

# Das Jüdische Kochbuch

## Shalom - und guten Appetit!

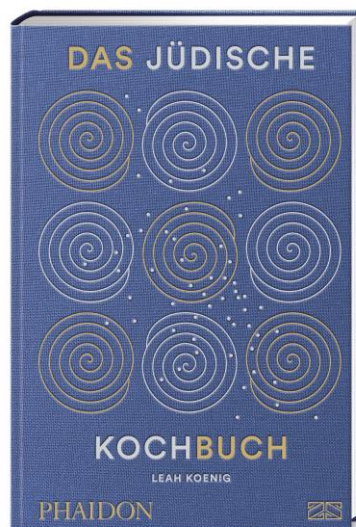
Mit 400 Rezepten  
aus aller Welt

Die jüdische Küche hat gerade in den letzten Jahren an großer Beliebtheit gewonnen – zum einen durch die Vielzahl an neuen Spitzenrestaurants mit jüdischer Küche in London, New York oder Wien aber auch durch die zunehmende Beliebtheit Tel Avivs als hippestes Reiseziel. Und sie besteht nicht nur aus Hummus und Pitabrot – ganz im Gegenteil: Die jüdische Küche ist ein genussvoller Mix aus über Generationen überlieferten Rezepten und dem Einfluss der Länder, in denen jüdische Gemeinden eine Heimat fanden.

Denn aufgrund von verschiedensten historischen Ereignissen wie der Diaspora, der Spanischen Inquisition, Pogromen und dem Holocaust siedelten sich jüdische Gemeinden in den unterschiedlichsten Regionen der Welt an. Und so wurde auch die jüdische Küche durch die Kochkultur dieser Länder geprägt. In Mexiko-Stadt wird beispielsweise Matzelnödelsuppe, die ein typisches Gericht der osteuropäischen jüdischen Küche ist, mit Zwiebeln, Avocado und Koriandergrün gereicht. Challa, das typische Sabbat-Brot, wurde in jüdisch-amerikanischen Delis zum French Toast umfunktioniert. Wenn man einen marokkanischen Juden nach einer typischen jüdischen Mahlzeit fragt, wird er sicherlich von Lammtajine und *chraime* (in pikanter Tomatensauce geschmorter Fisch) schwärmen. Und die überwiegend aus Litauen stammende jüdische Gemeinde Südafrikas kocht traditionell zum Pessach und Sabbat eine köstliche Vorspeise aus Fisch-Bällchen und süßsaurem Curry, das eine Mischung aus osteuropäischen, malaiischen und indischen Aromen ist.

Die in Amerika geborene, jüdische Kochbuchautorin Leah Koenig schafft es in diesem Standardwerk das unglaubliche Spektrum der jüdischen Küche mit 400 Rezepten aus aller Welt abzudecken. Sie nimmt uns mit nach Marokko, Mexiko und Montreal, zur Upper West Side, bis nach London und noch weiter. Zusätzlich enthält „Das jüdische Kochbuch“ einige der besten Rezepte von bekannten Köchen wie Eyal Shani von der erfolgreichen Pita-Kette Miznon, Michael Solomonov oder Yotam Ottolenghi.

Was dieses Kochbuch in jedem Fall ausdrückt ist, wie wichtig das Essen in einer Gemeinschaft ist. Denn wie die bekannte Autorin und Food-Journalistin Julia Turshen im Vorwort schreibt: „Jüdische Küche ist großzügig wie jemand, der noch einen weiteren Stuhl an den Tisch stellt.“.



Leah Koenig  
Das Jüdische Kochbuch  
Ca. 432 Seiten | € [D] 39,99 | € [A] 41,20  
ISBN 978-3-947426-12-6  
ET: 04. September 2020



DIE AUTORIN

**Leah Koenig**

***„Das Essen spielt eine wichtige Rolle, wenn es um soziale Gerechtigkeit geht, denn es erinnert uns daran, dass wir alle Nachbarn sind.“***



Foto: privat

DER VERLAG

**ZS Verlag**

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Unternehmensgruppe der Edel SE & Co. KGaA in Hamburg.

**» Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«**

**Jürgen Brandt, Verleger ZS Verlag**

Leah Koenig ist eine Expertin der jüdischen Küche. Ihre Rezepte und Texte erscheinen in der New York Times, im Wall Street Journal, in Saveur und im New York Magazine sowie auf den Webseiten von Food52, Epicurious, Taste und Tablet. Auf Englisch sind von ihr bereits die Titel Little Book of Jewish Feasts sowie Little Book of Jewish Appetizers erschienen. Sie lebt in Brooklyn, New York.



