

Jutta Radel

Zu Gast in Israel

Eine kulinarische Reise

Jüdische und orientalische Spezialitäten,
alte und neue Eßgewohnheiten

Mit Bildern von Dan Rubinstein

Weingarten

Inhalt

Und daraus wurde ein Kochbuch	10
Das alles ist israelische Küche	14
Wasser ist mehr als nur Wasser	16
Kalte Getränke	18
Eis-Tee 18 Avocadogetränk mit Eis 18 Orangenmilch 19 Zitrusmilch 19 Erdbeer-Shake 19 Borschtsch 19 Kalter Milchkaffee 20	
...und Brot mehr als nur Brot	21
Brotsorten	23
Pitah 23 Jemenitische Pitah 25 Mazza 25 Challah 25 Sesam-Ringe 26	
Ein Frühstücksbuffet	27
Jüdische Feste nach dem Alten Testament	29
Latkes 34 Hamantaschen 35 Charoset 37	
Salate und Dips als Vorspeise, als Mahlzeit, als Beilage, für kalte Büffets	39
Türkischer Auberginensalat 39 Auberginen-Maissalat 39 Auberginensalat mit Eiern 40 Auberginensalat mit Tomatenmark 40 Türkischer Salat 40 Avocado-Salat 40 Avocadodip 42 Israelischer Salat 42 Zucchini-Salat 42 Salat aus Zucchinischalen 42 Rote-Bete-Salat 43 Burghul-Salat 43 Orangen-Eier-Salat 43 Weißkohlsalat 45 Marokkanischer Karottensalat 45 Karotten-Nuß-Salat 45	

Karotten-Sellerie-Salat 45 Orangen-Radieschen-Salat 45
Tomaten- und Gurkensalat 46 Salat aus weißen Bohnen 46
Grüner Salat mit Mandelscheiben 46 Zwiebeldip 46
Labane 46

Salatsaucen

Kräutersauce 47 Ketchupsauce 47 Kefir-Sauce 49 Joghurt-Sauce 49

Eingelegte Gemüse

Oliven 51 Marokkanische Oliven 51 Eingelegte Gurken 51
Marinierte Auberginen 51 Pikant eingelegte Auberginen 52
Eingelegter Weißkohl 52 Eingelegte Zitronenscheiben 52

Koscher ist höchstes Gebot

Das kalte Büffet

Avocadowürfel 57 Artischockenböden 58 Gefüllte Champignons 58
Eingehacktes 58 Gebratene Leberstückchen 58 Lebercreme 59
Hühnermägen 59 Nuß-Creme 59 Anchovis-Aufstrich 59
Marokkanische Zigarren 61 Feta-Bällchen 61 Sardinen-Aufstrich 61

Koscheres Büffet in einem Hotel in Arad

Die Menschen, ihre Herkunft, ihre Religion

Typische jüdische und orientalische Spezialitäten

Tahina 69 Hummus 69 Hummus mit Tahina 70
Auberginenpüree mit Tahina 70 Auberginenscheiben mit Joghurt 71
Pirogen 71 Falafel 73 Blintzen 74 Burekas 76 Kugel 76
Fritathas 77

Eierspeisen

Schakschouka 79 Chaminados 80 Omelette ä la Jossi 80
Katschkaval-Omelette 80 Gemüse-Omelette 81 Sardinen-Omelette 81
Eggah mit Zucchini 81 Pochierte Eier mit Joghurt 82

Suppen

Goldene Joich 84 Hühnersuppe mit Zitronensaft 85 Fleischsuppe 85
Süß-saure Kohlsuppe 85 Avocadocremesuppe 86 Maissuppe 86
Kalte Joghurt-Suppe 86 Warme Gurkensuppe 87

Viehmarkt in Beer Sheva

Tscholent und orientalische Eintöpfe	91
Tscholent mit Bohnen und Gerste 91	Tscholent mit Hühnermägen 92
Hühnereintopf mit Spinat 92	Lamm-Bohneneintopf 93
Marokkanischer Bohneneintopf 93	Lamm-Pilaw 93
Rindfleisch-Eintopf mit Hummus 95	Pilaw mit Huhn 95
Burghul-Pilaw mit Lamm 96	Kalbslenden-Topf 96
Die Kibbuzim und ihre landwirtschaftliche Bedeutung	97
Gemüse	99
Auberginen 99	Gebackene Auberginenscheiben 100
Auberginenauflauf mit Hummus 100	Mussaka 102
Zucchini-auflauf mit Quark 102	Mais 103
Gegrillte Maiskolben 103	Gebackene Maiskolben 103
Maisauflauf 103	Gamba als Gemüsebeilage 104
Bamia 104	Bamia mit Tomaten 104
Bamia auf jemenitische Art 106	Spinat mit Pinienkernen 106
Zimmet aus Karotten 106	Lauchauflauf 106
Lauch mit Knoblauch 107	Blumenkohl mit Fleisch 107
Kürbiseintopf 107	Weißer Bohnen mit Tomaten 108
Gefüllte Gemüse	109
Gefüllte Auberginen 109	Überbackene gefüllte Auberginen 110
Gefüllte Paprikaschoten mit Reis 110	Gefüllte Paprikaschoten mit Fleisch 110
Gefüllte Tomaten mit Reis 110	Gefüllte Tomaten mit Fleisch 111
Gefüllte Zucchini nach marokkanischer Art 111	Gefüllte Zucchini mit Tahina 112
Gefüllte Zucchini mit Fleisch und Reis 112	Gefüllte Zucchini mit Käse 112
Gefüllte Selleriescheiben 112	Gefüllte Weinblätter 114
Hollischkes 114	
Gemüsefüllungen aus Hackfleisch, Reis und Hummus	115
Kräftig gewürzte Hackfleischfüllung 115	Reis-Hummus-Füllung 115
Hackfleischfüllung mit Nüssen 115	Scharfe Hackfleisch-Reis-Füllung 116
Hackfleisch-Reis-Füllung mit Kräutern 116	
Fleisch	118
Geflügel	121
Gehackte Hühnerleber 121	Hühnerleber in Weinsauce 122
Hühnerschenkel in Sojasauce 122	Hühnerbrust-Schnitzel 122
Berber-Huhn 122	Gefülltes Huhn mit Reis und Joghurt 123
Gefülltes Huhn mit Früchten 123	Huhn mit Orangensauce 124
Truthahnschnitzel mit Pilzsauce 124	Truthahnschnitzel mit Pfirsichen 124
Ente mit Mango 126	

