



ISRAEL

Fokus Küche, Gastronomie
und Rezepte

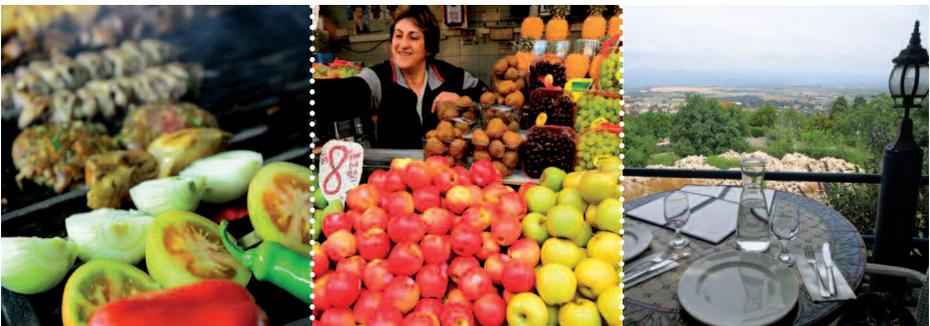
Editorial

Eins vorab: Die israelische Küche gibt es nicht. Vielmehr besteht der kulinarische Charakter des Landes aus vielen verschiedenen Facetten. Im Einwanderungsland Israel werden wahlweise Hummus, Falafel, Schnitzel oder Schakschuka als Nationalgericht gegessen.

In israelischen Rezepten finden sich französische genauso wie irakische, marokkanische oder traditionell osteuropäisch-jüdische Einflüsse. Wenn es koscher sein soll, müssen Milch- und Fleischprodukte streng getrennt werden – ausserdem sind nicht alle Tierarten (wie Schwein oder Meeresfrüchte) zum Verzehr erlaubt. Vielleicht sind Israelis auch deswegen so erfinderisch: Nicht nur leben angeblich die

meisten Veganer weltweit in Israel, auch ein Gang über die Märkte des Landes zeigt, dass Israelis vor keinem unbekanntem Gemüse oder Gewürz zurückschrecken. Da wundert es auch nicht, dass es nur in Tokio und New York mehr Sushi-Läden gibt, als in Tel Aviv (pro Kopf).

In diesem Booklet wollen wir Ihnen nicht nur die kulinarische Vielfalt in Form von Restaurants, Gerichten, Imbissen und Köchen vorstellen – sondern Sie auch durch Rezepte zum Nachkochen selbst erleben lassen, was es heisst, wenn einem ein Stück des Gelobten Landes auf der Zunge zergeht.





Was kommt in den Topf? Alles, nur nichts aus der Dose

Vor dem Dorf Bethlehem Ha-Glilit liegen weite, grüne Felder. Hier betreibt die Familie Zitherspieler seit 2003 eine Gewürzfarm, deren Produkte in ganz Israel, aber auch in Deutschland und England, verkauft werden. Vor allem die Gewürzmischungen, ob für kurrierende Tees oder scharfen Fisch marokkanischer Art, finden bei den Kunden grossen Anklang. Kein Wunder, denn die israelische Küche lebt von ihren Gewürzen: Koriander, Petersilie, Paprika, Oregano, Kreuzkümmel, Zaatar, Minze und Rosmarin – sie alle haben einen festen Platz in israelischen Töpfen.

Am deutlichsten wird die Bedeutung der Zutaten für die israelische Küche, wenn man über einen der vielen Märkte geht, die es in den meisten grossen Städten gibt: Es gibt (fast) nichts, was es nicht gibt. Und mittlerweile passen viele Chefköche im Land ihre Speisekarten an das tägliche Marktangebot an. Aber auch für den Hobby-Koch zu Hause gilt in Israel: Aus der Dose kommt hier fast nichts.

Die schönsten Märkte gibt es übrigens in Jerusalem (Machane Yehuda) und Tel Aviv (Shuk Ha-Carmel).



Gewürzfarm in Bethlehem Ha-Glilit
<http://www.derech-hatavlinim.co.il/storeseng.asp>



Der berühmte erste Eindruck – Israelische Vorspeisen

Stellen Sie sich Folgendes vor: Sie sitzen in einem Fleischrestaurant, aber als das frisch gebratene, innen rosige, köstlich duftende Filetsteak auf ihrem Teller landet, haben Sie kaum noch Hunger. Warum? Weil israelische Vorspeisen einfach zu gut sind!

