

# KÖSTLICHES ISRAEL

Rezepte, Traditionen, Feiertage

SCM

**israel heute**

Jerusalem 2017

Herausgeber: *Israel Heute*  
Geschäftsführer: Aviel Schneider

Grafik & Layout: Larisa Kaplan, Jerusalem  
Fotos: Israel Heute Archiv & Flash90

Rezepte: Anat Schneider, Lena Danon, Nadine Haim Gani, Judith Jeries, Rebecca Yona,  
Esti Eliras, Tracy Schwartz, Olga Baron, Iris Levi, Hanna Ros  
Koordination: Nadine Haim Gani, Hanna Ros  
Korrektur: Judith Jeries, Beate Hientz

2. Auflage 2017

© 2017 Israel Heute  
Shmuel-Hanagid Str. 1  
P.O.Box 7555  
9107401 Jerusalem  
ISRAEL  
gebührenfreie Telefonnummer: 00-800-60-70-70-60  
Fax: 00972-2-6226-882  
[www.israelheute.com](http://www.israelheute.com)  
[info@israelheute.com](mailto:info@israelheute.com)

Umschlaggestaltung: Larisa Kaplan, Jerusalem  
Titelbild: Liron Almog/Flash90  
Herstellung: SCM Verlagsgruppe GmbH  
Druck und Bindung: Finidr s.r.o.  
Gedruckt in Tschechien  
ISBN 978-3-7893-9807-0  
Bestell-Nr. 629807

## **Inhalt**

Die israelische Küche	4
Israels Feste	5

## **Die jüdischen Feiertage und ihre Festtagsspeisen**

Rosch HaSchana – Jüdisches Neujahrsfest	6
Sukkot - Laubhüttenfest	24
Chanukka – Lichterfest	38
Tu Beschvat – Neujahrsfest der Bäume	44
Purim	52
Pessach	60
Jom HaAzmaut – Israels Unabhängigkeitstag	78
Schawuot – Wochenfest	90
Schabbat – Ruhetag	104
Jom Chol – Wochentag	118
Nachwort von Aviel Schneider	134
Rezeptübersicht	136

# Die israelische Küche

Mit dem Essen in Israel verhält es sich genauso wie mit dem Volk – man kann es als ein buntes Potpourri aus der Diaspora bezeichnen. Seit Israels Staatsgründung sind nun schon fast 70 Jahre vergangen. Küchentraditionen und Gebräuche wurden in dieser Zeit von den Einwanderern aus den jeweiligen Ländern mitgebracht. Die israelische Küche hat gerade durch diese Vielseitigkeit ihren Weltruf gefestigt.

Die Rückkehr aus dem Exil beinhaltet alle möglichen unterschiedlichen kulturellen Facetten und schließt die kulinarische natürlich mit ein. Die Gerichte wurden weiterentwickelt und haben sich im Lauf der Jahre in Form, Farbe, Geschmack und Zusammensetzung verändert. Wir haben in Israel eine sehr reichhaltige Küche, die das Beste vom Besten aus diesem gesegneten Land vereint.

Die Geschmackserlebnisse der israelischen Küche sind breit gefächert. Sie hat schon lange in andere Teile der Welt Einzug gehalten, und das bezieht sich nicht nur auf Hummus und Falafel. Wir haben uns daher entschieden, für Sie ein Kochbuch zusammenzustellen, das Tradition mit Neuem vereint.

Wir dachten, dass dies kinderleicht sein würde, verteilten die Aufgaben, schrieben Ideen auf und begannen mit der Arbeit. Recht schnell realisierten wir, dass Genauigkeit in der Küche nicht gerade zu den Stärken der Israelis gehört. Die Rezepte wurden oft mündlich weitergegeben, von Mutter zu Tochter, von der Nachbarin an ihre Freundin. Die Mengenangaben waren teils so salopp, dass nur Israelis sie verstehen können. „Gib etwas Salz dazu, einen Löffel Zucker, Wasser nach Augenmaß, viel Öl, gib Nüsse und Mandeln rein, kochen, bis es gar ist, und wann es aus dem Ofen raus muss, das wirst du dann schon sehen.“ Für all diese Rezepte mussten wir nun die richtigen Angaben ermitteln, um Genauigkeit hineinzubringen. Heraus kam ein Meisterwerk, das uns nicht nur in kulinarischen Dingen viel fürs Leben mitgab.

