

Schabbat in der jüdischen Küche

זכור את־יום השבת לקדשו

Gedenke des Schabbattages, ihn zu heiligen:

Sechs Tage kannst du arbeiten und all deine Werke verrichten: Aber der siebente Tag ist Feiertag dem Herrn, deinem Gott; da sollst du keinerlei Werk verrichten, du und dein Sohn und deine Tochter, dein Knecht und deine Magd und dein Vieh, und der Fremde, der in deinen Toren weilt. Denn in sechs Tagen hat der Herr gemacht den Himmel und die Erde, das Meer und alles, was darin ist, und geruhet am siebenten Tage, deswegen hat der Herr den Schabbattag gesegnet und geheiligt.

2 Mose 20, 8-11 (Übersetzung Simon Bernfeld)

Der Schabbat bildet den Abschluss der Schöpfung und den Beginn der heute auf der ganzen Welt gebräuchlichen Wochenzeit. Als Bestandteil der Zehn Gebote prägt er bis heute den Lebensrhythmus aller jüdischen Gemeinden. Um den Tag zu heiligen beginnt die Hausfrau mit dem Lichterseggen am Freitagabend, gefolgt vom Segen über Wein und Brot, den der Mann spricht. Er beendet ihn auch mit einer Lichtzeremonie am Samstagabend, die den Ruhetag vom Werktag oder evtl. einem nachfolgenden Festtag trennt.



Abb 1) Sarajevo-Haggadah Barcelona um 1350, Darstellung des sechstägigen Schöpfungswerks und der Ruhe G'ttes am siebten Tag rechts unten in Gestalt eines sitzenden Mannes in kontemplativer Haltung in der Synagoge

National Museum of Bosnia and Herzegovina, Sarajevo

Das Ruhegebot gilt für die Menschen und den gesamten Hausstand, inklusive der Hausangestellten und sogar der Arbeitstiere. Das bedeutet, dass man am Schabbat nicht einkaufen, kochen oder backen kann. Deshalb entwickelten sich in allen jüdischen Gemeinden besondere Gerichte, denn es kann zu den drei Mahlzeiten von Freitagabend bis zu Schabbatende am späten Samstag-Nachmittag nur solche Speisen geben, die entweder vorbereitet oder ganz langsam gegart bzw. kalt serviert werden können. Der Festtag zum Abschluss der Woche erforderte aber auch besondere Speisen zu seiner Ehre. Im armen deutschsprachigen Landjudentum, aber auch in Osteuropa und in orientalischen Gemeinden war es oft der einzige Tag, an dem es Fleisch gab und man sich satt essen und sogar Gäste bewirten konnte. Deshalb haben viele jüdische Familien alle Mittel, die sie über die Woche irgendwie erübrigen konnten, für Schabbat aufgespart, um ihn festlich begehen zu können. Gleichzeitig haben sich jüdische Gemeinden immer auch an den kulinarischen Traditionen der jeweiligen Mehrheitsgesellschaft orientiert. Deutsch-jüdische Kochbücher ab der Mitte des 19. Jahrhunderts folgen den Speisegewohnheiten des deutschen Bürgertums, beachten aber die Regeln der Kaschrut. Unter hessischen Landjuden galten „Supp' Gemies und Fleisch“ als gängige Speisefolge zu Schabbat, was sich an lokalen bäuerlichen Eintopfgerichten orientierte, nur dass man selbstverständlich kein Schweinefleisch, sondern nur geschächtetes Fleisch von Rind, Kalb, Ziege, Schaf oder Huhn von einem Koscher-Metzger verwendete. Die nachfolgenden Vorschläge stellen ausgewählte Rezepte aus Aschkenas, Sefarad und dem Maghreb vor, wobei es von allen Gerichten je nach Gemeinde unterschiedliche Varianten gibt. Vorspeisen und Hauptgerichte sind für 4-6 Personen berechnet, sofern nicht anders angegeben.

Challah aschkenasisch /sefardisch

Notwendig und grundlegend für die Eingangszeremonie sind zwei Laibe Challah, die besonderen Schabbatbrote zur Erinnerung an die doppelte Portion Manna in der Wüste, weil darüber der Segen gesprochen wird. Beim Backen ist es die Pflicht der Hausfrau, zur Erinnerung an den Tempeldienst mit einem Segensspruch die Priesterhebe vom Teig abzusondern und mit zu backen. Nachfolgend werden Challah-Rezepte mit Gebäckrezepten zum Schabbat-Nachmittag aufgelistet, bevor jede Gemeinschaft mit einer Auswahl von Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts präsentiert wird.

Aschkenasische Challah für Schabbat und Festtage

Teig

500gr Mehl Type 550

20gr Frischhefe

250ml lauwarmes Wasser

2 TL Zucker

1 Ei

1 TL Salz

50 ml Öl

Glasur

1 Eigelb, etwas Wasser

Sesamsaat oder Mohn zum bestreuen

Hefe mit etwas Wasser, Zucker und Mehl zu einem Brei verrühren und für 15 min. warm gehen lassen. Danach den Hefeansatz mit restlichem Wasser zum Mehl geben und vermischen. Ei, Öl, Salz aufschlagen und alles zusammen verkneten, bis ein weicher, glatter Teig entsteht, der gerade nicht mehr klebt (ca. 7-10min.). Zu einer weichen Kugel formen, einölen und 1-2 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur (25C) gehen lassen. Er sollte sich mehr als verdoppelt haben. Teighebe (Num. 15, 17-21) abnehmen, in Folie wickeln und bis zum Backen aufbewahren. Restlichen Teig halbieren und

aus jeder Portion 3 Kugeln formen, Diese nochmals 10 min. gehen lassen, dann jede Kugel oval ausrollen, längs zusammenrollen und zu einem 40cm langen Strang formen. Jeweils 3 Stränge zu einem Zopf flechten, mit deutlichem Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, nochmals abgedeckt 45-60 min. gehen lassen, bis das Volumen sich verdoppelt hat. Unmittelbar vor dem Backen mit verkleppertem Ei und Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen. Separierte Teighebe mit aufs Blech legen, den Segensspruch dazu sprechen und im vorgeheizten Ofen bei 175-180C etwa 30-40 min. backen bis die Zöpfe schön aufgegangen und glänzend goldbraun sind.

Sefardische Challah

600g Mehl Type 550

1 Päckchen Trockenhefe oder 20g Frischhefe

300 ml lauwarmes Wasser und etwas mehr

1 TL Zucker

1 ½ EL Anissamen, grob gemörsert

2 EL Olivenöl

2 EL Honig

1 TL Salz

3 EL Sesam

1 ½ EL Schwarzkümmelsamen

1 Ei verkleppert mit etwas Wasser zum bestreichen

Hefe mit Zucker, 1-2 EL Mehl und 150ml lauwarmem Wasser gründlich vermischen und abgedeckt ca. 15-20 min. warm gehen lassen bis der Schaum hochgestiegen ist. Diesen Ansatz zum Mehl, vermischt mit Anis und Salz geben und mit Honig, geschlagen mit Olivenöl zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten (ca. 10min.). Zugedeckt warm (bei 25-30C) etwa 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sich verdoppelt hat. Zusammenfalten und nochmals kneten, dann in vier Stränge teilen und ca. 30 cm lang rollen. 2 Laibe aus jeweils zwei langen Teigstreifen zu einem Kranz schlingen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im warmen (30C) Ofen nochmals ca. 60 min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Inzwischen Sesam und Schwarzkümmelsamen rösten und auskühlen lassen. Laibe mit Eigelb vermischt mit etwas Wasser bestreichen, mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen und bei 180 C etwa 30-40 mi. backen, bis sie goldbraun sind. Auch hier sollte die Teighebe abgenommen und der Segen gesprochen werden, bevor die Teigheben zusammen mit der Challah gebacken wird.

Mandelbrot (pareve, Osteuropa)

300g Mehl (evtl. zusammen mit 1-2 EL Weichweizengrieß)

100g Zucker

3 große Eier

150g Margarine

2,5 TL Backpulver

½ TL Salz

2 TL Zitronenschale, abgerieben

einige Tropfen Zitronensaft

1 Msp Piment

150g Mandeln geschält und grob gehackt

1 EL Amaretto oder 2-3 Tropfen Bittermandelöl

2-3 EL Zimtzucker

Geschälte, gehackte Mandeln in einer weiten Pfanne leicht anrösten, max. 5-7 min, sie dürfen nur

hellgolden werden. Zum Abkühlen beiseite stellen. Zucker, Salz, Zitronensaft und Eier hell-schaumig-cremig schlagen (ca. 7-10min.). Weiche Margarine und gesiebtes Mehl mit Backpulver und Piment schnell unterziehen. Vorbereitete Nüsse und Zitronenschale, Bittermandelöl oder Amaretto zugeben. Teig nur wenig kneten und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am Folgetag drei lange Rollen formen, so dass sie nebeneinander quer auf ein Backblech passen und mit Abstand aufs gefettete Blech setzen. 30 min bei 180°C lichtbraun backen. Lauwarm auskühlen lassen und mit sehr scharfem Messer quer vorsichtig in 2cm Stücke schneiden. Die Stücke zurück aufs Blech mit einer Schnittseite nach oben dicht an dicht legen, mit Zimtzucker bestreuen und nochmals im Ofen bei 210°C 5-10 min rösten, bis sie gerade anfangen zu bräunen. Abgekühlt in einer Blechdose verwahren. Nach 1 Woche schmecken sie am besten.