Dieses Szenario erfahren Besucher der unzähligen Grillrestaurants im Land ständig. Bevor man überhaupt zum Hauptgericht kommt, werden dort nämlich eine Vielzahl an bunten Salaten und Vorspeisen aufgetischt: Tomaten-Koriander-Brei, Falafel-Bällchen, frittierte Auberginen, Karotten mit Peperoni, Gurke in Dill, Rotkohl an Mayonnaise, Kartoffel-, Kraut- und Eiersalat, Auberginencreme, Halumi-Käse, sauer eingelegtes Gemüse und natürlich Hummus und Tahini. Und weil das Ganze auch noch von frisch gebackenen Pita-Brotten begleitet wird, futtert man sich oft schon satt, bevor das Hauptgericht serviert wird.

Grillrestaurant Itzik Ha Gadol (zu Deutsch: Der grosse Itzig) in Jaffa
<http://www.itzikhagadol.co.il/en>





Be'teavon – Hauptgerichte in Israel erzählen viel über die Herkunft der Köche

Machen wir ein kleines kulinarisches Ratespiel: Auf dem Tisch stehen Reis mit getrockneten Früchten, rote und weiße Kubbeh sowie ein Bamieh-Eintopf (mit Okras) – am Tisch sitzt eine israelische Familie irakischer Herkunft. Auf dem Tisch stehen Couscous, in Koriander gekochter scharfer Fisch und scharfe Merguez-Würstchen – die Gastgeber stammen ursprünglich aus Marokko. Und wenn es gefilte Fisch und Hühnersuppe mit Matzknödel gibt, sind Sie ganz sicher bei Israelis osteuropäischer Herkunft gelandet.

Dieses Spiel könnte man ewig so weiterführen. Neben Klassikern wie Schnitzel, gefüllten Paprika und Hühnerspiessen findet man auf den Esstischen in Israel eine fantastische Vielfalt. Viele Familien, ob aus dem Jemen, Äthiopien, Burma oder Russland, haben sich die traditionellen Rezepte ihrer Vorfahren bewahrt. Vor allem freitags wird rechtzeitig zum Schabbat reichlich alles aufgetischt, was gut ist.





Die schönste Nebensache... israelische Desserts

Desserts spielten lange eine untergeordnete Rolle in der israelischen Küche. Der Fokus liegt oft auf den Vor- und Hauptspeisen und dazu kommt die Schwierigkeit, dass der letzte Gang nach Fleischigem in der koscheren Küche «parve» sein muss (also ohne Milchprodukte zubereitet). Mittlerweile gibt es im Land aber mehr und mehr Menschen, die gutes Gebäck oder herausragende Schokolade (ob milchig oder parve) zu schätzen wissen. Gerade durch den Einfluss der vielen Einwanderer aus Frankreich, werden daneben Köstlichkeiten wie Macarons und Crème brûlée immer mehr zu festen Bestandteilen der israelischen Küche. Daneben gibt es traditionell im Land viele ausgezeichnete arabische Desserts wie Malabi, Baklava und Knaffe.

Mit Zutaten wie Halva, Tahini, Arak und Olivenöl zaubern israelische Chefköche Nachspeisen, die so aussergewöhnlich interessant schmecken, wie das Land ist.





Von der Hand in den Mund: Street Food

Am Tresen bei Hazan in Haifa steht immer eine lange Schlange. Ähnlich sieht es in der Tchernikowsky-Strasse 2 in Tel Aviv aus – wo sich zu Mittagszeiten ganze Menschenmassen auf dem schmalen Bürgersteig hin- und herdrängeln. Bei Abu Lafia in Jaffa geht es hingegen nachts erst richtig los. Was diese drei gemeinsam haben? Sie sind Stars der israelischen Street-Food-Szene.

Israelis lieben ihr Strassenessen. Auf die Hand gibt es von Falafel und Sabich über Hummus bis Schawarma alles, was das Herz begehrt. Immer dabei: Frische Salate und sauer eingelegtes Gemüse, wie Karotten und Gurken. Und wenn man da so am Tresen steht und beobachtet, mit welcher Hingabe die verschiedenen Bestandteile – bei Sabich sind es zum Beispiel Eier, Auberginen, Pommes frites, Salat und viel Tahini-Sauce – in frisch gebackene Pita gefüllt werden, scheint die Begeisterung der Israelis für ihre Strassenimbisse kein Wunder mehr. Kann man doch für den Preis von etwa 25 Schekeln (6 CHF) die Essenz der israelischen Küche probieren.