Das Kochbuch ist im biblischen Sinne geschrieben, dem Geist der jüdischen Feste, die sich vor allem natürlich auch um das Essen drehen.

*„Darum sprach Er zu ihnen: Geht hin und esst das Fette und trinkt das Süße und sendet denen auch Teile, die nichts für sich bereitet haben; denn dieser Tag ist heilig unserm HERRN.“ (Nehemia 8,10)*

Viele biblische Geschichten erzählen davon, wie eine Mahlzeit Menschen zusammenbringt. Die Erzählungen sind voll von üppigen Mahlzeiten, die vor Verhandlungen stattfanden, die die Herzen einander näher brachten und die Gemüter beschwichtigten. Es ist gar keine Frage: Ist der Bauch gesättigt, kann man auch die Seele baumeln lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und hoffen, dass der Wohlgeruch und der Geschmack auch aus Ihren Töpfen Menschen verbindet.

***Und wie sind die Bilder in unserem Kochbuch entstanden? Die Antwort auf Seite 138!***

# Israels Feste

Was ich am Judentum besonders liebe, sind seine Feste. Ich liebe nicht nur das Fest an sich, sondern auch die Zeit davor.

Ich bin in Jerusalem geboren und aufgewachsen, habe viele Erinnerungen an meine Zeit als junges Mädchen in der Stadt. Wenn ein Fest ansteht, scheint ein besonderer Wohlgeruch in der Luft zu liegen, es stellt sich ein ganz besonderes Gefühl im Herzen ein und man sieht die Menschen mit ganz anderen Augen. Mein Herz wird während dieser Zeit immer ganz weich und ich gehe fröhlich und beschwingt durch die Straßen.

Die Vorbereitungen im Haus – sogar das Putzen – alles bereitet mir Freude. Gutgelaunt rufe ich die Gäste an, um sie einzuladen. Wenn wir als Familie eingeladen sind, gehe ich mit einer Melodie auf den Lippen in ein Geschäft, um ein schönes Gastgeschenk zu kaufen. Die Einkaufsliste wird mit Bedacht geschrieben. Das Haus schmücke ich mit Blumen. Voller Vorfreude und Inspiration betrete ich die Küche.

Feiertage sind etwas ganz Besonderes, die Welt wird ein Stück besser und ich lasse mich von der positiven Spannung mitreißen. Die Feste werden der Tradition entsprechend gefeiert, jede Gruppe – seien es Marokkaner, Jemeniten, Bucharer oder Aschkenasen (europäische Juden) – hat ihre eigenen Traditionen, Gebetsgesänge und ihre speziellen Gerichte. Dies hat sich bis heute so gehalten, im Laufe der Zeit und im Zuge der Generationen scheinen die Unterschiede jedoch immer mehr dahinzuschwinden. Es kommt mir so vor, als ob sich die Israelis immer mehr aneinander angleichen, insbesondere wenn es um die Küche geht.

Wer diese Festtags-Atmosphäre hautnah miterleben möchte, sollte doch einmal während der Feiertage Israel besuchen. Besonders eindrücklich sind die Tage der Hohen jüdischen Feiertage ab dem Neujahrsfest bis zum Ende des Laubhüttenfestes oder die Zeit vor dem Pessachfest. Nur wer selbst einmal hier war, durch die Straßen und Märkte gegangen ist, die Klagemauer und am Fest selbst eine Synagoge besucht hat; wer durch die verschiedenen Wohnviertel geschlendert ist und den Duft der Festtagsessen, der aus den Häusern strömt, gerochen hat; nur der versteht, was ich mit meinen Worten ausdrücken will.

