

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-Liebliche – 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 solche 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.