Ob ein «Loch in der Wand» (so nennt man es auf Hebräisch) oder die Gourmet-Version von Star-Chefkoch Eyal Shani – Street Food ist etwas, das man in Israel auf keinen Fall verpassen darf.



- Shawarma Hazan, Yafu 140, Haifa
- Sabich Tchernikowsky, Tchernichowsky 2, Tel Aviv
- Abu Lafia Bakery, Yefet 7, Jaffa
- Falafel Shalom, Betzalel 34, Jerusalem
- Miznon, by Eyal Shani, King George 30, Tel Aviv

Die besten Restaurants des Landes

Man kann in Israel, wenn man möchte, ununterbrochen essen, ohne dass einen jemand schief anguckt. Dementsprechend gross ist die Auswahl an hervorragenden Restaurants. Bis auf ein paar wenige Touristenfallen an der Tel Aviver Strandpromenade oder in Jerusalems Altstadt, kann man kaum etwas falsch machen. Israelische Restaurants servieren frisches Essen, oft mit marktfrischen Zutaten, das leicht, modern und manchmal sogar ausgesprochen kreativ auf den Teller kommt.

Wenn man jedoch nur wenig Zeit im Land verbringt, sollte man sich wahrscheinlich auf diese Gaststätten konzentrieren, um das Maximum aus Israels kulinarischer Welt herauszuholen...

Machneyuda, Jerusalem

Wenn die Köche und Küchenhilfen ein Konzert mit Holzlöffeln auf Töpfen und Pfannen geben, läuft der Abend im Marktrestaurant Machneyuda fantastisch. Dieses kleine Extra an Unterhaltung soll aber nicht vom herausragenden Essen ablenken. Auf den Tisch kommt, was es nebenan auf dem Markt gibt: Von Hamshuka (Hummus und Fleisch) bis zur Tahini-Eiscreme – Machneyuda ist israelisches Essen at its best!

Beit Yaakov, Jerusalem
<http://www.machneyuda.co.il/en>

Shiri Bistro, Rosh Pina

An guten Tagen kann man bis zum See Genezareth schauen, während man einen hervorragenden israelischen Wein und getrocknete Feigen genießt. Im Shiri Bistro in dem pittoresken Ort Rosh Pina scheint die Zeit ab und zu mal stillzustehen – und das nicht nur, weil das Essen so gut ist, dass man völlig vergisst, auf die Uhr zu schauen. Der Verdauungsspaziergang macht im kleinen Künstlerort übrigens besonders viel Spass.

<http://www.pinabarosh.com/engBistro.htm>





Helena, Caesarea

Helena – das ist die schönste der Frauen und Namensgeberin für eines der besten Restaurants im Lande. Das Meer vor Caesarea plätschert unter einem und man kann sich kaum entscheiden, ob man wohl die Calamari auf Satar und Labane oder doch lieber das Fisch-Carpaccio auf Arak-Sorbet bestellen soll. Am besten, man nimmt beides und konzentriert sich dann nur noch auf die wichtigen Dinge im Leben: Essen und das Meer.

<http://www.hellena.co.il/?categoryId=99492>

Regina, Tel Aviv

In einer aufregenden Stadt wie Tel Aviv ist manchmal eine kleine Auszeit nötig – die schönste Pause macht man im «Regina». Vor der malerischen Kulisse eines mediterranen Gebäudes aus dem 19. Jahrhundert, gibt es hier das Best-of der israelischen Küche: Von ungarischem Gulasch über gefüllte Burekas bis zum marokkanischen Fisch vereint das «Regina» alle kulinarischen Highlights, die man nicht verpassen sollte. Kosher.