Zimtkartas (Osteuropa, milchig)

250g Mehl

100 g gemahlene Mandeln

150 g Butter

150 g Rohrzucker

1 guter TL Zimt

1 Vanillezucker

1 Prise Salz

½ TL Backpulver

1 Ei

Spritzer Zitronen- oder Orangensaft

Zimtzucker und flüssige Butter zum bestreichen

Alle Zutaten miteinander verkneten und den Mürbeteig kaltstellen. Auf einem mit Backpapier bedeckten, gefetteten Blech dünn ausrollen, Quadrate vorschneiden und bei 175°C etwa 10 min backen, bis der Teig zart hellbraun ist. Mit flüssiger Butter vermischt mit Zimtzucker bestreichen, entlang der vormarkierten Schnittlinien noch warm auseinanderschneiden - sehr vorsichtig, denn die Kekse brechen leicht.

Zimtrollen (Joodse Boles) für Schabbat-Nachmittag – (milchig, Niederlande)

Teig:

500gr Mehl Type 550

250ml lauwarme Milch

1 Beutel Trockenhefe oder 20gr Frischhefe

60gr Butter weich

1 Ei Zimmertemperatur

2 EL Zucker

1 TL Salz

Füllung

100gr brauner Rohrzucker

1 EL Rübensirup

60gr sehr weiche Butter

2 TL Zimt

1-2 EL flüssige Butter zum beträufeln

Milch, Hefe und ½ EL Zucker sowie 2 EL Mehl zu einem Vorteig rühren und warm 15 min. gehen lassen, dann restliches Mehl, Ei, Butter, Salz zufügen und alles zu einem sehr weichen Hefeteig kneten. Abgedeckt ca. 60 min. warm (30°C) gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Nochmals kneten

und wieder 20 min. ruhen lassen, dann dünn zu einem 60x40cm Rechteck ausrollen. Butter, Rübensirup, Rohrzucker und Zimt zu einer Paste mischen und damit das Rechteck bestreichen. Mit 2/3 der Masse den vorbereiteten Teig gleichmäßig bestreichen, aber an einer Längsseite 2 cm Rand lassen. Teig von der bestrichenen Längsseite her aufrollen, die Rolle in 12 Stücke schneiden und mit einer Schnittfläche nach oben locker in eine gut gebutterte. quadratische Backform von 30x40cm setzen. Mit restlicher Zimtzuckerschmiere bestreichen, mit etwas Butter beträufeln und nochmals 30-40 min. abgedeckt gehen lassen, bis die Form ganz ausgefüllt ist. Bei 180C im vorgeheizten Ofen ca. 30-40 min. goldbraun backen.

Pasta flora (Korfu, pareve)

Teig:

300g Mehl

Prise Salz

1 Msp gemahlener Anis

1 TL Backpulver

100g Zucker

100g Margarine oder 100ml Olivenöl (es geht auch beides gemischt)

1 EL Orangensaft und 1 TL Schalenabrieb

1 Ei

Füllung

250ml Orangenmarmelade

1 EL Orangensaft

1 Schuß Ouzo oder Orangenlikör (fak.)

Einen weichen Mürbeteig herstellen, 30min. kaltstellen und mit 2/3 der Menge eine mit gefettetem Backpapier ausgelegte Tarteform (24-26cm dm) belegen. Vielfach mit der Gabel einstechen.

Orangenmarmelade mit Orangensaft und Ouzo/Likör (fak.) verrühren und die Tarte damit dick bestreichen. Restlichen Teig zu dünnen Strängen rollen, diese etwas flachdrücken und damit ein Gitter über die Tarte legen. Im 180C vorgeheizten Ofen etwa 20-30min. backen, bis sich die Tarte von den Rändern löst. Vor dem Servieren einen Tag durchziehen lassen.

Schabbatkekse aus Sousse/Marokko, zur Erinnerung an das Manna in der Wüste

350g Mehl

1/2 TL Backnatron

1 gute Prise Salz

80 ml Olivenöl

1 EL Tehina, verquirlt

100g Zucker

100ml Orangensaft

1 Ei

1/2 TL Anissamen gemörsert

Sesamsaat zum Bestreuen

Eier mit Öl, Tehina, Orangensaft, Salz, Zucker verschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Mischung zu Mehl vermischt mit Natron und Anis geben und zu einem geschmeidigen Teig kneten, 1 Stunde ruhen lassen bei Zimmertemperatur, dann dünn ausrollen und 5cm dm Kreise ausstechen. Diese auf ein mit gebuttertem Pergamentpapier belegtes Blech legen, mit Sesam bestreuen, leicht andrücken, dann bei 180C etwa 8-12 min. backen, bis die Kreise gerade anfangen zu bräunen.

Schabbatgerichte aus aschkenasischen Gemeinden

Für das Abendessen am Freitag zu Schabbat-Beginn sind Hühnersuppe und Fischgerichte typisch. Dazu gehörte in Osteuropa der Gefilte Fisch, der in Gelee kalt serviert wird, aber von aschkenasischen Juden Westeuropas nicht sonderlich geschätzt wurde. Sie kennen eine süß-saure Variante mit Karpfen, der als Carpe à la juive sogar in Paul Bocuses Standard-Kochbuch Eingang fand. Für das Mahl am Schabbat-Mittag nach dem Besuch der Synagoge wurden Eintopfgerichte mit Fleisch für viele zum unverzichtbaren Bestandteil. Sie garten über Nacht im Ofen bei niedriger Temperatur ganz langsam, bzw. wurden früher mit Teig versiegelt zum lokalen Bäcker gebracht. Arme Familien mussten sich jedoch auf gewässerten Salzhering und Kartoffelkigel beschränken, der mit Gänseschmalz gebacken wurde – wenn man sich das leisten konnte.



ALPH. LÉVY
Le beau poisson
5

ג'ג'ים



ND

Alphonse Lévy (1843 Marmoutier/Elsass -1918 Algier), Lithographie „Der schöne Fisch“ (für Schabbat). Postkarte aus der Serie ‚Szenen Jüdischen Familienlebens‘ von 1903. Als die Postkartenserie in Frankreich erschien, beschuldigten jüdische Gemeinden in Frankreich Alphonse Lévy der Verunglimpfung, ja sogar des Antisemitismus. In der zionistisch orientierten Zeitschrift „Ost und West“ wurde sie hingegen als ein neuer Beitrag zur jüdischen Kunst gefeiert.

sog. „Jedefisch“/ ‚Jüdischer Karpfen‘, gesulzt (Elsaß)

2 kg Karpfenkoteletts in 3-4 cm dicken Scheiben,
ersatzweise Lachskoteletts mit Haut und Gräten

1 Lachskopf, falls erhältlich

Sud:

3 große Zwiebeln, fein gehackt

3 Schalotten, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 große, dicke Karotte in 0,5 cm Scheiben

2 TL Salz

1 TL Pfefferkörner

1 TL Thymian

1 TL Senfkörner

½ TL Korianderkörner

1 TL Estragon gerebelt

3 Lorbeerblätter

4 Pimentkörner

2 Nelken

1 Prise Chili

1,5- 2 Liter Gemüsebrühe

1 dicke Scheibe Bio-Zitrone

1-2 EL Apfelessig zum Abschmecken oder 50ml Gurkenwasser

1-2 EL Rohrzucker nach Geschmack

Agar-Agar zum Gelieren

geraspelter Meerrettich mit süßem/ groben Senf verrührt als Sauce

Für den Sud gibt man Zwiebeln, Schalotten, Karotte und Knoblauch in die Brühe, versetzt mit Essig/Gurkenwasser, Zucker und Zitronenscheibe, würzt und gibt den Lachskopf dazu, bringt das ganze zum Kochen und lässt das 20-30 min. köcheln, bis der Lachskopf gar ist. Man entnimmt den Lachskopf, löst die Bäckchen aus und legt die Karpfen-/ Lachskoteletts hinein, füllt evtl. noch. mit etwas Wasser auf, so dass der Fisch ganz bedeckt ist und lässt ihn bei geringer Hitze ca. 20-30 min. gar ziehen. Die Fischstücke lässt man lauwarm abkühlen und löst sie von Haut und Gräten, den Sud kocht man etwas ein, bevor man ihn durchsieht. Dann legt man die Fischstücke und die Lachsbäckchen in eine weite Schale, misst von dem Sud ca. 700ml ab und versetzt ihn mit der vorgeschriebenen Menge Agar-Agar, kocht das Ganze nochmals 3 min. auf, schmeckt den Sud süß-sauer pikant ab und gießt ihn heiß über die Fischstücke. Über Nacht kühl gestellt gelieren lassen. Die Sauce zum Fischgericht reichen.

