

Israelisch
frühstücken
zu jeder Stunde
des Tages

TOM FRANZ
MEINE LIEBSTE
MAHLZEIT

atVERLAG



Israelisch
frühstücken
zu jeder Stunde
des Tages

TOM FRANZ

MEINE LIEBSTE

MAHLZEIT

Mit einem Vorwort von Andrea Kiewel

atVERLAG

Als ich vor 20 Jahren nach Israel ging, wusste ich nicht, ob ich tatsächlich dableiben würde. Ich wollte auch nicht daran denken, dass meine Eltern eines Tages so alt sein würden, dass sie Hilfe bräuchten und ich dann womöglich nicht da sein würde. Nun habe ich an meinem dritten Kochbuch gearbeitet, während es meinem Vater zu Hause in Deutschland gesundheitlich nicht mehr gut geht und meine Kinder im Schutzraum schlafen, weil in Israel Krieg herrscht. Es gibt Wichtigeres als Rezepte, musste ich manchmal unwillkürlich denken. Trotzdem, oder gerade deswegen, habe ich mein – wie ich finde – bisher bestes Kochbuch geschrieben.

Ich widme dieses Buch in Dankbarkeit meinem Bruder Robert, der sich mit Hingabe um unseren Papa kümmert. Ich widme dieses Buch all den Menschen, die mit ihrem Leben oder dem Leben ihrer Lieben in diesem Krieg bezahlt haben. Ich danke auch meinem Vater für alles, was er mir Gutes hat angedeihen lassen, und ich wünsche ihm einen gesegneten Lebensabend.

INHALT

Das Frühstück: Ikone der israelischen Küche 6

Meine liebste Mahlzeit – Vorwort von Andrea Kiewel 9

BROT

MIT BELAG /AUFSTRICH UND ALS INTERESSANTER BEGLEITER 13

HUMMUS & CO. 37

CREAM CHEESE – FRISCHKÄSE 49

SALATE UND GEMÜSE 55

FISCH 77

EIERLEI 93

AUS DEM BACKOFEN 123

KUCHEN, GEBÄCK UND SÜSSE LECKEREIEN 147

Dank 177

Das Team 179

Rezeptverzeichnis 180





Eine meiner intensivsten kulinarischen Erinnerungen an israelisches Essen ist Manakish; sie liegt schon 35 Jahre zurück. Damals war ich im Rahmen des Schüleraustauschs meiner Schule zum ersten Mal in Israel, und unsere Gastgeber nahmen uns mit nach Jaffa, um uns den tollen Blick auf Tel Aviv zu zeigen und um bei Abulafia (einer arabischen Bäckerei mit Kultstatus) etwas zu essen. Manakish war eines der Gebäcke, die wir kosteten. Seitdem kenne und liebe ich Manakish.

MANAKISH

ZA'ATAR-PITA MIT LABANEH

ERGIBT 10 STÜCK

FÜR DEN TEIG

500 g Pizzamehl oder Weizenmehl Type 405 plus weiteres Mehl zum Arbeiten
 350 ml lauwarmes Wasser
 1 EL (7 g) Trockenhefe
 1 EL Zucker
 1 EL Olivenöl
 1½ TL Salz

FÜR DEN AUFSTRICH

2–4 TL Za'atar
 3–5 EL Olivenöl

Die genannten Zutaten in einer Rührschüssel mit der Hand oder den Knethaken eines Handrührgeräts 8 Minuten kneten (von Hand dauert es eher 10–12 Minuten). Den Teig in eine mit Mehl bestäubte Schüssel legen, mit einem sauberen Küchentuch bedecken und eine halbe Stunde gehen lassen.

Den Teig in zehn etwa gleich große Stücke (à ca. 90 g) schneiden und Kugeln daraus formen. Die Kugeln mit dem Küchentuch bedecken und 15 Minuten ruhen lassen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und die Kugeln in Scheiben von einer Größe von etwa 10–12 cm ausrollen. Jeweils 5 Scheiben auf ein Backblech legen, mit dem Küchentuch abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen. In einer kleinen Schüssel Za'atar und das Olivenöl vermengen. Die Teigscheiben mit den Fingerspitzen so eindrücken, dass kleine Mulden entstehen. Die Scheiben mit dem Za'atar-Öl bepinseln und im heißen Ofen 6–8 Minuten goldbraun backen.

Zum Servieren Labaneh (siehe Seite 50) reichen.