<http://www.reginabarandrestaurant.rest-e.co.il>



Diese Menschen beeinflussen die Küche Israels

Ruth Sirkis die Grande Dame der israelischen Küche

Man übertreibt nicht, wenn man sagt, dass Ruth Sirkis die israelische Küche massgeblich beeinflusst hat. Ihr Kochbuch «Aus der Küche mit Liebe» erschien vor 40 Jahren und war das erste seiner Art in Israel. Mittlerweile hat es sich mehr als eine Million Mal verkauft und viele weitere Bücher (unter anderem über die Schweizer Küche) folgten. «Pizza Pita» und «Ei im Nest» aus ihrem Kochbuch für Kinder sind heute noch Gerichte, die jeder in Israel kennt. Doch Ruth Sirkis, die gemeinsam mit ihrem Mann einen Verlag gegründet hat und sich selbst eher als Unternehmerin denn als Köchin sieht, ist noch lange nicht müde: Erst kürzlich erschien ihr neuestes Kochbuch «Aus Asien mit Liebe».

https://en.wikipedia.org/wiki/User:Sir_kiss/Sandbox

Tom Franz Einwanderer, Koch und Koscher

Die Geschichte von Tom Franz ist die eines Phänomens: Als der gebürtige Deutsche, der 2004 nach Israel eingewandert und

zum Judentum übergetreten ist, im Finale der Kochsendung «Master Chef» stand, haben mehr Israelis Fernsehen geschaut als je zuvor. Bei einer Einschaltquote von 52 Prozent, erkochte sich Franz mit koscherem Essen den Sieg. Sein Mix aus deutscher und jüdischer Küche gibt vor allen den aschkenasischen Israelis, deren Gerichte neben den spannenderen orientalischen oftmals untergingen, ein Stück ihrer Ehre zurück. Franz sieht sich selbst als kulinarischen Botschafter in beide Richtungen – aber unabhängig von seiner Herkunft ist er der beste Beweis, dass auch die koschere Küche köstlich sein kann.

<https://www.facebook.com/pages/Tom-Franz-MasterChef/203491749789978>

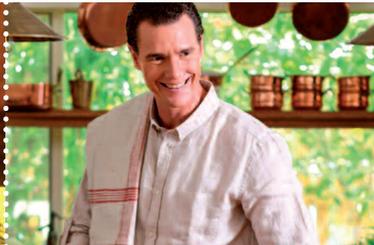
Michal Ansky die Frau für die besten Zutaten

Michal Ansky hat das traditionelle Konzept der Märkte im Land nachhaltig verändert, als sie vor rund sechs Jahren den ersten «Farmers Market» im Hafen Tel Avivs eröffnete. Essen war schon immer ihre grosse Leidenschaft. Mit 16 Jahren schrieb sie ihre erste Food-Kolumne. Nach einem Masterabschluss in Gastronomie, sitzt sie

Ruth Sirkis



Tom Franz



Michal Ansky



seit einigen Jahren in der Jury der beliebtesten Kochshow Israels «Master Chef». Unter dem Titel «Michal macht kosher» veröffentlicht sie bei Youtube ausserdem regelmässig kurze Videos, in denen sie Köstlichkeiten wie selbstgemachtes Marzipan, Challah-Brot oder die ägyptische Gewürzmischung Dukkah zubereitet. Ihr neuestes Projekt ist nicht weniger ambitioniert: Ein koscherer «Farmers Market» mitten in Manhattan, New York.

Farmers Market im Hafen Tel Aviv
<http://shukhanamal.co.il/about-shuk-hanamal/>

Christian Bindella der Schweizer Gourmet-Export

Christian Bindella ist ein geborener Gastgeber. Wie er durch sein Tel Aviver Restaurant läuft, alles im Blick und wie er seinen Gästen nonchalant die Speisekarte erklärt, um schliesslich, wenn es um die wichtige Entscheidung der Bestellung geht, auf einmal sehr leidenschaftlich zu werden: «Nehmt aber unbedingt den Blumenkohlsalat!» Bindella brennt für das, was er tut. Und der Erfolg gibt dem gerade erst 30-jährigen Spross der bekannten Schweizer Gastronomie-Familie Recht. Nach nur einem Jahr ist das «Bindella» eines der wichtigsten Restaurants Tel Avivs. Überschüttet mit Lob aus allen Medien und ausgezeichnet mit einem Design-Preis. Und

wenn man Bindella später am Abend dabei beobachtet, wie er in sich versunken das Abendbrot seines Chefkochs Roy Soffer geniesst, dann weiss man, dass man kulinarisch gerade genau am richtigen Ort ist.

