren. Damit die Sauce keine Haut bildet, ein Stück Butter über die Oberfläche ziehen.

Fertigstellung

◆ Den Backofen auf 180 °C vorheizen. In einer großzügig mit Olivenöl ausgestrichenen ofenfesten, etwa 20 x 30 cm großen Form die Zutaten nach Belieben in mehreren Schichten aufbauen. Zum Schluss mit dem Mozzarella bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Form in den heißen Ofen geben und die Lasagne etwa 45 Minuten backen. Vor dem Aufschneiden etwas ruhen lassen, anschließend servieren. *



QUARKBÄLLCHEN mit getrockneten Aprikosen in Gewürzsirup und Chantilly-Sahne

Dies ist ein Dessert der Superlative. Exorbitant lecker, und dazu macht es einen riesen Spaß, es zuzubereiten. Versuchen Sie es mal! Im Finale des »Masterchef«-Wettbewerbs wurde den letzten drei Wettbewerbern die Aufgabe gestellt, innerhalb von 2 ½ Stunden ein Drei-Gänge-Menü zu kreieren. Das war ja noch gerade hinzunehmen. Doch jeder Mitbewerber sollte für jeweils einen Gang die dominierende Zutat bestimmen. Salma brachte für die Vorspeise Kadayif (das sind dünne Teigfäden, die an Glasnudeln erinnern und auf dem Balkan und im Mittleren Osten besonders für ausgesprochen süße Desserts verwendet werden und mit denen ich – wen wird es überraschen? – noch nie gearbeitet hatte. Jackie brachte ein Huhn. Ich wählte getrocknete Aprikosen, Obst, dessen Farbe und intensives Aroma ich besonders liebe. Nach der Bewertung der Juroren von Vor- und Hauptspeise sah es ganz so aus, als ob Salma und Jackie um Platz eins in der Endrunde kochen würden und ich Platz drei bekäme. Jedoch mein Dessert mit den getrockneten Aprikosen brachte mich zurück ins Rennen.


FÜR ETWA 10 PORTIONEN

Für die Aprikosen

250 g Zucker
250 ml Wasser
1 Vanilleschote
2 Sternanise
1 Zimtstange
3 Kardamomkapseln
20 getrocknete Aprikosen

Die Aprikosen

◆ Alle Zutaten mit Ausnahme der Aprikosen in einen Topf geben und ohne zu rühren etwa 3 Minuten kochen lassen. Die Aprikosen hinzufügen und das Ganze 30 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

 Die Aprikosen lassen sich gut am Vortag oder auf Vorrat vorbereiten. Je länger die Aprikosen im Gewürzsirup ziehen können, umso besser ist ihr Aroma.



QUARKBÄLLCHEN mit getrockneten Aprikosen in Gewürzsirup und Chantilly-Sahne

Für die Quarkbällchen

500 g Mehl
500 g Quark, Magerstufe
250 g Zucker
1 TL Salz
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
4 Eier
1–1,5 l Sonnenblumenöl
1 TL Zimtpulver
1 tiefer Teller mit Zucker

Für die Sahne

200 ml Sahne
2 EL Zucker
1 TL Vanilleextrakt

Die Quarkbällchen

◆ Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Quark, Zucker, Salz, Backpulver, Vanillezucker und die Eier dazugeben und das Ganze in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Topf so wählen, dass das Öl darin mindestens 7 cm hoch steht. Die perfekte Temperatur sind 170 °C.

Nun die Bällchen backen. Dafür den Teig mit zwei Esslöffeln formen und in das heiße Öl geben. Oder den Teig mit einem Spritzbeutel, in den man einfach unten eine etwa 3 cm große Öffnung schneidet, in walnussgroßen Portionen ins Fett geben. Das Zimtpulver mit dem Zucker im Teller vermischen und die Quarkbällchen darin wälzen, wenn man sie heiß mit einem Schaumlöffel aus dem Öl genommen hat.


Die Sahne

◆ Die Sahne mit dem Zucker und dem Vanilleextrakt in der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät steif schlagen. Anschließend kalt stellen.