Forshmak (Osteuropa)

4 Matjesfilets in Öl, in Stücken oder vier Salzheringsfilets, über Nacht gewässert

1 saurer Apfel, klein gewürfelt

1 rote Zwiebel gehackt

1 große Pellkartoffel, gekocht geschält und klein gewürfelt

2 hartgekochte Eier, fein gehackt

1 EL Apfelessig

1 EL Honig

1/2 TL Pfeffer

½ TL Pimentkörner, zerdrückt

½ TL frisch geriebener Ingwer

etwas Öl für die Marinade (evtl. etwas vom Matjesöl, dann aber Vorsicht mit Salz)

Schnittlauch zum Garnieren Die Matjesfilets/ gewässerten Salzheringe in 3 cm Stücke schneiden und mit einer Vinaigrette aus Apfelessig, Zwiebel, Honig, Gewürzen und Öl 1-2 Stunden kühlgestellt und abgedeckt marinieren. Währenddessen werden Apfel und Pellkartoffel gewürfelt sowie die hartgekochten Eier gehackt. Kurz vor Schabbatbeginn werden alle Zutaten miteinander vermischt und das Gericht mit Schnittlauch bestreut.

Sellerie remoulade (L'Isle-sur-la-Sorgue)

400gr Knollensellerie, geschält, geviertelt und in dünne Scheiben geschnitten (2-3mm)

500ml Gemüsebrühe

½ säuerlicher Apfel (z.B. Boskop) geschält und klein gewürfelt

2-3 Stengel Frühlingszwiebeln gehackt

2 mittlere Essiggurken/Cornichons gehackt

Salz, Pfeffer

1 gute Handvoll Petersilie gehackt

einige Tropfen Zitronensaft

2 gute TL Dijon-Senf

4-5 gehäufte El Mayonnaise

1 Handvoll gehackte Walnüsse (fak.)

Vorbereiteten Sellerie in die kochende Brühe geben und darin ca. 10 min. garen, bis die Scheiben weich sind, aber noch etwas Biss haben. Leicht abkühlen lassen und mit Apfelwürfeln und Frühlingszwiebel, Essiggurken/ Cornichons vermischen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf, etwas Kochbrühe, Mayonnaise und Petersilie mischen und die Sauce über das Gemüse geben, durchmischen und einige Stunden ziehen lassen. Nach Belieben gehackte Walnüsse untermischen.

Hühnersuppe aus der Ukraine (Borschtschvariation)

1,2 kg Suppenhuhn zerteilt oder 4 große Hühnerschenkel

3 Zwiebeln, 1 geviertelt, 2 gehackt

2 große Karotten, 1 halbiert, 1 grob geraffelt

2 Stangen Sellerie, 1 grob zerteilt, 1 in Ringen

3 große Knollen Rote Beete, roh geschält und grob geraffelt

2 Kartoffeln geschält, in Stücken

300g Weißkohl, in feinen Streifen

1 Gemüsepaprika, entkernt und gehackt

2-3 Knoblauchzehen gehackt

2 EL Tomatenmark

2 TL Salz,

1 TL Pfeffer geschrotet,

2 Lorbeerblätter

4-5 Pimentkörner zerdrückt

7 Wacholderbeeren

1 TL Thymian

1 EL Apfelessig

3 EL Öl zum Andünsten des Gemüses

2 EL gehackte Petersilie zum Bestreuen

ca. 300-500ml Hühnerbrühe, abgenommen von dem Huhn-Eintopf

Das Suppenhuhn/die Hühnerschenkel mit geviertelter Zwiebel, halbierter Karotte, zerteilter Selleriestange, allen Gewürzen in 2,5 Liter Wasser in einem großen Suppentopf aufkochen und zugedeckt ca. 90 min. köcheln lassen. Das kann auch im vorgeheizten Ofen bei 150°C auf unterer Schiene geschehen. Derweil in einer weiten Pfanne mit mind. 5cm Rand und Deckel die gehackten Zwiebeln anschwitzen, bis sie golden sind, salzen, dann die Karottenraspel zugeben und anschmoren, mit Essig ablöschen. Nacheinander geraspelte rote Beete, Sellerieringe, Paprika, Knoblauch, Tomatenmark jeweils etwas andünsten zuletzt alles vermischt in soviel Hühnerbrühe vorgaren, dass alles knapp bedeckt ist; insgesamt etwa 20-30 min.

Das gegarte Hühnerfleisch aus der Brühe nehmen, entbeinen, dann grob hacken (evtl. die Haut vorher abnehmen und beiseite stellen, um sie für Kigel -s.u.-zu verwenden). Die Brühe abseihen und wieder in den Topf geben, dann erhitzen. In die heiße Brühe vorbereitete Kartoffeln und Weißkohl einlegen und ca. 20 min. gar köcheln lassen. Das gehackte Hühnerfleisch zusammen mit dem vorgegarten Pfannengemüse in den Suppentopf geben und alles nochmals erhitzen. Heiß mit Petersilie bestreut servieren.

Cholent/ „G'setzti Supp“ (Elsass)

1kg Kalbshaxe mit Knochen in 3 Scheiben zerteilt

1 große Rinder-Beinscheibe (ca. 750gr),

3 gepökelte (und geräucherte) Rindswürste

250gr weiße Bohnen

250gr Wachtelbohnen,

beide über Nacht in doppelter Wassermenge und ½ TL Natron eingeweicht

150 gr Perlgrauen

4 große Zwiebeln, eine gehackt, die anderen in Scheiben

4 dicke Knoblauchzehen gehackt

4 große Karotten geschält, halbiert

2 kleine säuerliche Äpfel, einer davon mit 2-3 Nelken gespickt

½ kleiner Knollensellerie in groben Stücken

4 große Kartoffeln geachtelt (ca. 800gr)

1 EL Salz

2 TL Pfeffer gemörsert

1 dicke Nuß Ingwer, halbiert

3-4 Lorbeerblätter

1 EL Thymian

1 TL Piment, grob zerstoßen

4 EL Tomatenmark

3-4 Liter heiße Hühnerbrühe

ca. 4-5 EL Öl zum Anbraten

2-3 EL Gänseschmalz, sofern vorhanden, sonst Öl

Eingeweichte Bohnen gut mehrfach abspülen und alle zusammen mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen. 40-50 min. köcheln, bis Schaum an die Oberfläche steigt. Abgießen, abspülen und beiseite stellen. 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Karotte, 2 Stück Sellerie und 1 Äpfel grob raffeln oder mixen. In einem sehr großen Topf mit Deckel die Fleischstücke nacheinander in reichlich Öl anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Noch etwas Öl zugeben und darin die Zwiebelscheiben anbräunen, dabei salzen und pfeffern. Tomatenmark, Gewürze, Gemüsemix und Perlgrauen zufügen und alles einmal durchschwitzen. Fleischstücke und 2 weitere EL Öl /Gänseschmalz zufügen. Knollensellerie, Karottenstücke und gespickten Äpfel vermischt mit

vorgekochten Bohnen mitsamt Kochwasser zufügen und mit soviel heißer Brühe auffüllen, dass alles 3-4 cm hoch bedeckt ist. Durchrühren, langsam zum Kochen bringen und 20min. köcheln lassen. Die Kartoffelstücke zufügen und im 130C vorgeheizten Ofen auf unterer Schiene etwa 3,5-4 Stunden zugedeckt garen. Nach 2,5 Stunden nachschauen, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist. Evtl. noch etwas heiße Brühe nachgießen, so dass alles wieder gut bedeckt ist. Nach drei Stunden die Rindswürste zufügen und alles einmal vorsichtig durchmischen, dann 30 min. offen weitergaren lassen. Der fertige Cholent sollte alle Flüssigkeit nahezu aufgesogen haben und das Fleisch ganz weich sein. Kann im Ofen zugedeckt bei 75C über Nacht warmgehalten werden. Zum Servieren das Fleisch von den Knochen lösen, die Würste grob zerteilen und die Knochen, die alles Mark abgegeben haben sollten, entfernen.