★ Die Größe des Manakish kann man variieren. Wenn der Durchmesser kleiner ist, werden die Manakish dicker; rollt man den Teig dünner aus, wird der Durchmesser größer. Die dicken Manakish werden weicher und die dünnen knuspriger. Beides hat seinen Reiz. Bedenken sollte man allerdings, dass umso weniger Stücke nebeneinander auf ein Backblech passen, je größer sie sind.



KÜRBIS-HUMMUS

250–300 g Kürbis
 1 Dose (ca. 250 g) Kichererbsen, gekocht und abgetropft
 Saft von 1 Zitrone
 1 TL Salz
 1–2 TL Currypulver oder Kurkuma
 250–300 g Tahini

Den Kürbis schälen und in große Stücke schneiden. Bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf mit wenig Wasser 15–20 Minuten weich dünsten. Abkühlen lassen.

Die Kichererbsen, den Kürbis, die Hälfte des Zitronensafts, das Salz und 1 Teelöffel Curry mit 150 ml kaltem Wasser im Mixer 2–3 Minuten zu einem glatten Püree verarbeiten. Bei Bedarf so viel kaltes Wasser in den laufenden Mixer hinzufügen, dass er die Masse gerade gut verarbeiten kann.

Das Tahini langsam in den laufenden Mixer einlaufen lassen, bis eine für Hummus typische dicke Creme entsteht. Dabei bedenken, dass der Hummus im Kühlschrank noch »nachzieht« und fester wird. Mit Salz, Zitronensaft und Curry abschmecken.

ROTE-BETE-HUMMUS

1 Dose (ca. 250 g) Kichererbsen, gekocht und abgetropft
 250–300 g Rote Beten, gekocht und geschält
 1 TL Salz
 Saft von 1 Zitrone
 250–300 g Tahini

Die Kichererbsen und die Roten Beten in einem Mixer mit ½ Teelöffel Salz und der Hälfte des Zitronensafts 2–3 Minuten zu einem glatten Püree verarbeiten. Bei Bedarf so viel kaltes Wasser in den laufenden Mixer hinzufügen, dass er die Masse gerade gut verarbeiten kann.

Das Tahini langsam in den laufenden Mixer einlaufen lassen, bis eine für Hummus typische dicke Creme entsteht. Dabei bedenken, dass der Hummus im Kühlschrank noch »nachzieht« und fester wird. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Dieser Salat ist die Idee einer TikTokerin, die außer mir viele andere Menschen animiert hat, Salat so zuzubereiten. Natürlich habe ich das Rezept nach meiner Fassung umgeschrieben. Kohl und Cashew passen genial zusammen.

GRÜNER KOHLSALAT MIT CASHEW-DRESSING

FÜR 6-8 PORTIONEN

FÜR DEN SALAT

- ½ mittelgroßer Weißkohl (800 g)
- ½ Salatgurke oder 2 kleine Gurken
- 1-2 Frühlingszwiebeln

FÜR DAS DRESSING

- 100 g Cashewnüsse, ungesalzen, geröstet
- 3 EL Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- ½ TL Dijon-Senf
- 1 Knoblauchzehe, gepresst (optional)
- 2 TL Salz
- 1 Frühlingszwiebel, grob geschnitten

Für den Salat den Kohl mit einem großen Messer in dünne Streifen schneiden. Die Gurke(n) in kleine Würfel mit einer Kantenlänge von 1 cm schneiden. Die Frühlingszwiebel(n) in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in einer Salatschüssel vermengen.

Für das Dressing zwei Drittel der Cashewnüsse und die restlichen Zutaten im Mixer zu einer möglichst glatten Paste verarbeiten. 1-2 Esslöffel Wasser hinzufügen, sodass die Paste halbflüssig wird.

Die Paste mit dem Gemüse vermengen und die restlichen Cashewnüsse grob gehackt über den Salat streuen.



