



TOM FRANZ

**ISRAEL KOCHT
VEGETARISCH**

DIE SCHÖNSTEN REZEPTE AUS
MEINER NEUEN HEIMAT



GEGRILLTE AUBERGINE MIT ZITRONEN-KNOBLAUCH-PÜREE

Dieses Rezept habe ich von Chefkoch Erez Komorovsky, einem der großen Pioniere der modernen israelischen Küche, übernommen. Als wir es 2015 für eine Fernsehproduktion gemeinsam kochten, stammten die Auberginen, die wir dafür verwendet haben, aus seinem eigenen Garten und hatten ein tolles Aroma. Aber das Gericht funktioniert auch mit Gemüse aus dem Supermarkt gut. ♦ Die Kombination mit eingelegten Zitronen, Knoblauch und Estragon ist ein erneuter Beweis der Vielseitigkeit der Aubergine – und, offen gestanden, auch dafür, dass man nie im Leben auslernt.

Für 4–6 Personen

- 2–3 große Auberginen, vorzugsweise junge Früchte ohne Samen
- 2–6 Knoblauchzehen
- ¼–½ eingelegte Zitrone (siehe Tipp)
- 4–8 Estragonblätter
- 4–6 EL natives Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Saft von 1 Zitrone
- 200 g Labané (siehe Seite 45; alternativ Naturjoghurt (3,5%) oder griechischer Joghurt)

1 Den Backofen auf maximale Temperatur (220–240 Grad) vorheizen. Die Auberginen auf der obersten Schiene im heißen Ofen so lange von allen Seiten grillen, bis deren Haut rundum verbrannt und das Fruchtfleisch butterweich ist. **2** Die Knoblauchzehen schälen und in einem Mörser fein zerstoßen. Die eingelegten Zitronen und die Estragonblätter hinzufügen und ein feines Püree herstellen. Reichlich Olivenöl einrühren. **3** Das heiße weiße Fruchtfleisch aus den Auberginen löffeln und auf den Tellern anrichten. Jeweils etwas von der Knoblauch-Zitronen-Masse daraufgeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft und Olivenöl darüberträufeln. Labané dazu servieren.

Wem die Form des Anrichtens auf dem Foto gefällt, kann die Zitronenmasse und Labané auf die geöffneten Auberginen geben und das Ganze mit Estragon dekorieren.

♦ **Tipp** Für ein sterilisiertes Vorratsglas mit 1 Liter Fassungsvermögen werden benötigt: 5–8 Biozitronen, in Viertel geschnitten, 250 g grobes Meersalz und 500–700 ml natives Olivenöl. Die Zitronen waschen, trocken reiben, mit dem Meersalz vermischen und in das Glas schichten. Mit so viel Olivenöl übergießen, dass die Früchte völlig bedeckt sind. Das Glas fest verschließen und die Zitronen mindestens zwei Wochen an einem dunklen, kühlen Ort ziehen lassen, bevor sie verwendet werden.

KÜRBISCARPACCIO

Meine erste Begegnung mit dem israelischen Chefkoch Chaim Cohen im Jahr 2007 werde ich niemals vergessen. Er saß in dem vegetarischen Restaurant Deca, das er damals führte, an der Bar, und ich konnte an den Blicken der Gäste sehen, welche Bewunderung sie für ihn hegten. Damals war ich noch Anwalt und wusste nicht, dass ich einmal bei einem Masterchef-Wettbewerb teilnehmen und er mein Hauptjuror und Mentor sein würde. Ihm habe ich viel zu verdanken, auch dieses Kürbiscarpaccio, das ich damals bei ihm aß und das ich aus der Erinnerung nachgekocht habe.