Anrichten

◆ Die Quarkbällchen so aufschneiden, ohne dass sich die zwei Hälften voneinander trennen. Eine Aprikose hineinstecken und 1 Teelöffel Chantilly-Sahne dazugeben. *

Keinesfalls zu viele Quarkbällchen auf einmal in das heiße Öl geben. Die Temperatur würde dadurch absinken. Die Bällchen müssen frei schwimmen können. Wenn man die Bällchen ins heiße Öl gibt, gehen sie zunächst unter, dann tauchen sie wieder auf. Die Quarkbällchen wenden sich freundlicherweise meist von selbst im Ölbad und werden, wenn alles richtig läuft, auch schön kugelförmig. Sie sollten außen knusprig braun und innen weich und saftig sein. (Manche mögen es ja, wenn der Teig sogar noch einen Hauch roh ist. Ich zum Beispiel mag das so ...)

 *Um zu vermeiden, dass die Chantilly-Sahne schmilzt, dürfen die Quarkbällchen nur noch leicht warm sein, wenn man sie füllt. Sind sie noch zu heiß, wird die Sahne flüssig.*





GRIESSKUCHEN

FÜR EINE SPRINGFORM
MIT 26 CM DURCHMESSER

Für den Teig

500 g Grieß
100 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
¼ TL Salz
225 g brauner Zucker
20 g Bockshornkleesamen,
2 Minuten gekocht und
anschließend sorgfältig
abgetropft
200 g Butter, in Würfel
geschnitten,
Zimmertemperatur
200 g saure Sahne
100 ml lauwarmes Wasser

Für den Sirup

Saft 1 Zitrone
Saft 1 Orange
150 ml Wasser
200 g brauner Zucker
3 EL Honig

Außerdem

3 EL Tahina für die Form

Als Kind habe ich den Grießbrei meiner Mutter heiß und innig geliebt. Grießkuchen hat meine Mutter aber nie gebacken. Als ich zu meiner großen Freude feststellte, dass in den einfachsten Konditoreien und in schönen Cafés in Israel häufig Grießkuchen angeboten wird, habe ich mir schließlich bei jeder Gelegenheit ein Stück gekauft. Eines Tages aß ich den für meinen Geschmack besten Grießkuchen in meinem (nicht nur deshalb) Lieblingscafé »Teenim« (hebr. Feigen) im Yemin-Moshe-Viertel in Jerusalem. Das Café befindet sich gegenüber dem Jaffator in der Altstadt. Ich fragte die Bedienung, ob es möglich wäre, das Rezept zu bekommen. Noch am selben Abend rief mich Patrick, der Besitzer des Cafés, an, um mir das Rezept zu verraten. Hier ist es.

Für den Teig

◆ Den Backofen auf 170 °C vorheizen.
Grieß, Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Bockshornkleesamen in der Küchenmaschine verrühren. Die Butter, die saure Sahne und das Wasser hinzufügen und weiterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.
Die Form mit Tahina auspinseln und den Teig einfüllen.
45–50 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Für den Sirup

◆ In der Zwischenzeit für den Sirup die genannten Zutaten 5 Minuten kochen lassen und beiseitestellen. Sobald der Kuchen fertig ist, die Form aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten auskühlen lassen. Anschließend den Sirup in kleinen Mengen gleichmäßig über den heißen Kuchen gießen. Einziehen lassen und den Vorgang wiederholen, bis der gesamte Sirup aufgebraucht ist. Vor dem Anschneiden noch mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen. *

VULKAN aus heißer Schokolade

Ich liebe Schokolade. Als ich noch jünger war und viel Sport machte, war es nicht weiter schlimm, wenn ich eine Tafel Schokolade in einem Rutsch verschlang. Heute muss ich da ein wenig vorsichtiger sein.

Ich mochte natürlich auch immer den Schokoladenkuchen, den meine Mutter backte. Dieser war zwar locker, aber doch nie so, wie ich mir das Innenleben eines Schokoladekuchens vorstellte: nämlich weich und feucht.

Als ich nach Israel kam, aß ich eines Tages in einem Café ein Schokoladen-Fondant. Und das war, neben vielen anderen Erlebnissen, die Bestätigung, am richtigen Ort angekommen zu sein. Dieser Schokoladenkuchen war innen nicht nur weich und feucht. Nein, ich brach ein Stück an, und es floss Schokolade heraus wie Lava aus dem Vulkan. Das war der Anfang einer großen, heißen Liebe, die nicht abkühlen will.