Kartoffelkigl (Aschkenas)

1,5 kg Kartoffeln, geschält

2 TL Salz

1 TL Pfeffer, gemahlen

3 große Zwiebeln gehackt

75 ml Öl oder 80gr Gänseschmalz (dann wird der Kigel fleishig)

5 große Eier

1-2 EL grobes Mazzemehl (fak.)

Brösel und Fett für die Form

Kartoffeln grob raspeln, gut ausdrücken, dabei die Flüssigkeit auffangen. Leicht salzen und mit Folie abgedeckt beiseite stellen. Gehackte Zwiebeln in reichlich Öl/ Schmalz langsam anbraten, bis sie leicht bräunen, dabei salzen und pfeffern. Ausgekühlt mit geschlagenen Eiern und 1-2 EL Öl/Schmalz verbinden, dann gut mit den geraspelten Kartoffeln vermischen, evtl. das Mazzemehl dazu geben und nochmals gut mischen. Das Mazzemehl ist nicht zwingend, gibt aber dem Auflauf einen besseren Stand. Die Masse in eine gut gefettete, mit Bröseln ausgestreute, große Auflaufform mit mind. 5 cm Rand verteilen und mit etwas geschlagener Kartoffelflüssigkeit sowie 1 EL Öl beträufeln, mit Bröseln bestreuen und im 170C vorgeheizten Ofen etwa 90min. backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Sollte sie zu schnell bräunen, nach 45min. mit Alufolie abdecken, die aber 15 min. vor Ende der Garzeit wieder abnehmen, damit die Oberfläche knusprig wird.

Manche Familien rösteten die gegarte, fein gehackte Hühnerhaut (vgl. Hühnersuppe) zusammen mit den Zwiebeln an, um dem Kigel mehr Geschmack zu verleihen.

Wer zu Schabbat-Abend gerne milchig essen möchte, auch weil dann ein üppiges Dessert folgen kann, anbei ein Fisch-Rezept für 4 Personen

Fischauflauf (milchig, auch pareve möglich)

500 g Fischfilet in 3cm Würfel geschnitten, Lachs, Kabeljau gemischt (auch TK)

etwas Zitronensaft, etwas Salz

70 g Butter oder Margarine

1,5 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt

1/2 Stange Lauch, nur das Weiße, gut gewaschen, längs halbiert, in feinen Scheiben

100gr Champignons in Scheiben

70 g Mehl

500ml Milch oder Sojasahne zum Kochen

500 ml Brühe

1 TL Salz

1/2 TL Pfeffer,

Prise Muskat

1 TL Estragon

100gr geriebener Käse (bei der pareve Version weglassen, ersatzweise Tofu)

2 Eier, geschlagen

150g TK-Erbesen

1 EL Kapern (fak.)

2 TL Senf mittelscharf

300g Tomaten in Scheiben

Fett und Brösel für die Form

Gewürfelte Fischfilets in Zitronensaft und Salz wenden und ziehen lassen. Derweil eine Mehlschwitze bereiten: in einem ca. 3 Liter fassenden Topf feingehackte Zwiebel und Lauch in Butter/Margarine anschwitzen, dann die Champignons zufügen, salzen, pfeffern und alles unter Rühren auf kleiner Flamme schmoren, bis das Gemüse weich ist. Das Mehl darüberstäuben und unter ständigem Rühren anbraten, ohne dass es bräunt. Mit Milch ablöschen und dabei ständig rühren. Wenn sie aufgesogen ist, mit Estragon und Muskat würzen und Brühe zugeben. Zu einer dicken Sauce köcheln (ca. 10-12 min), dabei immer wieder rühren. Zum Schluss Käse/Tofu, Senf, TK-Erbesen unterziehen, noch etwas köcheln lassen. Etwas abgekühlt die Eier schnell unter kräftigem Schlagen unterrühren, zuletzt die Kapern und die Fischstücke mit Marinade unterheben. Eine genügend große Auflaufform mit mind. 7 cm Rand fetten und mit Bröseln ausstreuen, den Auflauf einfüllen, mit Tomatenscheiben belegen und bei 180°C ca. 40 min. im vorgeheizten Ofen offen backen. Dazu passen Salzkartoffeln.

Apfelschalet (milchig, Elsass)

1,2 kg säuerliche Äpfel geschält und in dünne Scheiben geschnitten

100g Rosinen, über Nacht eingeweicht in 2 EL Rum, sonst Tee oder Apfelsaft

½ Bio-Zitrone, Schalenabrieb und Saft

120g Zimtzucker

1 große Brioche oder 1 Hefezopf in knapp 1cm dicken Scheiben (mind. 15 Scheiben)

75g Butter, weich

400ml Kaffeesahne 15%

4 Eier

Butter und Brösel für die Form

Puderzucker zum Bestreuen

Vanillesauce

400ml Milch

200ml Kaffeesahne

2 TL gehäuft Vanille Puddingpulver

2 Eier

2 EL Zucker, schwach gehäuft

Prise Salz

Apfelscheiben mit Zimtzucker, Rosinen, Zitronensaft und –schale vermischen und ziehen lassen. Die Brioche-/Zopfscheiben einseitig buttern und auf einem gebutterten Blech im 200°C vorgeheizten Ofen wenige Minuten backen, bis sie gerade anfangen zu bräunen. Ausgekühlte Scheiben grob zerzupfen und mit den marinierten Äpfeln und Rosinen mischen. Alles zusammen in eine gut gebutterte, mit Bröseln ausgestreute Auflaufform füllen, Eier, Kaffeesahne und die aufgefangene Flüssigkeit der Äpfel verquirlen und darüber gießen. Oberfläche mit Butterflocken besetzen, und im Ofen bei 180°C etwa 30-40 min. backen, bis die Oberfläche schon gebräunt ist. Warm mit Puderzucker bestreuen. Inzwischen die Vanillesauce bereiten: in einer großen Schüssel Eier mit Zucker und Salz hellschaumig schlagen, in einem großen Topf Milch und Kaffeesahne, die mit Vanillepuddingpulver glattgerührt

wurde, unter Rühren erhitzen, bis sie leicht andickt, vom Feuer nehmen und etwas abgekühlt nach und nach in die Eiercreme gießen unter ständigen Schlagen, damit die Creme nicht gerinnt. Alles zurück in den Topf geben und auf kleinster Flamme noch etwas weiterschlagen bis die Creme glatt ist und auf dem Löffel zur Rose geblasen werden kann. Warm zum Schalet aus dem Ofen servieren.

Sefardische Schabbatgerichte

Wie bei den aschkenasischen Juden gibt es auch in sefardischen Gemeinden Fisch zu Freitagabend und Eintopf zu Schabbat-Mittag, aber nur im Winter. In den langen Sommermonaten spielen gegarte Gemüsegerichte die Hauptrolle, die kalt zu allen drei Mahlzeiten serviert werden. Sie orientieren sich an der Mittelmeerküche, sind aber oft süß-sauer-pikant im Geschmack mit mehr Gewürzen, denn viele Sefarden handelten damit.

Frittierte Auberginenscheiben mit Granatapfelsirup und Honig (sefard. Rezept aus Granada)

2 große Auberginen in 1cm dicken Scheiben

1 TL Salz

3-4 EL Mehl

Öl zum Frittieren

1-2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

etwas Chili oder Pulbiber

1-2 EL Honig

1 EL Granatapfelsirup

Auberginenscheiben 15-20min. in gesalzenes Wasser legen, dann gründlich abspülen und trocken tupfen. In Mehl wenden und portionsweise in 170°C heißem Öl frittieren, bis sie golden sind. Noch warm mit einer süß-sauer abgeschmeckten Vinaigrette aus Olivenöl, Honig und Granatapfelsirup und Gewürzen beträufeln. Vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

Variante

Frittierte oder gebackene Auberginenscheiben mit weißer Tehina-sauce, Dattelsirup und Persillade (Knoblauch-Petersilienhack mit etwas Zitrone, Salz und Pfeffer)

Romesco (Paprika-dip aus der Levante)

3 Gemüsepaprika rot, oder 4 rote Spitzpaprika

3 EL gemahlene Mandeln, schwach gehäuft

1-2 dicke Knoblauchzehen, gehackt

1 Sardellenfilet, in Salz eingelegt und abgespült

3 EL Olivenöl

50ml heiße Gemüsebrühe

1 TL Schalenabrieb einer Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer, Paprika

Prise Chili

1-2 EL Zitronensaft zum Abschmecken

Paprikaschoten halbieren, entkernen und den Strunk entfernen. Außen mit Öl einreiben und im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 15-20 min. garen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Sofort in eine Plastiktüte geben, fest verschließen und 10 min. ruhen lassen, danach lässt sich die Haut leicht abziehen. Gehäutete Paprika mit den restlichen Zutaten zu einer dicken Sauce pürieren und mit

Zitronensaft abschmecken. Über Nacht kühlstellen, die Sauce wird dann cremig-dicklich.