Mit unserem Kochbuch möchten wir Ihnen zu Hause den Geschmack nun nicht vorenthalten, der unsere Kochtöpfe mit den brodelnden Speisen und Gerichten zu den Festtagen erfüllt. Unsere Hoffnung ist, dass Ihnen diese Gerichte auf Ihrem eigenen Teller ebenso gut schmecken werden. Vielleicht bekommen Sie dadurch ja auch Appetit darauf, dem Heiligen Land einen Besuch abzustatten.

Dieses Kochbuch haben wir mit viel Liebe für Sie vorbereitet. Wir, die Frauen aus dem Israel Heute Team in Jerusalem, fragen uns immer wieder, was für Sie im Ausland interessant sein könnte, um eine noch etwas engere Verbindung zu uns und unseren Wurzeln zu knüpfen. Wir freuen uns, dass wir Ihnen hier unsere Rezepte vorstellen können.

In Liebe und mit einem herzlichen „Guten Appetit“!

*Ihre Anat Schneider*

# Rosch HaSchana

*„Und am ersten Tag des siebten Monats sollt ihr eine heilige Versammlung halten; da sollt ihr keine Werktagsarbeit verrichten, denn es ist euer Tag des Hörnerschalls.“ (4. Mose 29,1)*

Im Monat Tischrei wird der jüdische Neujahresbeginn gefeiert, obwohl entsprechend der Bibel dieser Monat Tischrei eigentlich der siebte Monat ist. Rosch HaSchana kennzeichnet das Ende der sommerlichen Hitze, der Herbst beginnt und die Kinder kehren wieder zur Schule zurück.

Es ist ein Fest mit vielen Symbolen und besonderen Speisen. Der Jahresbeginn ist ein Neuanfang, den man sehr innig empfindet und im Herzen bewahrt. Man schlägt praktisch eine neue, reine Seite seines Lebens auf.

Der dem Tischrei vorangehende Monat Elul ist der Monat der Umkehr und der Buße. Eine Zeit, in der man in seiner Seele aufräumt und sich von dem trennt, was einem nicht mehr nützt. Daraufhin werden auch gute Vorsätze für ein gutes, noch taufrisches Jahr gefasst.

Zum Neujahrsfest werden viele süße Speisen gereicht, um ein süßes und angenehmes Jahr anklingen zu lassen. Besonders verbreitet ist der Brauch, Apfelschnitze in Honig zu tauchen.

Nach dem Segensspruch über das Brot: „Der das Brot aus der Erde hervorbringt“ taucht man es in Honig oder Puderzucker. Während des restlichen Jahres wird das Brot in Salz getunkt. Zu Rosch HaSchana isst man Granatäpfel, die viele kleine Fruchtkerne haben. Sie symbolisieren unseren Wunsch nach genauso vielen guten Taten.

Zu den Gebeten bläst man in das Schofarhorn und proklamiert, dass Gott der einzige König ist. Deshalb wird dieses Fest auch als „Fest des Hörnerschalls“ bezeichnet. Desweiteren bittet man sich gegenseitig um Vergebung und verschickt Festtagsgrußkarten. Es ist ein Fest voller tiefgründiger Inhalte und Bedeutungen, aber auch mit vielen köstlichen Gerichten.



## Speise und Dankbarkeit

Die Bibel beschreibt, dass Gott auf die Dankbarkeit der Menschen durch die Abgabe des Zehnten ihrer Ernten besteht, um damit den Bedürftigen zu helfen. (5. Mose 26)





קרפצ'יו סלק

# Carpaccio Selek

## Rote-Bete-Carpaccio

### Zutaten:

- 2-3 mittelgroße Rote Bete, geschält
- 3 TL Essig
- 3 TL Olivenöl
- 3 EL Pinienkerne
- 2 TL frischer Koriander, sehr fein gehackt
- 2 TL frische Minze, sehr fein gehackt
- 1 EL Roquefort Käse oder Schimmelkäse, gehobelt

### Zubereitung:

Die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden – das geht am besten mit einem Gurkenhobel. Die Scheiben auf einem Teller anrichten. Essig und Olivenöl verrühren und über die Rote-Bete-Scheiben geben. Pinienkerne in etwas Öl anbraten und zusammen mit der Minze und dem sehr fein gehackten Koriander über den Scheiben verteilen.