✱ *Der lange Prozess des Kochens der Tomaten verbessert nicht nur den Geschmack (umami!), es vermehrt sich auch der in Tomaten (hauptsächlich in der Schale) vorhandene Lykopen-Gehalt. Und dies in großem Umfang! Lykopen ist ein Antioxidans, das Zellveränderungen im Körper verhindert. Und das heißt – wie genial ist das denn? – Shakshuka-Essen ist aktive Krebsvorsorge!*

★ *Wenn es mal schnell gehen muss oder es keine geschmackvollen Tomaten gibt, kann man auch auf Tomaten-Polpa aus der Dose zurückgreifen und diese nach Geschmack würzen, um darin die Eier zu pochieren. Diese Tomaten waren vollreif, und von allen Konserven ist Tomaten-Polpa meiner Meinung nach die kulinarisch legitimste.*

SHAKSHUKA

FÜR 1 PFANNE
6 Eier (Zimmertemperatur)
Salz

Eine Portion Sauce in einer Pfanne erhitzen und mit einem Löffelrücken kleine Mulden für die Eier in die Sauce drücken. Die Eier nacheinander aufschlagen und hineingleiten lassen. Anschließend salzen. Nun gibt es zwei Möglichkeiten: entweder die Pfanne zudecken; dann garen die Eier mehr durch die Hitze und den Dampf von oben als durch Pochie-

ren. Oder die Eier bei kleiner Hitze sehr langsam in der Sauce garen. Im letzten Fall macht es Sinn, das Eiweiß nach 5–10 Minuten um das Eigelb herum in die Sauce einzurühren, denn sonst dauert das Garen meist so lange, dass die Sauce unten anbrennt. (Man kann ja nicht mehr umrühren, wenn die Eier einmal auf der Sauce schwimmen.)