FÜR 6 PORTIONEN

175 g Bitterschokolade
(70 % Kakaoanteil),
in Stücke gebrochen

120 g Butter

2 Eier

2 Eigelb

100 g Zucker

1 Prise Salz

100 g Mehl

Zum Bestreuen

Puderzucker

oder Kakaopulver

◆ Die Schokolade und die Butter in einem Kesselchen unter Rühren bei leichter Hitze schmelzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen, bis die Schokoladenmasse nur noch lauwarm ist.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Eier, Eigelbe, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben. Die Schüssel auf einen Topf mit kochend heißem Wasser stellen und mit dem Handrührgerät auf mittlerer Stufe schlagen, bis die Masse etwas mehr als lauwarm ist und die Eimasse ungefähr das Doppelte ihres Volumens erreicht hat. Nun die Schokoladenmasse mit einem Teigschaber unter die Eimasse heben und anschließend langsam das Mehl hinzusieben.


Dabei mit dem Teigschaber vorsichtig einarbeiten, bis eine homogene Masse entstanden ist.

Sechs Souffléformen auf einem Backblech bereitstellen und die Teigmasse gleichmäßig darin verteilen.

Im heißen Ofen 8–12 Minuten backen.

Anrichten

◆ Den Kuchen behutsam mit einem Messer vom Formenrand lösen und vorsichtig auf einen Teller stürzen. Mit Puderzucker oder Kakaopulver bestäuben. Das Tüpfelchen auf dem i ist eine Kugel hochwertiges Vanilleeis als Begleitung. *

 *Nach und nach bekommen Sie ein Gefühl dafür, wann die Schokoladenmasse noch flüssig ist. Mögen Sie den Teig lieber fester, dann lassen Sie die Form ein wenig länger im Ofen. Die Schokolade hat genau die richtige Konsistenz, wenn der Teig außen gebacken aussieht, jedoch in der Mitte sich eine kleine Fläche von nicht mehr als 1 cm bewegt, wenn man am Backblech rüttelt.*



TAHINAKEKSE mit Mandel

Tahinakekse sind ein Hochgenuss. Sie dürfen allerdings nicht zu dunkel sein, sondern gerade so, dass sie auch auf der Unterseite goldfarben sind. Tahinakekse sind herrlich leicht und mürbe. Fast jede Konditorei und jedes Café in Israel bieten sie an. Wie bei allem und überall gibt es auch hier viel Durchschnittliches und wenig außerordentlich Gutes. Ich habe mich durch Dutzende verschiedene Tahinakekse gegessen, um für Sie das beste Rezept zu finden.

ERGIBT 40 KEKSE

200 g weiche Butter
180 g Zucker
350 g Mehl
10 g Backpulver
200 g Tahinapaste
1 TL Vanilleextrakt
1 verschlagenes Ei
40 Mandeln
(alternativ halbe
Pekannüsse)

◆ Den Backofen auf 170 °C vorheizen.

Die Butter und den Zucker mit einem Handrührgerät zu einer glatten Masse rühren. Die restlichen Zutaten einarbeiten, bis ein homogener, glatter Teig entstanden ist.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus dem Teig flache Kugeln von etwa 3 cm Durchmesser formen und auf das Backblech legen. Darauf achten, dass sich zwischen den einzelnen Kugeln ein Abstand von 2 cm befindet. Die Kugeln mit dem verschlagenen Ei bepinseln und jeweils eine Mandel vorsichtig daraufdrücken. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten backen, bis die Kekse goldbraun sind. Vollständig auskühlen lassen, bevor man sie vom Blech nimmt. Die Kekse halten sich in einer Dose aufbewahrt ungekühlt bis zu zwei Wochen. *