Vor dem Servieren etwas gehobelten Roquefortkäse darüber streuen.







Bereschit / Im Anfang 1. Mo. 1,1-6,8

### **Bewertung unserer Probeköchin:**

Bisher kannte keiner meiner Gäste diese Art der Zubereitung. Alle waren sehr angenehm überrascht und wollten das Rezept auch selbst ausprobieren. Sehr geschmackvoll! Mir selbst hat das Carpaccio sehr gut geschmeckt, ich war überrascht, wie gut die einzelnen Zutaten miteinander harmonieren und dem Gericht einen abgerundeten, herzhaft-würzigen Geschmack verleihen. Die Zubereitung ist äußerst einfach und geht sehr schnell. Das Carpaccio ist erfrischend, vor allem auch durch die Kräuter, und eignet sich für ein Salatbuffet an heißen Sommertagen, an Grillabenden oder auch als ein kleiner Abendimbiss. Dazu würde ich ein Weißbrot oder ein Baguette reichen.

*Karin B.*



תחתיות ארטישוק

# Tachtiot Artischok

## Gefüllte Artischockenherzen in Weißwein-Zitronensoße

### Zutaten:

- 8 Artischockenherzen, Tiefkühlkost, aufgetaut
- 4 EL Mehl (zum Bestäuben)
- 75 ml Öl zum Anbraten

### Zutaten für die Fleischfüllung:

- 500 g Hackfleisch vom Rind
- 1 Brötchen oder 1 Scheibe Weißbrot
- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Ei
- ¼ EL Koriander, gemahlen
- 50 g frisches Koriandergrün, klein gehackt
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer

### Zutaten für die Soße:

- 3 Knoblauchzehen, gepresst
- 50 g frischer Koriander, klein gehackt
- 150 ml Weißwein
- 150-250 ml Hühnerbrühe
- Saft einer Zitrone
- 3 EL Honig
- 1 TL Salz
- ½ TL weißer Pfeffer

### Zubereitung:

**Füllung:** Das Brötchen 2-3 Minuten in etwas Wasser einweichen. Anschließend zwischen zwei Holzbrettchen auspressen, mit einem Messer in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Fleisch, Ei, gepressten Knoblauch, den frischen, gehackten und gemahlenen Koriander, Salz und Pfeffer dazugeben und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Fleischteig abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

**Artischocken:** Die inneren Blätter der Artischocke mit einem kleinen Löffel aus der Artischocke herauslösen. Den Boden so abschneiden, dass die Artischocken gerade darauf stehen können. Die Artischockenherzen mit der Fleischmischung füllen und mit einem Faden zusammenbinden. Den Boden und die Seiten der Artischocken leicht bemehlen. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und die Artischocken zuerst mit der Fleischfüllung nach unten anbraten. Nach 3-5 Minuten wenden und den Boden der Artischocken goldbraun anbraten. Die Artischocken herausnehmen und beiseitestellen.

**Soße:** Das Öl in der Pfanne nochmals erhitzen und den Knoblauch ein paar Sekunden anbraten. Den frischen Koriander dazugeben und unter Rühren eine Minute anbraten. Mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen. Hühnerbrühe, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen, kurz aufkochen. Nun die Artischocken in einen Topf stellen, Soße dazugießen und mit geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen.



4



90





Noach / Noah 1. Mo. 6,9-11,32

### **Bewertung unserer Probeköchin:**

Das zitronige Aroma harmoniert wunderbar mit der Schärfe der Soße. Die Artischockenherzen schmeckten mir und den Gästen ausgezeichnet. Alle waren total begeistert! Wir reichten den Weißwein, mit dem auch gekocht wurde.