Blumenkohl sefardisch

1 großer Kopf Blumenkohl, in gleich große Röschen geteilt, Strunk sorgfältig geputzt, die holzigen Teile entfernt, in 1 cm dicken Scheiben

2 dicke Knoblauchzehen durchgepreßt

3 EL Öl

1 TL helle Senfsamen

2 TL Korianderkörner

1 Prise Piment

1 TL Thymian

½ TL Pulbiber oder geräuchertes Paprikapulver mit 1 Prise Chili

1 Scheibe einer Bio- Zitrone sowie Saft der halben Zitrone

Salz, Pfeffer

ca. 500-700ml warme Gemüsebrühe

Senfsamen und Korianderkörner mörsern und zusammen mit dem Knoblauch in einem 2-3 Liter Topf in 2 EL Öl kurz anrösten, Pulbiber, Piment und Thymian zugeben, dann die Blumenkohlröschen und die Strunkscheiben sowie die Scheibe der Bio-Zitrone. Alles auf ganz kleiner Flamme 1-2 min. anrösten, schwach salzen, pfeffern und soviel Brühe zugeben, dass alles gut bedeckt ist. Den Blumenkohl knapp garen (ca. 6-8 min), die Röschen sollen noch Biss haben. Blumenkohl herausheben, Brühe etwas einkochen, Zitronenscheibe entfernen und 150ml mit Zitronensaft, Olivenöl zu einer Vinaigrette schlagen. Den Blumenkohl damit übergießen und durchmischen. Am besten abgedeckt über Nacht ziehen lassen.

Gemüsesalat (Apiu Ilado, Istanbul)

2 große dicke Karotten, halbiert

3-400g Sellerie in 2 Stücken oder dicken Scheiben

2 große feste Kartoffeln (ca. 400gr)

1 dicke Stange Lauch

2 dicke Zehen Knoblauch

1-2 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

¼ Bd. glatte Petersilie, gehackt

1 EL Senf, mittelscharf (fak.)

Karotten- und Selleriestücke schälen, Lauch sorgfältig waschen und in Ringe schneiden. Geschälte Knoblauchzehen längs zerteilen. In einem großen Topf mit Wasser die Kartoffeln mit etwas Salz zum Kochen bringen, nach 12 min. die Karotten einlegen, nach weiteren 8 min. die Selleriestücke, dann 5-8 min. kochen lassen, bis alles gar ist, aber noch Biss hat. Gemüse herausheben, das Kochwasser falls nötig etwas reduzieren, Lauch und Knoblauch einlegen, so dass sie gut vom Kochwasser bedeckt sind und ca. 12 min. gar köcheln; sie sollen nicht zerfallen, aber weich sein, dann herausnehmen. Pellkartoffeln heiß schälen, längs vierteln und die Viertel in Scheiben schneiden, Karotten in Scheiben schneiden, Sellerie klein würfeln. Alle Gemüsestücke in eine genügend große Schüssel geben und lauwarm abkühlen lassen. Knoblauchzehen fein zerdrücken und mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie etwas Kochbrühe und gehackter Petersilie zu einer Vinaigrette schlagen und mit Senf (fak.), pikant-säuerlich abschmecken. Die Gemüsestücke mit der Sauce übergießen, vorsichtig mischen und 1-2 Stunden vor dem Servieren durchziehen lassen.

Lauch süß-sauer mit Korinthen und Orangensaft

4 dicke Lauchstangen ohne die dunkelgrünen Teile, gut gewaschen

1 weiße Zwiebel gehackt

1 dicke Knoblauchzehe, fein gehackt

1 EL Korinthen

2-3 EL Olivenöl

2 TL Rohrzucker

Saft 1 Orange

etwas Zitronensaft und etwas Schale abgerieben

300-500ml Brühe

Salz, Pfeffer

frisch gehackter Dill und Petersilie nach Geschmack

Lauch in 2-3 cm dicke Ringe schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren, abschrecken. In einer weiten Pfanne mit Rand die Zwiebel mit Knoblauch in 1 EL Öl golden anbraten, dann Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Mit Orangensaft, 1 EL Olivenöl und etwas Wasser ablöschen, mit Salz, Zitronenabrieb und Pfeffer würzen. Die Korinthen und Lauchstücke zufügen, sie sollen mit Brühe knapp bedeckt sein. Offen unter vorsichtigem Rühren gerade gar schmoren, die Lauchscheiben sollten nicht zerfallen. Mit Zitronensaft abschmecken, evtl. noch 1 EL Öl darüber träufeln, über Nacht durchziehen lassen und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Sarde in saor (Venedig)

500gr frische Sardinen, ausgenommen, mit Salz und Zitronensaft beträufelt

ca. 100gr Mehl zum Wenden

500 weiße Zwiebeln in Scheiben

1 Scheibe einer Bio-Zitrone

3 Lorbeerblätter

1 TL Pimentkörner, grob gemörsert

1-2 TL Salz

1 TL Pfefferkörner, gemörsert

50ml Apfelessig

100ml Wasser

1-2 EL brauner Rohrzucker

40gr Pinienkerne, in der Pfanne ohne Fett 2-3 min. geröstet

40gr Korinthen

2-3 EL Olivenöl und etwas neutrales Öl zum Braten

Aus Essig, Gewürzen, 1 TL Salz, Zucker, Bio-Zitrone und Wasser einen süßsauren Sud etwa 10-15min. köcheln lassen, dann die Korinthen dazugeben, nochmals aufkochen und beiseite stellen. Die Zwiebeln in Olivenöl langsam anbraten, bis sie golden sind, salzen und in den Essigsud geben. Die vorbereiteten Sardinen in Mehl wenden, abklopfen und im Olivenöl der Zwiebeln sowie weiterem neutralen Öl goldgelb portionsweise braten. In den vorbereiteten Essig-Zwiebelsud einlegen. Zuletzt mit gerösteten Pinienkernen bestreuen. Abgedeckt einen Tag kühlgestellt durchziehen lassen und dann bei Zimmertemperatur servieren.

Lachsseite agrodolce (Italien)

1 Lachsseite mit Haut, entgrätet

2 kleine Karotten längs geviertelt und gehackt
2 dicke rote Zwiebeln gehackt
1-2 dicke Knoblauchzehen fein gehackt
1 Gemüse-Paprikaschote entkernt und gehackt
1 Jalapeno Chilischote entkernt und fein gehackt
1 EL Tomatenmark
1-2 EL milder Apfelessig
1-2 EL Rohrzucker
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1-2 TL Estragon
Prise Piment
etwas Fenchelgrün (fak.)
Zitronensaft
Zitronenscheiben

Lachseite mit der Hautseite nach unten auf ein mit gefettetem Backpapier ausgelegtes Blech legen, salzen, mit Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Karotten schälen und klein hacken, Paprika entkernen und hacken. Jalapeno-Chili entkernen und mit Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Alles in 2 EL Olivenöl langsam anschwitzen, salzen, dann Zucker hinzufügen und unter Rühren leicht karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, Tomatenmark zufügen und mit wenig Wasser 5 min. schmoren, dann Pfeffer, Fenchelgrün gehackt (fak.) und Estragon hinzufügen und alles pikant süß-säuerlich abschmecken. Die ausgekühlte Mischung auf der Lachsseite verteilen, mit Öl beträufeln und vorgeheizten Ofen bei 180C etwa 20-25 min. garen, bis der Lachs gerade gar ist. Mit dünnen Zitronenscheiben belegt kalt servieren.

Fischköfte mit Dicken Bohnen und Agristada (Izmir)

400gr Fischfilet auch TK, z.B. Kabeljau und Lachs
1 großes Ei
1 Zwiebel, grob gehackt
1 Knoblauchzehe
1-2 Scheiben Toastbrot zerkrümelt oder 2-3 EL Brösel
1 TL Salz,
½ TL Pfefferkörner, gemörsert
1 Msp geräucherte Paprika oder Pulbiber
½ TL Koriander, fein gemörsert
½ Bund glatte Petersilie, Stängel getrennt gehackt
2-3 EL Olivenöl zum Braten und Formen der Bällchen
1 Scheibe Zitrone
500ml Brühe
400gr Dicke Bohnen-Kerne (TK oder Glas)
frischer Dill, gehackt, zum bestreuen

Fischfilets leicht angetaut im food processor mit Ei, Zwiebel, Petersilie, Knoblauch und Gewürzen mixen. Toastbrot/Brösel unter die Masse heben und 30 min kühl stellen. Währenddessen die TK-Kerne Dicker Bohnen in wenig Salzwasser garen (ca. 20-25 min.), bis sie sich leicht aus der festen hellgrünen Schale drücken lassen. Bohnen aus dem Glas ebenfalls palen.