Für 4–6 Personen

- 300–400 g Riesen Kürbis ohne Schale (oder anderes saftiges Kürbisfleisch)
- 2–3 Kugeln Büffelmozzarella à 125 g
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Puderzucker
- Saft von 1–2 Zitronen
- 50 g Sonnenblumenkeimlinge
- natives Olivenöl extra
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Chiliflocken (nach Belieben)

1 Das Kürbisfruchtfleisch auf dem Gemüsehobel (Mandoline) in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Mozzarella mit den Fingern in Stücke zupfen. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen und die Kürbiskerne auf einem Blech leicht rösten. **2** Den Puderzucker in ein Sieb geben und jeweils einen Teller pro Person damit bestäuben. Die Kürbisscheiben fächerförmig darauf auslegen und wiederum mit Puderzucker bestäuben. Pro Teller sollte dies etwa 1 Teelöffel sein. Mit dem Zitronensaft beträufeln und den Kürbis 20–30 Minuten marinieren. **3** Anschließend Olivenöl über den Kürbis träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella, Kürbiskerne und Sonnenblumenkeimlinge auf den Kürbisscheiben verteilen und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.





SOMMERLICHER WASSERMELONENSALAT

Einen Salat, der mehr Erfrischung als dieser spendet, kann ich mir gar nicht vorstellen. Und auch kaum eine Kombination, die besser schmeckt. Wassermelone und Feta – zwei, die einfach gut zusammenpassen! Wassermelonen gehören zum Mittelmeersommer wie Sonne und blauer Himmel. Auch in Israel liebt man die basketballgroßen grünen Kugeln und labt sich gerne an deren saftig rotem Fruchtfleisch. Sie sind der Frischekick schlechthin.

Für 4–6 Personen

Für den Salat

- ca. 1 kg Wassermelone
- 2 kleine Gurken (alternativ ½ Salatgurke)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 100 g junger Rucola

Für die Vinaigrette

- 1 Handvoll Nanaminzeblätter
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL brauner Zucker
- 2–3 EL natives Olivenöl extra
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

- 200–300 g Schafs- oder Ziegenfeta
- 100 g schwarze, milde Oliven, vorzugsweise entsteint

1 Das Melonenfruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Gurken waschen, den Stielansatz entfernen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. **2** Für die Vinaigrette die Minzeblätter fein hacken und mit den restlichen genannten Zutaten verrühren. **3** Melonen- und Gurkenwürfel, Zwiebelstreifen, Rucola, Feta und die Oliven vorsichtig vermischen (die Melonen- und Fetawürfel sollten ganz bleiben!). Kurz vor dem Anrichten mit der Vinaigrette vermengen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PIKANTES KNAFE KADAIFI-AUFLAUF MIT KIRSCHTOMATENSALAT

Knafe ist eine besondere Süßspeise des Mittleren Ostens. Sie stammt vermutlich aus der palästinensischen Stadt Nablus, die in Samarien, im heutigen nördlichen Westjordanland, liegt. Sie wird traditionell mit einem besonderen weißen Käse, Gebna, gefüllt und nach dem Backen mit Zuckersirup getränkt. In der Altstadt von Jerusalem gibt es Lokale, wo es ausschließlich diese und ähnliche süße Delikatessen gibt und wohin ich alle meine Gäste auf einem Stadtrundgang führe. ♦ Für dieses Buch habe ich mich jedoch für eine pikante Variante des Knafe entschieden – nicht zuletzt, weil Gebna in Europa nicht einfach zu bekommen ist.

Für 6 Personen

Für das Knafe

- 400 g Kadaifi-Teig
- 100 g heiße, geschmolzene Butter
- 200 g frisch geriebener Gouda
- 100 g frisch geriebener Mozzarella
- 100 g frisch geriebener Parmesan (alternativ Gruyère)
- ¼ TL Chiliflocken
- ½ TL fein gehackte Thymianblättchen, vorzugsweise frisch
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Kirschtomatensalat