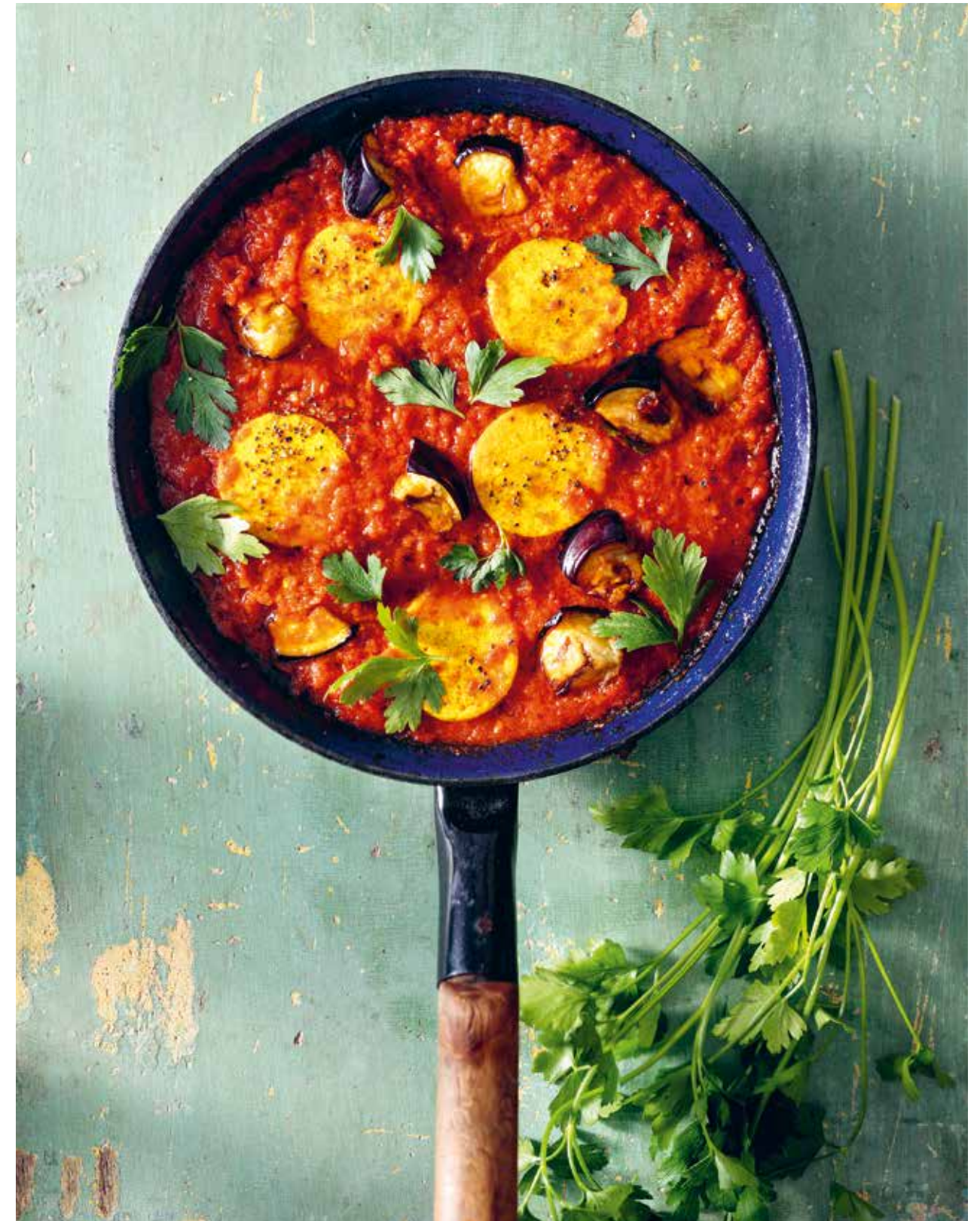
VARIATION

VEGANE SHAKSHUKA MIT TOFU

Das Gelbe – mal nicht – vom Ei

1 Portion Shakshuka-Sauce, siehe vorhergehende Seite
150 g Tofu
1 TL Kurkuma, gemahlen
1 EL Olivenöl
¼ TL Salz
1 Prise Cayennepfeffer

Für die Shakshuka die Sauce erhitzen und in der Zwischenzeit den Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kleine, eigelbgroße Taler ausstechen. In einer kleinen Schüssel Kurkuma mit Olivenöl und etwas Salz und Cayennepfeffer vermischen. Die Tofutaler in der Olivenölmischung wälzen, in die köchelnde Sauce legen und 2–3 Minuten erhitzen oder, alternativ, die Tofutaler zuerst anbraten und dann in die Shakshuka legen.







REZEPTVERZEICHNIS

A

Amba 111
Arayes siehe Fisch-Arayes
Auberginen-Carpaccio mit Tahini-Sauce 72
Auberginen-Dip 20
Auberginenschnitzel 100
Auflauf siehe Filo-Auflauf, Olivenauflauf
Austernpilz-Shawarma 44

B

Babka 158
Bagel siehe Jerusalem-Bagel
Baguette siehe Heringsbaguette
Blätterteig-Tartelettes al gusto 124
Blintzes mit Quarkfüllung und Marmelade 172
Blumenkohl, levantinisch 46
Brownies mit Datteln und Nüssen 151
Bruschetta siehe Lachstartar auf Bruschetta
Bulgursalat 59

C

Carpaccio siehe Auberginen-Carpaccio, Fisch-Carpaccio, Tomaten-Carpaccio
Cashew-Dressing 68
Challa siehe Dinkel-Challa
Chermoula 18
Chilibutter 112
Cilbir 112
Cream Cheese 49

D

Dattelkuchen mit salzigem Karamelltopping 154
Datteln, gefüllt 170
Dinkel-Challa mit Toum, Zaalouk und Mango-Paprika-Dip 30
Dukkah 15, 16

E

Eier, verloren 119
Eier, verloren, auf griechischem Joghurt mit Chilibutter siehe Cilbir
Eier siehe auch Hefeteig-Schiffchen, gefüllt, mit Spiegelei

F

Falafel-Pizza mit Tahini-Sauce, Israelischem Salat und Sumachzwiebeln 128
Fatteh 56
Fattoush 62
Filo-Auflauf, zerknüllt 130
Filo-Pie, gefaltet siehe Mesh Om Ali
Fisch-Arayes 82
Fisch-Carpaccio 80
Fisch-Sashimi à la Israel 80
Fladenbrot, irakisch, mit pikantem Petersilien-Koriander-Dip und Joghurt-Tahini 17
Freekeh 65
French Toast mit Nuss-Nougat-Creme 166
Frischkäse siehe Cream Cheese

G

Granola mit Joghurt, Früchten und Honig 165
Gravlax Benedict 118
Gurken-Melonen-Tartar 70

H

Halloumi-Sticks im Kataifi-Mantel mit Honig 169
Hefeteig-Schiffchen, gefüllt, mit Spiegelei 133
Hefezopf mit Zimtfüllung siehe Babka
Heringsbaguette 79
Hilbeh 26, 29
Hummus 37

Hummus siehe Kürbis-Hummus, Rote-Bete-Hummus, Weiße-Bohnen-Hummus
Hummus, grün, aus Dicken Bohnen 38
Hummus, pikant, mit Austernpilz-Shawarma 44

J

Jerusalem-Bagel mit Dukkah 15
Joghurt 50
Joghurt, griechisch 50, 112
Joghurt-Tahini 17
Joghurt-Tahini, süß 18