## BABKA MIT ZIMT UND ROSINEN



**Ergibt 3 Laibe**  
**Zubereitungszeit:** 40 Minuten zzgl. Gehen  
**Backzeit:** 45 Minuten

**Für den Sirup**  
 - 100 g Zucker

**Für den Teig**  
 - 1 Päckchen Trockenhefe (7 g)  
 - 100 g plus 1 TL Zucker  
 - 240 ml warmes Wasser (43°C)  
 - 560-700 g Weizenmehl zzgl. mehr für die Arbeitsfläche  
 - 1 TL kardierte Salz  
 - 2 Eier, leicht v.ergulft  
 - 10 g Butter, in Stücke geschnitten, zimmerwarm  
 - 1 TL Pflanzenöl zzgl. mehr zum Einfetten

**Für die Füllung**  
 - 100 g Walnusskerne  
 - 100 g Butter, in Stücke geschnitten, zimmerwarm  
 - 200 g Zucker  
 - 2 TL gemahlener Zimt  
 - 1 TL Vanilleextrakt  
 - 1 TL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange  
 - 140 g Sultaninen

In Südafrika wird Babka traditionell mit Zimt, Orangenschale und Sultaninen zubereitet. Diese Variante ist herblich-zart und hat gerade die richtige Süße. Die Sirupglasur steht nicht im traditionellen Rezept, macht den Kuchen aber schön saftig und gibt ihm einen feinen Glanz.

Für den Sirup 100 ml Wasser und Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann bei mittlerer bis niedriger Hitze 3-5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eindickt. Vom Herd nehmen und ganz erkalten lassen.

Für den Teig Hefe, 1 Teelöffel Zucker und warmes Wasser in einer großen Schüssel verrühren. 5-10 Minuten stehen lassen, bis der Hefesaum schaumig ist.

Inzwischen 560 g Mehl mit dem Salz in einer großen Schüssel mischen.

Darin werden 100 g Zucker und die Eier unter dem Hefesaum zugeben. Das Mehl zugeben und röhren, bis der Teig zusammenfällt. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 10 Minuten (oder 5-7 Minuten in der Küchenmaschine) kneten. Dabei nach und nach die weiche Butter und bis zu 140 g Mehl einarbeiten. Der Teig soll weich und leicht klebrig sein. Eine große Schüssel mit dem Öl einfetten, den Teig hineinlegen und darin ruhen lassen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie oder einem Gärnetz abdecken und 1-1½ Stunden an einem warmen Platz stellen, bis sich das Teigvolumen fast verdoppelt hat.

Inzwischen die Füllung zubereiten: Walnüsse, Butter, Zucker, Zimt, Vanilleextrakt und Orangenschale in einem Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten.

3 Kastenformen (23 x 12,5 cm) einfetten.

Den Teig etwas zusammendrücken und auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. In 3 gleiche Stücke teilen. Ein Teigtück zu einem großen, 6 mm dicken Rechteck wickeln.

Ein Drittel der Füllung auf dem Teig verteilen, dabei ringförmig 6 mm frei lassen. Ein Drittel der Sultaninen auf die Füllung streuen. Den Teig von einer Schmalseite aus aufrollen. An jedem Ende 1 ½ cm abschneiden (und wegwerfen). Die Rolle der Länge nach halbieren. Die beiden Teilstücke wie eine Kordel umeinander drehen und die Enden gut zusammendrücken. In eine vorbereitete Form legen. Die beiden anderen Teigtücke ebenso verarbeiten. Die Formen locker mit Frischhaltefolie oder einem Gärnetz abdecken und den Teig nochmals 30 Minuten gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Kuchen 30-35 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind. Nach der Hälfte der Zeit die Formen um 180 Grad drehen. Aus dem Ofen nehmen und die Oberflächen dreimal mit dem Zuckerstrich streichen (er wird ev. eventuell nicht ganz verbraucht). 20 Minuten in den Formen abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter setzen und ganz erkalten lassen.