*Bärbl D.*



מפרום

# Mafrum

## Tunesische gefüllte Auberginen & Kartoffeln

### Zutaten:

- 3 große Kartoffeln, festkochend
- 2 Auberginen, je ca. 400 g
- Öl zum Anbraten

### Zutaten für die Füllung:

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, klein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, klein gehackt
- 1 scharfe grüne Chilischote, klein gehackt
- 1 Ei
- 1 Scheibe Brot ohne Kruste, ca. 70 g, in Wasser eingeweicht und ausgedrückt
- 1 Bund Koriander oder Petersilie, klein gehackt
- 2 TL Baharat
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Salz

### Zutaten zum Panieren:

- 2 Eier
- 1 EL Tomatenmark
- 40 ml Wasser
- Pfeffer
- Salz
- Mehl zum Wenden

### Zutaten für die Soße:

- 500 g Tomaten, klein gehackt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Wasser
- Pfeffer
- Salz

### Zubereitung:

Die Zutaten für die Füllung vermischen, 1-2 Minuten kneten und eine Stunde bedeckt in den Kühlschrank stellen. Die Kartoffeln schälen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe noch einmal tief, aber nicht ganz bis zum Ende einschneiden, so dass man sie aufklappen kann. Man kann auch kleinere Kartoffeln verwenden und bis zu 3/4 längs einschneiden. Genauso auch mit den Auberginen verfahren. Die Kartoffelscheiben mit Salz bestreuen, sodass sie weicher werden und leichter zu öffnen sind. Dann die Füllung in die Kartoffeln und Auberginen geben und vorne vorsichtig hineindrücken, damit die Füllung nicht heraushängt. Zum Panieren Eier, Tomatenmark, Wasser, Pfeffer und Salz in einem tiefen Teller vermischen. Das Mehl in einen zweiten Teller geben. Die gefüllten Kartoffeln und Auberginen erst von allen Seiten in Mehl und dann in der Eiermischung wenden.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen, etwa einen Zentimeter hoch. Die gefüllten Kartoffeln und Auberginen von beiden Seiten kurz hellbraun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zutaten für die Soße in einer Schüssel verrühren. Die gefüllten Kartoffeln und Auberginen in einen Topf legen, zuerst die Kartoffeln auf den Topfboden und dann die Auberginen darüber. Die Soße darübergießen, kurz aufkochen und dann auf kleiner Flamme etwa 1 ½ - 2 Stunden köcheln lassen, bis fast die ganze Soße eingedickt ist.

**Tipp:** Mit weißem Reis oder Getreide (Couscous, Zartweizen, Zartdinkel usw.) servieren.



6



4 Std.







Lech Lecha / Ziehe hin 1. Mo. 12,1-17,27

### **Bewertung unserer Probeköchin:**

Die Zubereitung ist nicht kompliziert aber braucht etwas Zeit. Man kann die Gewürzmischung, Soße, Hackfleischfüllung und das Frittieren auch gut vorbereiten, und dann alles einfach köcheln lassen. Uns hat es geschmeckt und ich werde es sicher wieder einmal kochen.

*Ursula Z.*



צימס (גזר בדבש)

# Zimmes (Geser BeDwasch)

## Karotten in Honig

Zimmes ist eine leckere traditionelle Beilage für Rosch HaSchana.

### Zutaten:

- 1 kg frische Karotten, in Scheiben geschnitten
- 360 g Bienenhonig
- 120 g Butter oder 4-5 EL Kokosöl
- 180 g dunkle Rosinen, kurz in Wasser aufgeweicht
- etwas Zimt
- etwas schwarzer Pfeffer
- 1 EL Salz
- 100 ml kochendes Wasser

### Zubereitung:

Butter in einem Topf schmelzen, Karottenscheiben hinzufügen und einige Minuten lang dünsten. Nach und nach den Honig hinzufügen und ca. 15 Minuten unter häufigem Rühren auf mittlerer Stufe kochen. Anschließend Pfeffer, Salz und Zimt dazugeben und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dann 100 ml kochendes Wasser hinzufügen und ab und zu umrühren. Nach ungefähr einer halben Stunde die Rosinen hinzufügen und so lange weiter köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist.

Kalt servieren.

Im Kühlschrank bis zu einer Woche haltbar.



3-4



75