K

Karamelltopping, salzig 154
Kartoffel-Kräuter-Omelett 106
Kartoffelsalat mit Thunfisch und Mais 60
Käsekuchen siehe Schabbat-Käsekuchen
Käseröllchen siehe Rakakat
Kekse siehe Kichererbsen-Schokoladenchips-Kekse
Kichererbsen 38, 56
Kichererbsen-Schokoladenchips-Kekse 162
Kigel 99
Knoblauchjoghurt 56
Kohlküchlein 105
Kohlsalat, grün, mit Cashew-Dressing 68
Kubaneh mit Hilbeh, Zucchini-Tahini-Salat und Tomatencoulis 26
Kuchen siehe Dattelkuchen, Käsekuchen, Orangen-Mandel-Kuchen, Schabbat-Käsekuchen
Kürbis-Hummus 41

L

Labaneh 25, 50
Labaneh-Quenelles siehe Tomaten-Carpaccio mit Labaneh-Quenelles
Lachs siehe auch Rote-Bete-Gravlax
Lachs-Spinat-Auflauf 90
Lachstartar auf Bruschetta 85
Lachszopf 86
Lachuch mit Muhammara und Mautabel 20
Laffa 17

M

Manakish 25
Mango-Paprika-Dip 30, 32
Mautabel siehe Lachuch mit Muhammara und Mautabel
Mazzebrei 102
Mesh Om Ali 148
Muhammara siehe Lachuch mit Muhammara und Mautabel

N

Nuss-Nougat-Creme 166

O

Oliven im Schlafrock 134
Olivenauflauf 145
Omelett auf Antipasti 114
Omelett siehe auch Kartoffel-Kräuter-Omelett
Orangen-Mandel-Kuchen 156

P

Paprika-Mango-Dip 30, 32
Paprika-Walnuss-Dip 20
Petersilien-Koriander-Dip 17
Pfannenbrot, jemenitisch, mit Paprika-Walnuss- und Auberginen-Dip 20
Pita al Ha'gas 35
Pita, gegrillt 35
Pita siehe auch Za'atar-Pita
Pizza siehe Falafel-Pizza

Q

Quinoa-Salat, rot, mit Rotkohl und Roter Bete 67

R

Rakakat 137
Röstbrot mit Kichererbsen und Knoblauchjoghurt siehe Fatteh
Rote-Bete-Gravlax 89
Rote-Bete-Hummus 41
Rote Bete mit Quinoa-Salat und Rotkohl 67
Rotkohl mit Roter Bete und Quinoa-Salat 67

S

Sabich 110
Sahnejoghurt 50
Salat mit Süßkartoffel, Orangen und Feta siehe Freekeh
Salat siehe auch Kohlsalat, grün, mit Cashew-Dressing, Quinoa-Salat, rot, mit Rotkohl und Rote Bete, Zucchini-Tahini-Salat
Salat, griechisch, mit geröstetem Brot siehe Fattoush
Salat, Israelisch 129
Salat, Israelisch, mit Mais 60
Sashimi siehe Fisch-Sashimi
Sauce hollandaise 119
Schabbat-Käsekuchen 152
Sesamringe 142
Shakshuka 95, 96
Shakshuka La'Parzuff 95
Shakshuka, vegan, mit Tofu 96
Shakshuka-Sauce 95
Shawarma, Austernpilz-, mit Hummus 44
Sumachzwiebeln 128, 129

T

Tahini 72
Tahini siehe auch Joghurt-Tahini 17
Tahini-Sauce 72, 110, 128
Tartar siehe Lachstartar auf Bruschetta
Tarte siehe Zucchini-Zwiebel-Tarte
Tarte Tatin siehe Blätterteig-Tartelettes al gusto
Tartelettes siehe Blätterteig-Tartelettes
Tomaten-Auberginen-Salat 32
Tomaten-Carpaccio mit Labaneh-Quenelles 75
Tomatencoulis 26, 29
Toum 30, 31

W

Weiße-Bohnen-Hummus mit levantinischem Blumenkohl 46

Z

Za'atar-Pita mit Labaneh 25
Zaalouk 30, 32
Zucchini-Kataifi-Auflauf 138
Zucchini-Tahini-Salat 26, 29
Zucchini-Zwiebel-Tarte, knusprig 141
Zwiebeln siehe Sumachzwiebeln