Bindella Restaurant Tel Aviv
<http://www.bindella.co.il/en/>

Duchul Safdi

Abu Duchul, der sich 1963 mit seinem Diana-Restaurant einen lang gehegten Traum erfüllte, wäre stolz auf seinen Sohn. Duchul Safdi, der das Restaurant in Nazareth seit 1993 leitet, hat die traditionelle arabische Küche mit einem neuen Twist versehen. Dass es bei ihm nur die frischesten und besten Zutaten gibt, hält er sowieso für selbstverständlich. Safdi ist ein Koch, der nie eine professionelle Ausbildung gemacht hat - aufgewachsen im Restaurant seines Vaters hat er das Kochen trotzdem von der Pike auf gelernt. Vor allem aber hat er keine Angst vor Experimenten. Seine Salate, die Falafel, der frisch gefangene Fisch und die Süssspeise Knaffe schmecken im Diana so gut, wie sonst kaum irgendwo in Israel.

http://www.tripadvisor.de/Restaurant_Review-g297758-d2279900-Reviews-Diana_Restaurant-Nazareth_Galilee_Northern_District.html

Christian Bindella



Duchul Safdi



Rezepte



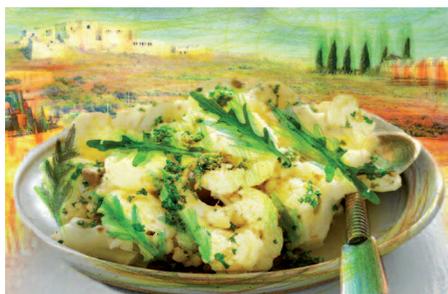
Das vollständige Rezept finden Sie auf unserer Webseite:
<http://www.schweiz-israel.ch/de/ausserdem/gsi-schriftenreihe.html>

Israelischer St. Petersfisch

Auszug aus dem Buch «Populäre Speisen aus Israel» von Ruth Sirkis.

Köstlicher gebratener Petersfisch mit Zitrone und Kreuzkümmel.

Sie brauchen dafür: Petersfische (ganze), Zitronensaft, Salz, Schwarzen Pfeffer, Kreuzkümmel, Peperoni und Olivenöl.



Das vollständige Rezept finden Sie auf unserer Webseite:
<http://www.schweiz-israel.ch/de/ausserdem/gsi-schriftenreihe.html>

Blumenkohlsalat à la Bindella, Tel Aviv

Rezept von Roy Soffer.

Blumenkohl einmal anders, in einem frischen Rucola-Salat mit Haselnüssen.

Sie brauchen dafür u.a.: Blumenkohl, Rucola, Dill, Basilikum, Minze, Petersilie, Pistazien, Haselnüsse, Zitronensaft und Honig.



Das vollständige Rezept finden Sie auf unserer Webseite:
<http://www.schweiz-israel.ch/de/ausserdem/gsi-schriftenreihe.html>

Shakshuka

Auszug aus dem Buch «So schmeckt Israel» von Tom Franz.

In Israel wird Shakshuka meist zum Frühstück serviert, aber das Tomaten-Ei-Gericht schmeckt zu jeder Tageszeit.

Sie brauchen dafür u.a.: Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel, Tomaten, Paprika und Eier.



Schawarma Salat

Rezept von Michal Ansky.

Schawarma ohne Pita? Ja und zwar in einem Bett aus Reis, Petersilie und Zwiebeln.

Sie brauchen dafür u.a.: Poularden, Reis, Zwiebeln, Petersilie, Kurkuma und Paprika.

Das vollständige Rezept finden Sie auf unserer Webseite:
<http://www.schweiz-israel.ch/de/ausserdem/gsi-schriftenreihe.html>



Schweiz  Israel
Suisse  Israël
Svizzera  Israele

Impressum:

Herausgeberin: Gesellschaft Schweiz-Israel, www.schweiz-israel.ch, info@schweiz-israel.ch

September 2015



facebook: Israël, mon amour

Texte: Katharina Höftmann

Fotos: Naftali Hilger

Illustrationen: Judith Asher/Ori Shani

Die Edition dieses Heftes wurde ermöglicht durch die Stiftung Irene Bollag-Herzheimer
sowie die Adolf und Mary Mil-Stiftung