Aus der Fischmasse walnussgroße Bällchen mit geölten Händen formen und diese in Olivenöl anbraten, bis sie gerade golden und fest werden. Brühe angießen, Zitronenscheibe zufügen und in diesem Sud die Bällchen unter einmaligem Wenden etwa 10min. fertig garen. Herausnehmen, die gepalten Dicken Bohnen im Sud ebenfalls kurz erhitzen, dann herausnehmen und auf einer Platte

anrichten, darauf die Fischbällchen anordnen und mit frisch gehacktem Dill bestreuen. Dazu die Agristada servieren.

Agristada (sefardische Eiersauce)

2 große Eier

1-2 EL Zitronensaft

ca. 75ml gutes Olivenöl

Salz, Pfeffer

1-2 TL helle Senfkörner, pulverfein gemörsert

4 EL Wasser

Dafür Eier mit 50ml Öl, Salz, Pfeffer und einem guten EL Zitronensaft glatt schlagen, das Senfpulver mit Wasser unterrühren und alles auf ganz kleiner Flamme so lange schlagen (ca.15 min.), bis die Sauce etwas andickt und cremig wird. Sofort vom Feuer nehmen und noch etwas Zitronensaft und Olivenöl unter ständigem Schlagen unterrühren, bis sie leicht abkühlt, sie darf nicht gerinnen. Diese Eiersauce ist pareve, leichter als Mayonnaise und kann zu Gemüse, Fisch und Fleisch serviert werden.

Pasticada (Korfu)

4 große Hähnchen Oberschenkel, 6-8 Punschkes' (Unterschenkel)

4 große Zwiebeln, grob gehackt (ca. 1kg)

3-4 Knoblauchzehen, fein gehackt

6-7 EL Olivenöl

2 TL Salz und Salz zum Abschmecken

1 TL Pfefferkörner, gemörsert

1-2 EL Paprikapulver, mild

1 TL Zimt,

je ½ TL Piment, Muskatnuss und Cumin

1 Msp Nelken

1 Prise Pulbiber/ Chili

3 Lorbeerblätter

2 EL gehäuft Tomatenmark

1 gute Handvoll blaue Trauben, halbiert

750ml heiße Brühe

Hähnchenteile mit Salz, Pfeffer, 2 TL Paprika, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Öl einreiben und beiseite stellen. In einem großen, ofenfesten Topf mit Deckel Zwiebeln, Knoblauch in 2-3 EL Öl anbraten, bis anfangen golden zu werden, herausnehmen und beiseite stellen. Fleisch in noch etwas Öl im gleichen Topf portionsweise langsam anbraten, darauf achten, dass das Paprikapulver nicht verbrennt.

Restliche Gewürze und die Zwiebelmasse vermischt mit Tomatenmark und allem Fleisch zugeben.

Sorgfältig auf kleiner Flamme durchschwitzen, bevor mit soviel Brühe abgelöscht wird, dass alles gut bedeckt ist. Die Trauben zugeben, aufkochen und 15 min. köcheln lassen. Evtl. mit Salz abschmecken, bevor der Topf zugedeckt in den 150°C vorgeheizten Ofen für 60-70min. zum Garen auf die untere Schiene gestellt wird. Dazu passen Nudeln mit Tomatensauce.

Persisches Huhn süß-sauer zu Schabbat (Dja-jeh Mish Mosh)

6 Hähnchenschenkel oder ein großes Huhn in 8 Portionen

Salz, Pfeffer, Paprika

1 Msp Prise Cumin

1-2 EL Öl

Sauce:

2 große weiße Zwiebeln gehackt

1 dicke Karotte fein gehackt

1 Stange Sellerie fein geschnitten

1 dicke Knoblauchzehe gehackt

1 kleine Dose gehackte Tomaten

300ml Hühnerbrühe

1 Bio-Zitrone, Saft ausgepresst und 1 TL Schale abgerieben

3 EL brauner Zucker

2 Stangen Rhabarber, gefädelt du in 2cm Stücke geschnitten

Salz, Pfeffer, Paprika,

1 TL mildes Curry

1 Handvoll getrocknete Aprikosenhälften, über Nacht eingeweicht

3-4 EL Öl zum Anbraten

Hühnerschenkel mit Salz, Pfeffer, Paprika, Cumin und Öl einreiben, in eine ofenfeste, geölte Form mit einem Deckel legen, so dass sie dicht nebeneinander liegen und zugedeckt bei 180C ca. 30 min. im Ofen vorgaren. Währenddessen gehackte Zwiebeln in 2-3 EL Öl langsam anbraten, bis sie anfangen golden zu werden, salzen und pfeffern. Danach vorbereitete Karotte, Sellerie und Knoblauch zugeben, Brühe angießen und unter Rühren anschmoren, dann zuckern, würzen und mit den Tomaten, den Rhabarberstücken zum Kochen bringen. Zitronenschale und Aprikosenhälften mitsamt Einweichwasser zugeben und evtl. noch mit Zitronensaft süß-säuerlich abschmecken. 20-30 min. offen köcheln lassen, bis die Sauce dicklich wird. Die heiße Sauce über die vorgegarten Hühnerteile verteilen. Mit etwas Öl beträufeln und das Gericht im Ofen 20 min zugedeckt weiter garen, dann offen nochmals bei 200C etwa 15- 20 min. backen. Dazu passt Reis.

Aprikosendessert (Aleppo)

400g türkische, getrocknete Aprikosen, über Nacht in wenig lauwarmen Wasser eingeweicht

1 Bio-Orange, 2 TL Schalenabrieb und den ausgepressten Saft

etwas Zitronensaft

750ml Wasser (zusammen mit Aprikosen-Einweichwasser)

3-4 EL Rohrzucker

1-2 EL Orangenblütenwasser (oder Rosenwasser)

1 Vanille-Puddingpulver

gehackte Pistazien zum Bestreuen

Aprikosen kleinschneiden oder grob hacken und mit lauwarmem Wasser bedeckt über Nacht quellen lassen. Am Folgetag das Wasser abgießen, aber auffangen, auf 750ml ergänzen und 200ml mit dem Puddingpulver mischen. Die Aprikosen mit 3 EL Zucker, Orangenabrieb und-saft pürieren und in einem genügend großen Topf langsam mit dem Aprikosenwasser erhitzen. Wenn die Masse beginnt zu kochen, Puddingwasser nochmals durchquirlen und unter ständigem Rühren dazu geben, bis die Masse andickt. Etwas abkühlen lassen, mit ein wenig Zitronensaft und evtl. noch Zucker abschmecken und nach Belieben 1-2 EL Orangenblütenwasser (oder Rosenwasser) unterrühren. Gut gekühlt mit Pistazien bestreut servieren.

Dulce del Bimbrio (Rhodos)

1,2 kg Quitten gewaschen, entkernt in 2cm Würfeln

300g Zucker

1 Bio-Zitrone, Saft und Schalenabrieb

1 Flasche koscherer, süßer Rotwein

2 Nelken

4 Pimentkörner

1 Stange Zimt

1 kleines Stück frischer Ingwer

½ Vanillestange

1 Zehe Sternanis

1-2 EL Honig

1 EL Rosenwasser

Quittenstücke mit Zucker und Gewürzen(am besten in einem Säckchen) in Rotwein und wenig Wasser mit dem Zitronenabrieb und -saft zum Kochen bringen, so daß die Quittenstücke knapp bedeckt sind. Zugedeckt ganz langsam weich köcheln. Das geschieht am besten im Ofen (4-5 Stunden bei 120C); evtl. sogar über Nacht (bei 100C ca. 7-8 Stunden). Die Speise sollte noch Quittenstücke haben, aber die Flüssigkeit sirupartig und dunkel wie Purpur sein. Noch lauwarm mit Honig und Rosenwasser abschmecken.

Schabbatgerichte aus dem Mahgreb

Fisch und Eintopf sind auch in diesen Gemeinden typisch für Schabbat, aber die Gewürze werden in der Regel frisch gemörkert, sind daher intensiver im Geschmack und orientieren sich an den Speisetraditionen der muslimischen Mehrheitsgesellschaft, von der auch viele Vorspeisen übernommen wurden.