Babka mit Zimt und Rosinen

## JERUSALEM MIXED GRILL



**Personen:** 4  
**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Garzeit:** 20 Minuten

- 450 g Hähnchenoberschenskel, entbeint, trocken getupft und in 2-cm-Stücke geschnitten  
 - 250 g Lammfleisch, trocken getupft und in 2-cm-Stücke geschnitten  
 - 2 EL natives Olivenöl extra  
 - 1 große Zwiebel, fein gehackt  
 - 1 ½ TL gemahlene Kurkuma  
 - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 - ½ TL gemahlener Piment  
 - ¼ TL gemahlener Zimt  
 - Pita (Seite 54), gehackte eingelegte Gurken, Tahinisaucе (Seite 398) und Amba oder Mango-Chutney zum Servieren

Dieses klassische israelische Straßenessen entstand in den Essensbuden des Nachtlebens Jerusalems – eine pikante Mischung aus gegrilltem Huhn (traditionell mit Herz, Leber und anderen Innereien), Lamm und Zwiebel. Dieser Mischmasch, auf Hebräisch *mevorot Yerushalmi*, steckt in einem Fladenbrot und wird mit Tahini, orientalischem eingelegtem Gurken und Amba, herbem Mango-Chutney, belegt.

Eine große Grillpfanne oder normale Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Hähnchenstücke einlegen und 2-3 Minuten braten, bis sie gebräunt, aber nicht ganz gegart sind. Dabei öfters röhren und portionsweise arbeiten, damit die Pfanne nicht zu voll wird. Das fertige Huhn in eine Schüssel geben. Das Lammfleisch ebenso anbraten.

Das Öl in einer großen Pfanne stark erhitzen. Die Zwiebel darin unter gelegentlichem Röhren 4-6 Minuten dünsten, bis sie weich und gut gebräunt ist. Das Fleisch mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Piment, Zimt und ½ Teelöffel Salz und Pfeffer zugeben. Unter gelegentlichem Röhren das Fleisch in etwa 3-4 Minuten durchgaren.

Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Fleischmischung in Pitas füllen. Die Gurken, 1 Klecks Tahini und Amba daraufgeben und heiß servieren.



Jerusalem Mixed Grill

## HÄHNCHEN-TAJINE MIT EINGELEGTER ZITRONE



**Personen:** 6  
**Zubereitungszeit:** 10 Minuten  
**Garzeit:** 1 ½ Stunden

- 2 EL Pflanzenöl  
 - 2 kg Hähnchenoberschenskel und -unterschenskel mit Haut und Knochen, trocken getupft  
 - 1 große Zwiebel, halbiert und in dünne Scheiben geschnitten  
 - 4 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten  
 - 2 TL edelsüßes Paprikapulver  
 - 1 TL gemahlener Zimt  
 - ½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
 - ½ TL Ingwerpulver  
 - ¼ TL gemahlene Kurkuma  
 - 500 ml Hühner- oder Gemüsebrühe  
 - 1 kleine eingelegte Zitrone (Seite 116), abgewaschen und in dünne Scheiben geschnitten  
 - 80 g grüne Oliven, entsteint und zerstoßen  
 - 80 g Kalamata-Oliven, entsteint  
 - 1 EL frisch gepresster Zitronensaft  
 - 1 EL Honig  
 - frische glatte Petersilie, gehackt, zum Servieren  
 - koscheres Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Diese würzige Tajine mit grünen und Kalamata-Oliven sowie eingelegter Zitrone ist wohl das bekannteste Hühnergericht Marokkos. Marokkanische Juden servieren es traditionell zum Sabbat-Essen und zum Fastenbrechen am Jom Kippus.

Das Öl in einem Schmortopf oder einem anderen Topf mit Deckel bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenstücke auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und portionsweise in der Pfanne 3 Minuten pro Seite anbraten, dabei 1 Mal mit der Zange wenden. Gebräunte Teile auf einen Teller geben.

Die Zwiebel in dem Schmortopf unter gelegentlichem Röhren in 6-8 Minuten weich garen und leicht bräunen. Knoblauch, Paprika, Zimt, Kreuzkümmel, Ingwer und Kurkuma zugeben und unter Röhren etwa 1 Minute mitdünsten. Die Brühe angießen und aufkochen. Das Fleisch mit der Zitrone in den Topf geben. Die Hitze auf ein Minimum reduzieren und Fleisch mit Deckel unter gelegentlichem Röhren etwa 1 Stunde schmoren, bis es sehr zart ist.

Die Hähnchenteile auf eine Servierplatte legen und warm halten. Die Oliven mit Zitronensaft und Honig in den Topf geben. Die Hitze auf mittlere Temperatur erhitzen und den Schmortopf in 10-15 Minuten ohne Deckel unter Röhren leicht eindicken.

Abstreifen und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce über das Huhn gießen und mit Petersilie bestreut servieren.