Rezeptregister

- A**nanas-Überraschung 196
Aubergine, Gegrillte, mit Tahina-Sauce, Tomaten-
concassée und gerösteten Pinienkernen 22
- B**échalmsuppe, Grüne, mit Brokkoli,
Spinat und weißen Mandeln 146
- C**eviche 44
Challa 72
- »Doppeldecker« von Saibling auf Sellerie-
Mascarpone-Creme 155
- E**iersalat mit zweierlei Senf
und zweierlei Zwiebeln 58
- F**enchelhähnchen 103
Filoschnecken mit Käse-Kräuter-Füllung
und pikantem Bisbas 84
Filozigarren mit Nussfüllung
auf Halva-Parfait 199
Fischfalafeln mit israelischem Couscous-Salat
und eingelegten Zitronen,
dazu grüne und rote Tahina-Sauce 49
Fleischtopf, Marokkanischer 164
Forelle im Salzmantel mit Avocadocreme 151
Forellenzopf in Meerrettich-Orangen-Sauce
mit Kartoffelscheibchen in
Zitrusvinaigrette 152
Frikadellchen in Paprika-Mango-Sauce 118
Früchte, Karamellisierte,
auf gelbem Coulis mit Vanilleeis 204
- G**rießkuchen 187
- H**ähnchenbrust mit einem Relish
aus grünem Pfeffer und Zwiebeln 107
Hähnchenflügel, Gegrillte, in pikanter
Marinade mit Würfelkartoffeln 129
Hähnchenleber mit frischen
und getrockneten Pflaumen
in Rotweinsauce 130
Hähnchenschnitzel mit verschiedenen
Mayonnaisen 121
Hühnerpastete
mit Kirschtomatenmarmelade 31
- I**sraelisch-Rheinischer Sauerbraten 144
- J**oghurtbrötchen mit Pesto aus getrockneten
Tomaten mit Zitronenbutter 79
- K**äsekuchen mit Schokolade 194
Kirschtomatensalat 39
Kohlrouladen 99
Kubesuppe 95
Kuchen, Einfacher, mit Streusel 203
- L**achs-Spargelcreme-Quiche 62
Lachsfilet auf Parmesanpolenta
mit Pilzragout 125
Lamm-Kebab auf Zimt
mit Minz-Tahina-Sauce 91
Lammkoteletts mit Orangen-Ingwer-Sauce
und Pilaw 135

- Ofensüßkartoffeln mit süß-scharfer
Kräuterbutter 69
- Ofenzwiebeln, Knusprige, und Ofenknoblauch 83
- Pilzfalafeln auf Tabouleh-Salat
mit Ziegenjoghurtsauce 40
- Quarkbällchen mit getrockneten Aprikosen
in Gewürzsirup und Chantilly-Sahne 182
- Reibekuchen mit Gewürzcompott
und Rote-Bete-Sirup 52
- Reiskuchen mit Aprikosensirup 193
- Rinderfilet auf Auberginencreme
mit Tomaten-Confit 168
- Risotto mit Forellenfilet
auf Tomaten-Pfirsich-Sauce 173
- Rote-Bete-Salat mit gerösteten
Sonnenblumenkernen 28
- Rumpsteak mit Knoblauch-Confit
und Majadra mit Kurkuma-Zwiebeln 137
- Sahnehering mit roten Äpfeln
auf Kartoffel-Apfel-Zwiebel-Püree 122
- Salat mit Orangen und schwarzen Oliven 21
- Schabbat-Freude
siehe Kuchen, Einfacher,
mit Streusel 203
- Schabbatbrot siehe Challa
- »Schnitzelparty« siehe
Hähnchenschnitzel
mit verschiedenen Mayonnaisen
- Shakshuka 92
- Shakshuka, Grüne, auf Challa-Toast 100
- Shawarma auf Pfannenbrot
mit Rotweinzwiebeln
und grüner Tahina-Sauce 104
- Suppe, Orange,
mit Süßkartoffelchips 110
- Suppe, Rote, aus Röstgemüse
mit Korianderpesto 71
- Suppe, Weiße, mit karamellisierten
Fenchelscheiben 140
- Suprême vom Hähnchen
in Estragonmarinade
mit grünem Püree 174
- Süßkartoffel-Kürbis-Burger
mit Schnittlauchsauce 37
- Süßkartoffel-Spinat-Lasagne
mit Béchamelsauce 65
- Tahinakekse mit Mandel 190
- Tarte Sabich 24
- Tomaten-Pfirsich-Gazpacho 18
- Tomatensalat 57
- Vulkan aus heißer Schokolade 188
- Wurzelgemüse aus dem Ofen
mit Joghurt-Honig-Tahina-Sauce 74
- Zackenbarsch auf Jerusalem-Artischocken-
Creme mit Petersilienöl 176
- Zackenbarsch in Chraime 167