Marokkanische Karotten

5 lange und dicke Karotten, geschält

2 dicke Knoblauchzehen, fein gehackt

2 TL Ras al Hanout

½ TL Korianderkörner, frisch gemörkert

1 TL Salz,

½ TL Pfefferkörner, gemörkert

Prise Chili

1 TL Paprika

Prise Nelken

etwas Zitronensaft

50-100 ml Orangensaft

2 TL Honig

2 EL Olivenöl

etwas Thymian

1 EL Mandelstifte zum bestreuen

Karotten halbieren und jedes Stück längs in Stifte schneiden. Gewürze, Knoblauch, Öl, Honig und Orangensaft zu einer Marinade verrühren und die vorbereiteten Karotten darin kühlgestellt über Nacht marinieren. Sie sollen knapp von der Marinade bedeckt sein. Am Folgetag den Backofen auf 180C vorheizen, ein Blech oder eine große Auflaufform einölen und die marinierten Karottenstifte

nebeneinander einlegen, mit der Marinade und etwas Zitronensaft beträufeln und etwa 20-30 min. backen, bis die Karottenstifte weich sind aber noch etwas Biss haben. 5 min. vor Ende der Garzeit mit Mandelstiften und Thymian bestreuen. Bei Zimmertemperatur gut durchgezogen servieren.

Mechouia (Oran/Algerien)

2 rote Gemüsepaprika, entkernt und fein gehackt

1 grüne Paprikaschote, entkernt und fein gehackt

2 große rote Zwiebel, fein gehackt

2 Jalapeno Chili, entkernt und fein gehackt

4 große Tomaten

1 EL Tomatenmark, gehäuft

4 dicke Knoblauchzehen, sehr fein gehackt

4-5 EL Olivenöl

1 Scheibe Bio-Zitrone, 1 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer,

2 TL Paprika mild

1-2 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)

1 kleine Dose Thunfisch im eigenen Saft

3 hartgekochte Eier

2 EL grüne eingelegte Oliven ohne Stein

1 gute Handvoll glatte Petersilie gehackt

Zwiebeln und Knoblauch hacken, Chilis entkernen und fein hacken, Gemüsepaprika entkernen und würfeln. Tomaten einige Min. in kochendes Wasser geben, bis sie sich leicht pellen lassen, dann fein hacken. Petersilienblätter und -stängel Stängeln getrennt hacken, Zitronenscheibe entkernen und halbieren. In einer weiten Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und Chili anbraten in 2-3 EL Öl und 10 min sanft schmoren lassen, ohne dass die Zwiebeln bräunen. Paprikastücke, Harissa, 2 TL Paprika und Tomatenmark zugeben, salzen und pfeffern. Dann die vorbereiteten Tomaten mit Saft, halbierte Zitronenscheibe und Petersilienstängel sowie etwas Wasser zufügen und alles einmal durchrühren. Mindestens 20 min unter gelegentlichem Rühren sanft schmoren, bis alles sehr weich und fast musig ist. Vom Feuer nehmen, Zitronenscheibe entfernen und ausgekühlt mit abgetropftem, zerbröckeltem Thunfisch mischen und mit Zitronensaft und evtl noch etwas Öl pikant abschmecken. Garniert mit hart gekochten Eiern, Oliven und Petersilie servieren.

Tanzia (Marokko)

2 Zwiebeln, gehackt

1 dicke Knoblauchzehe, fein gehackt

2 EL Öl

2 Tassen gehackte, gemischte Trockenfrüchte: Datteln, Rosinen, Pflaumen, Aprikosen

2 EL Honig

½ TL Zimt und 1 Stück harte Zimstange

½ TL grob zerstoßener Pfeffer

1 Prise Piment

1 Prise Kardamom

Salz,

100 ml heißes Wasser

1 Handvoll gehackte und geröstete Walnüsse

1 EL blättrig geschnittene, geröstete Mandeln

Zwiebeln und Knoblauch in Öl langsam golden braun rösten (ca. 20 min.), salzen, pfeffern. Die gehackten Früchte mit den Gewürzen zugeben und kurz mitrösten, mit Wasser und Honig ablöschen und langsam unter Rühren zu einem dicken Sirupgemisch einkochen (c. 15-20 min.). Die gerösteten Walnüsse untermischen und mit Mandeln bestreut über Reis servieren.

Reis mit Orzo-nudeln

50gr Orzonudeln

1-2 EL Öl

3 Tassen gewaschener, abgetropfter Basmati Reis

1 TL Salz

1,2 Liter kochendes Wasser

Orzonudeln in Öl einige min. anrösten, bis sie gerade anfangen zu bräunen. Gewaschenen Reis zugeben und ebenfalls einmal durchrösten, dann mit kochendem Wasser übergießen, salzen und alles sprudelnd aufkochen lassen. Hitze herunterschalten, alles nochmals durchrühren und zugedeckt 15 min. köcheln lassen. Dann ausgeschaltet auf dem heißen Herd weitere 5 min. garziehen lassen. Der Reis sollte alle Flüssigkeit aufgesogen haben und locker und fluffig sein.

Chraime (Libyen/ Israel)

750gr TK Weißfischfilet (z.B. Kabeljau o.ä.)

Salz, etwas Zitronensaft

3-4 Knoblauchzehen, gehackt

2 große Zwiebeln gehackt

2 rote Gemüsepaprika entkernt und gehackt

1 kleine, rote Chili entkernt und gehackt

3 EL Öl

Salz, Pfeffer

1 TL frisch gemörserter Koriander

1 gute Msp Cumin

1 TL Paprika

½ TL Kurkuma

1 Bund glatte Petersilie, Blätter und Stängel getrennt gehackt

3 große Tomaten, roh püriert

2 EL Tomatenmark

1 große Dose Kichererbsen, abgetropft, Flüssigkeit aufgefangen

½ Bio-Zitrone in Scheiben

Zwiebeln, Knoblauch, Paprikawürfel, Chili, Gewürze und gehackte Petersilienstängel kurz in Öl anbraten, salzen, pfeffern und das rohe Tomatenpüree angießen. 15min. schmoren lassen, dann Tomatenmark und die Kichererbsen mit soviel ihrer Flüssigkeit zugeben, dass eine dicke Sauce entsteht. Während die Sauce 20min. weiter köchelt, Fisch salzen, mit Zitronensaft beträufeln in eine gut geölte Auflaufform legen, etwas ziehen lassen. Ofen auf 180C vorheizen. Die Sauce über die marinierten Fischfilets gießen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Zitronenscheiben belegt im heißen Ofen bei 180C etwa 30 min. backen. Mit gehackter Petersilie bestreut warm oder kalt servieren.

Tebila mit Fisch (Marokko)

1 Blumenkohl, zerteilt in nicht zu kleine Röschen

500ml passierte Tomaten

6 rote Spitzpaprika, einseitig längs aufgeschnitten und entkernt
2 mittelgroße Karotten, geschält und gehackt
2 große Zwiebeln, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 dicke Scheibe Bio-Zitrone
etwas Zitronensaft
2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 EL Tomatenmark
2 TL Ras-al Hanout
je 1 Prise Zimt und Piment
2 TL Harissa
1 Prise Chili oder Pul biber
3 EL Olivenöl
700ml Brühe
1 Dose Sardinen oder Thunfisch (200g)
2 Sardellenfilets fein zerdrückt
1 Bund Koriandergrün, gehackt
3 EL Instant Couscous
1 Ei

Blumenkohlröschen in genügend kochendem Salzwasser 8 min. bissfest garen, herausnehmen und beiseite stellen. Für die Sauce in einem großen ofenfesten Topf mit Deckel, der das ganze Gericht aufnehmen kann, Zwiebeln und Knoblauch, Karotten, Prise Chili in 2 EL Öl anschwitzen, mit Ras al Hanout, Zimt, Piment, Salz, Pfeffer und 1 TL Harissa würzen. Passierte Tomaten und 1 EL Tomatenmark zugeben, sowie 1 Zitronenscheibe, Lorbeerblätter und soviel heiße Brühe, dass eine dickflüssige Sauce entsteht. 20-30 min. leise köcheln lassen. 250ml der Sauce abnehmen und den Couscous darin kurz garen. Ausgekühlten Couscous mit Zitronensaft und etwas Öl abschmecken. Fisch abtropfen lassen und zusammen mit den Sardellenfilets zerdrücken. Mit 1 EL Tomatenmark, 1 TL Harissa, etwas Salz und Pfeffer, geschlagenem Ei und 2 EL gehacktem Koriandergrün vermischen und soviel Couscous, dass eine formbare Masse entsteht. die vorbereiteten Spitzpaprika damit füllen. Zusammen mit den Blumenkohlröschen in die köchelnde Gemüsesauce geben und im 180C vorgeheizten Ofen etwa 40 min. backen. Mit restlichem Koriandergrün bestreuen und zu Couscous servieren.