Kalb und Milchkalb

Marinierte Kalbsleber 129 Milchkalbsteak in Wein 129
Kalbsbraten mit Orangen 130 Gefüllte Kalbsschulter 130

Rind

Israelisches Steak 131 Rinderzunge in Weinsauce 131 Kalte Rinderzunge 133
Rinderbraten in Weinaspik, kalt serviert 133

Lammfleisch

Schaschlik 134 Schaschlik auf jemenitische Art 134
Lammkoteletts in Tomatensauce 135
Gegrillte Lammkoteletts auf Auberginen 135 Lammhirn mit Minzesauce 135
Gefüllte Lammb Brust 136 Lammfleisch mit Nudeln 136

Hackfleisch

Sini'ye 138 Kabab 138 Armenische Hackfleischbällchen 139
Fleischbällchen mit Minze 139 Kubeh in der Form 140

Ein fischreiches Land

Fische

Gebratener Fisch 143 Gegrillter Fisch mit Tahina 143 Gefüllter Fisch 143
Gefilte Fisch 144 Gebackener Karpfen 146 Karpfen mit Lauch 146
Fischauflauf mit Gemüse 146 Forellensuppe 146 Forelle mit Olivenfüllung 146
Matjessalat 146

Saucen für gebratenen und gegrillten Fisch

Sellerie-Sauce 149 Mango-Schaum 149 Meerrettich-Sauce 149
Tahina-Sauce 149

Hülsenfrüchte, Getreide und nahrhafte Gerichte

Bohnensalat 153 Hülsenfrüchte-Salat 153 Bohnensuppe 153
Linsensuppe 153 Linsen mit Reis 154 Reis mit Pinienkernen 154
Reis mit Nüssen und Datteln 154 Grüner Reis 154 Pilaw aus Burghul 155
Marokkanischer Couscous 155

Die sieben symbolischen Früchte

Früchte

Sabre-Frucht 159 Zitrusfrucht-Salat 159 Gefüllte Grapefruits 160
Orangenscheiben 160 Orangen-Sahne-Creme 160 Fruchtsuppe 160
Avocados 162 Avocados gefüllt mit Früchten 162 Gefüllte Avocados 162

Avocadopüree 163	Melonen 164	Gekühlte Melonenwürfel 164	
Melonen mit Eiscreme 164	Gefüllte Melone 166	Datteln 166	
Gefüllte Datteln 166	Bananen-Dattel-Salat 166	Gefüllte Feigen 166	
Pfirsichsalat 167	Gefüllte Aprikosen 167	Pflaumen in Honigsahne 167	
Quittenkompott 167	Erdbeeren-Eiscreme 169	Mango mit Eiscreme 169	
Süß-sauer eingelegter Kürbis 169			
Orientalische Süßigkeiten			170
Baklava 171	Schirkurma 171	Muhlabiyah 172	
<hr/>			
Gebäck, Kuchen und Torten			174
Channukakrapfen 174	Biskuchos 175	Sesam-Gebäck 175	Dattelgebäck 175
Sephardischer Orangenkuchen 176	Schokoladentorte mit Aprikosenkonfitüre 176		
Ammons Schokoladentorte 176	Meringue-Nuß-Kuchen 178	Fluden 178	
Mandeltorte 179	Kaffee und Tee 181	Türkischer Kaffee 181	
Beduinen-Kaffee 181	Jemenitischer Kaffee 182	Marokkanischer Tee 182	
Irakischer Tee 182			
Kräuter, Gewürze, Gewürzmischungen und womit man noch in der israelischen Küche würzt			183
Mengen, Maße, Küchengeräte und Einkaufsmöglichkeiten			191
Zur Schreibweise			192
Biographische Notizen			193
Verzeichnis der Abbildungen			194
Literatur			195
Register			196