- 500 g Kirschtomaten verschiedener Farben und Formen
- einige Basilikumblätter
- 2 TL Aprikosenmarmelade
- Saft von 1 Zitrone
- 2–4 EL natives Olivenöl extra
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Den Backofen auf 165 Grad vorheizen. **2** Den Kadaifi-Teig in einer großen Schüssel oder auf einem Backblech mit den Fingern auseinanderzupfen und portionsweise mit der heißen Butter beträufeln, dabei immer wieder die Teigfäden mit den Händen mischen und auflockern, damit sie nicht verklumpen. Die Hälfte des Teiges in eine runde Quicheform von 28 cm Durchmesser geben und mit den Fingern leicht andrücken. Die geriebenen Käse und die Gewürze vermischen und auf dem Teig verteilen. Nun den restlichen Teig darauf ausbreiten und mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Die Form auf der mittleren Schiene in den heißen Ofen stellen. Alle 5 Minuten prüfen, ob der Teig an der Oberfläche nicht zu dunkel wird. Diese Kontrolle ist deshalb wichtig, weil die dünnen Teigfäden rasch zu viel Hitze abbekommen können, während der Käse noch nicht geschmolzen ist. Sollte der Teig zu schnell braun werden, das Blech auf eine tiefere Schiene stellen und/oder das Ganze mit Alufolie abdecken. **3 Für den Salat** die Tomaten waschen und den Stielansatz entfernen. Die Tomaten halbieren oder vierteln. Die Basilikumblätter fein hacken. Die Marmelade mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten unter die Vinaigrette heben. **4** Das sehr heiße (!) Knafe auf die Teller verteilen und den Tomatensalat (Zimmertemperatur!) darauf anrichten.





RUGELACH HEFEHÖRNCHEN MIT NUTELLAFÜLLUNG

Rugelach ist das jiddische Wort für ein Gebäck aus dem aschkenasischen Raum, vermutlich aus dem Shtetl, das es leider seit der Schoah nicht mehr gibt. Heute sind Rugelach das wohl am meisten verzehrte Gebäck in Israel. Sie kosten nur einen halben Schekel (ca. 10 Cent). Zumeist werden sie im Karton zu 20 bis 40 Stück verkauft. Wer einmal einen Rugelach probiert hat, wird von dieser Köstlichkeit nicht mehr loskommen. Rugelach sind gut vorzubereiten, super variabel und schmecken einfach großartig.

Ergibt 16 Stück

Für die Rugelach

- 160 ml warme Milch (3,5 %)
- 50 g Zucker
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 500 g Weizenmehl Type 405
- ¼ TL Salz
- 3 Eier, verquirlt
- 100 g weiche Butter, in Würfel geschnitten
- 50 g Butterkekse
- ca. 300 g Nutella

Für den Sirup

- 100 g Zucker

1 Für die Rugelach Milch, Zucker, Hefe und 2 Esslöffel Mehl in der Rührschüssel der Küchenmaschine verrühren und 5 Minuten ruhen lassen. Das restliche Mehl, Salz und 2 verquirlte Eier dazugeben und 5 Minuten mit den Knethaken der Küchenmaschine kneten. Die Butter hinzufügen und weitere 5 Minuten kneten. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und an einen warmen und zugfreien Ort stellen. Den Teig etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat. Die Luft durch Kneten mit der Hand aus dem Teig pressen und diesen nochmals 1 Stunde gehen lassen. **2** Die Butterkekse in der Küchenmaschine zu Krümeln mahlen. Den Teig halbieren. Eine Teighälfte auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche wie einen Pizzateig etwa 3 mm dick ausrollen. Nutella darauf verstreichen und mit der Hälfte der Kekskrümel bestreuen. Mit der zweiten Teighälfte ebenso verfahren. Die Teigkreise mit einem Messer oder Teigrädchen in jeweils acht Tortenstücke teilen und die Teigdreiecke wie ein Croissant oder ein Hörnchen aufrollen. Die Rugelach mit jeweils etwa 5 cm Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und weitere 45 Minuten gehen lassen. **3** Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Rugelach mit dem restlichen verquirlten Ei vorsichtig einpinseln und 15–20 Minuten goldbraun backen. **4** Für den Sirup den Zucker mit 50 ml Wasser zum Kochen bringen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. **5** Wenn die Rugelach heiß aus dem Ofen kommen, mit Sirup einpinseln. Etwas abkühlen lassen und noch warm servieren.