Dafina mit Kichererbsen (sefardisch/ Maghreb)

2 Rinder-Beinscheiben, jede ca. 600g, Fleisch von den Knochen gelöst und grob zerteilt, Knochen aufbewahren
500g Kalbsbrust, grob gewürfelt
1 große Dose Kichererbsen mit Kochflüssigkeit
4 Zwiebeln grob gehackt
1 Knolle Knoblauch ganz, nur die äußere Schale entfernt
6 EL Öl
4 mittelgroße Kartoffeln, geschält und geviertelt (800-900gr)
3 dicke Karotten, geschält und halbiert
3 Stangen Sellerie gefädelt und in 5 cm Stücken
1 dicke Stange Lauch, das Weiße in 3 cm dicken Scheiben
6 Eier

2-3 Lorbeerblätter
8 Pimentkörner, zerdrückt
1 EL Paprikapulver
2 TL Ras al Hanout
1 EL Salz
12 Pfefferkörner gemörsert
1-2 TL Korianderkörner gemörsert
1 Stückchen Chilischote
2 cm Stück Ingwer in Scheiben
1 Stange harter Zimt
3-4 Liter heiße Hühnerbrühe
frisch gehackte Petersilie zum bestreuen
Fleischteile und Knochen portionsweise genügend Öl anbräunen, herausnehmen und beiseite stellen.
Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze in 2 EL Öl andünsten, mit etwas Brühe ablöschen. In einem etwa 5-7 Liter fassenden, am Boden gut gefetteten Suppentopf zuerst die gebräunten Knochen, dann abwechselnd Fleisch, vorbereitetes Gemüse, Kichererbsen mit Kochflüssigkeit, vorgegarte Zwiebelmasse, Knoblauchknolle mitsamt den rohen Eiern einschichten und soviel Brühe angießen, dass alles gut bedeckt ist. Langsam zum Kochen bringen, 20 min. köcheln lassen und dann im 150°C heißen Ofen etwa 3-4 Stunden auf unterer Schiene zugedeckt garen. Nach 3 Stunden sollte die Flüssigkeit fast aufgesogen sein, wenn Flüssigkeit fehlt, noch etwas Brühe nachgießen, wenn nicht, offen für 30-40 min. weitergaren. Der Eintopf sollte am Ende recht dick sein. Die Eier, den Knoblauch und die Knochen entnehmen, den Rest warmhalten. Das Mark aus den Knochen entfernen und hacken. Die gegarten Knoblauchzehen aus den Schalen drücken und mit dem gehackten Mark, sowie Salz und Pfeffer zu den hartgekochten und gepellten, grob gehackten Eiern separat als Vorspeise servieren. Dazu passt frisch gehackte Petersilie.

Couscous mit Fleisch (Tunesien)

600g Instant Couscous mittelfein
1,5 kg Lammshulter, in großen Würfeln oder 4 Lammstelzen
2 große Hähnchenschenkel
4 Merguez-Wurstchen
6-7 EL Öl
4 Zwiebeln gehackt
4 dicke Knoblauchzehen, gehackt
6 große Tomaten püriert
3 Stangen Sellerie, gehackt
2 große, dicke Karotten geschält in Scheiben
300g grüne breite Bohnen, blanchiert in Stücken
1 große Zucchini, längs halbiert in 2 cm Scheiben
2 Gemüsepaprika, entkernt in 2 cm Würfeln
1 große Kartoffel (300-400gr) geschält und in 2 cm Würfeln
1 EL Paprika
1 EL Salz
2 TL Pfefferkörner, grob gemörsert
1 Stück harte Zimtstange
2 TL Ras el Hanout
2 TL Harissa

- 2 Scheiben Bio-Zitrone
- 1 kleine Dose Tomaten
- 1 kleine Dose Kichererbsen mit Kochflüssigkeit
- 2 Liter heiße Brühe

Fleisch portionsweise in reichlich Öl in einem ofenfesten, großen, ca. 5-7 Liter fassenden Topf anbraten, auch die Merguez, alles herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebeln und Knoblauch in weiterem Öl im Topf anbraten, Salz, Paprikapulver, Harissa und Ras el Hanout zugeben, dann Gemüsepaprika, Sellerie, Karotten, Kartoffel und restliche Gewürze. Alles 10 min. unter ständigem Rühren anschmoren. Mit pürierten Tomaten, Dosentomaten ablöschen und die Fleischstücke mit 2 Zitronenscheiben sowie Kichererbsen mit Kochflüssigkeit zugeben. Soviel Brühe angießen, dass alles gut mit Flüssigkeit bedeckt ist und alles einmal durchrühren. Zum Kochen bringen und zugedeckt im 150°C vorgeheizten Ofen auf unterer Schiene etwa 70-90 min. garen. Dann Bohnen und Zucchini zugeben und weitere 30 min. garen. Couscous mit 1,5 Liter kochendem, leicht gesalzenem Wasser übergießen und einmal kurz aufkochen, dann vom Feuer nehmen, 1 EL Öl einrühren und 10-15 min. zugedeckt warm quellen lassen. Wenn alles gut gegart ist, Fleischstücke herausnehmen, von den Knochen lösen, portionieren und zusammen mit dem Gemüse auf den Couscous geben, der in einer großen Schüssel angerichtet wurde. Die Sauce evtl. kurz einkochen, Zitronenscheiben und Zimtstange entfernen, kräftig-pikant abschmecken und heiß servieren.

Anbei ein extra-Rezept für alle, die ein ungewöhnliches, vegetarisches Rezept ausprobieren möchten. Es erfordert einige „Bastelarbeit“, lässt sich aber gut vorbereiten:

Brinjal Kasaundi für 8 -10 Personen (Schabbatpastete aus Kalkutta)

- 1 Packg türkischer Yufkateig oder 4 große Teigblätter
- 4 große Auberginen
- 2 Stangen Sellerie in Scheiben
- 3 große Zwiebeln gehackt
- 5 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1-2 Jalapeno-Chilischoten, entkernt und gehackt, je nach Schärfe-Verträglichkeit
- 2-3 cm frische Ingwerwurzel, geraspelt
- 1 EL Senfkörner
- 1 EL Korianderkörner
- 2 TL Pfefferkörner
- 1 TL Pimentkörner
- ½ EL Kurkuma
- 1 TL Cumin
- 2 TL Curry
- 1 TL Bockshornklee
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Honig
- 1 große Dose gehackte Tomaten
- 1 Bund glatte Petersilie, Stängel und Blätter gehackt
- 4 EL Tehina
- 1-2 EL Apfelessig
- Saft und Schale 1 Bio-Zitrone
- 1 große Dose Kichererbsen, abgetropft, Flüssigkeit aufgefangen
- 1 EL Salz,
- 7 EL Öl
- 4 Eier geschlagen
- 2-3 EL Brösel

Auberginen waschen, längs halbieren und jede Hälfte längs dritteln, dann in 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit einer geschlagenen Emulsion aus 2 EL Öl, 2 EL Wasser und 1 TL Salz vermischen und im 200°C vorgeheizten Ofen auf einem Blech ausgebreitet ca. 15-20 min vorgaren, bis die Stücke gerade weich, aber nicht matschig sind. Herausnehmen und beiseite stellen. Pfeffer-, Senf-, Koriander- und Pimentkörner mörsern. Gehackte Zwiebeln, Chili, Selleriescheiben und 3 gehackte Knoblauchzehen in 3 EL Öl anschwitzen, 1 TL Salz, alle Gewürze und Lorbeerblätter zugeben, etwas anrösten, Honig zugeben und mit Essig ablöschen. Dosentomaten und Auberginenstücke zugeben und mit der Kochflüssigkeit der Kichererbsen sowie etwas Wasser garen, bis die Masse dicklich wird. Abkühlen lassen. Währenddessen abgetropfte Kichererbsen grob zerdrücken und mit Tehina, 4 EL Wasser, Zitronensaft, 2 gehackten Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie aufschlagen. Kichererbsen – Tehina-Masse mit den geschlagenen Eiern verbinden und unter das Auberginengemüse ziehen. Sollte die Masse zu flüssig sein, Brösel zugeben. Ein großes Backblech mit etwas tieferem Rand gut fetten und mit 1,5 Blättern Yufkateig in zwei Lagen auslegen, jedes Blatt vorher auf einer Seite mit Öl-Wasser-Salzgemisch gut bepinseln und mit der bepinselten Seite nach oben in das Blech legen. Mit der zweiten Lage ebenso verfahren. Die Hälfte der Gemüsemasse einfüllen, mit 1 weiteren, bepinseltem Teigblatt abdecken und die evtl. überstehenden Ränder einklappen. Die zweite Hälfte der Gemüsemasse darauf verteilen und mit 1,5 weiteren, bepinselten Teigblättern in zwei Lagen abdecken. Die Oberfläche nochmals bepinseln, einige Spritzer Öl darüber geben und im 180°C vorgeheizten Ofen ca. 30-40 min backen. Lauwarm servieren.