

HAYA MOLCHO

NENI

Hayas Küche

REGIONALE
PRODUKTE,
ORIENTALISCHE
REZEPTE



südwest



SAMY

HAYA



NENI

IST DIE ERFOLGSGESCHICHTE ZWISCHEN MIR, MEINEM MANN SAMY UND MEINEN VIER SÖHNEN NURIEL, ELIOR, NADIV UND ILAN. ES GIBT EIN GEGENSEITIGES HOCHSCHAUkeln ZWISCHEN UNS - SAMY, DER VEGETARIER IST, HAT MICH IMMER DAZU ERMUTIGT, EKLEKTISCHE UND EXPERIMENTELLE SPEISEN MIT VIEL GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTEN ZU KREIEREN. DIE JUNGS HABEN SICH, SCHON ALS SIE KLEIN WAREN, AUFFALLEND STARK DAFÜR INTERESSIERT, WAS ICH KOCHTE. SIE HABEN JEDES GERICHT KOMMENTIERT UND DAZU IHRE ANREGUNGEN GEGEBEN, LANGE BEVOR ICH DARAN DACHTE, EIN LOKAL ZU ERÖFFNEN. MEINE SÖHNE HABEN MICH AUCH ZU DIESEM BUCH INSPIRIERT, UND OHNE IHR TÄGLICHES MITWIRKEN WÄRE DAS ALLES GAR NICHT MEHR ZU SCHAFFEN: RESTAURANTBETRIEB, DIE PRODUKTSERIE FÜR DIE SPAR-SUPERMÄRKTE, DAS CATERING, DAS KULINARISCHE KONZEPT FÜR DIE 25HOURS-HOTELS.

V
O
R
W
O
R
T

NENI IST FÜR MICH ABER AUCH MEINE HEIMAT, MEIN WIEN - DER ORT, AN DEM ICH NACH ALL DEN JAHREN DES REISENS WURZELN SCHLAGEN KONNTE. DENN AUCH DIESE STADT IST EIN MULTIKULTURELLER SAMMELPUNKT, AN DEM ALLES ZUSAMMENTRIFFT UND STÄNDIG NEUES ENTSTEHT. ZUSÄTZLICH FINDE ICH HIER TÄGLICH MEINE KULINARISCHE INSPIRATION DURCH LIEFERANTEN ODER HERSTELLER UND DEREN GUTE PRODUKTE. MIT NENI HABE ICH MIR DIE WELT IN DIE HEIMAT GEHOLT. ES IST MEINE FAMILIE, MEIN ESSTISCH, MEIN ICH.



NURIEL
ZU

Frühstück & Snacks

- Haferflocken-Kokos-Müsli
- Haferflocken-Rote-Bete-Müsli
- Bauernbrot ohne Kneten
- Grüne Tahina
- Mediterraner Labane
- Marokkanische Zigarren
- Challa (Schabbat-Brot)
- Muhammara (Syrischer Paprika-Nuss-Aufstrich)
- Kubaneh (Jemenitisches Brot)
- Salatä de icre (Rumänische Vorspeise)
- Eingelegte Zitronen
- Burikas
- Ricotta

ELIOR
ZU

E Salate & Suppen

- Mango-Papaya-Salat
- Bohnensalat mit Fenchel und Orangen
- Pulled-Chicken-Salat mit Bohnen und Kartoffeln
- Asiatischer Salat mit Karotten-vinaigrette
- Feigen-Kaktusfrucht-Salat
- Käferbohnsalat mit Flanksteak
- Maschauscha (Israelischer Kichererbsensalat)
- Marokkanischer Artischockensalat
- Mungobohnen-Curry-Suppe
- Burned Auberginensuppe
- Favabohnen-Topinambur-Suppe

NADIV
ZU

Hauptgerichte

- Gebrillter Oktopus mit Kartoffeln
- Persischer Reis mit Berberitzen und Safranhuhn
- Koreanisches Crispy Chicken
- Jakobsmuscheln mit Blumenkohl und Curryöl
- Butternusskürbis-Kichererbsen-Schmorgericht
- Tscholent (Schabbat-Essen)
- Lammschlegel in Weintrauben
- Auberginen aus dem Ofen mit Tomatensalsa
- Tunesisches Sandwich
- Pulled Beef Sandwich
- Mais-Falafel
- Rinder-Schmorbraten
- Ofen-Süßkartoffeln mit Sauerrahm und Spinatsalat
- Gersten-Risotto mit Pilzen

ILAN
ZU

Desserts

- Karamellisierte Ananas
- Chia-Pudding
- Crème Caramel nach Samys Mutters Art
- Peanutbutter-Fudge-Brownies
- Blumiger Couscous
- Karotten-Ananas-Kuchen
- Semifreddo-Schokotorte
- Pistaziensoufflé
- Schokomousse-Baiser-Kugeln
- Quitten-Crumble
- Mozzarella-Grieß-Dessert
- French Toast
- Kunafeh



4 PORTIONEN

LEICHT

- 4 rote Paprikaschoten
- 150 g Walnüsse
- ½ Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Granatapfelsirup
- ½ TL Salz
- 50 ml Olivenöl



HAYAS TIPP: AM BESTEN SCHMECKT MIR MUHAMMARA MIT MEINEM HAUSGEMACHTEN BROT. FÜR MEINEN SOHN ELIOR, DER EIN FLEISCHLIEBHABER IST, GEBE ICH OBEN DRAUF NOCH ETWAS CHORIZO.

Muhammara

(Syrischer Paprika-Nuss-Aufstrich)

Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Paprika auf einem Gitterrost in den heißen Ofen geben und warten, bis die Schale schwarz wird. Anschließend im Ofen lassen (ca. 30 Minuten), dabei immer wieder wenden, sodass die Schale auf allen Seiten schwarz wird.

Die Walnüsse ebenfalls auf einem Blech in den heißen Ofen geben, nach ca. 7 Minuten herausnehmen.

Paprika abkühlen lassen, dann schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Chilischote waschen, nach Wunsch entkernen und klein schneiden.

Knoblauch abziehen, zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Standmixer geben und pürieren (die Masse soll nicht zu fein werden). Abschmecken und nach Belieben noch zusätzlich würzen.





4 PORTIONEN
LEICHT

Für die Linsen

- ½ kg Belugalinsen
- 20 g Knoblauchzehen
- 15 g rote Chilischoten
- 80 g rohe Tahina
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 TL Meersalz

Für die Garnelen

- 400g Riesengarnelen
- Saft von 1-2 Zitronen
- 1 EL Salz
- Olivenerlen

Zum Garnieren

- 500 ml Rapsöl
- 8 Kirschtomaten
- 5 g rote oder grüne Chilischote
- 35 g eingelegte Zitronen
- 1 EL Olivenöl

Die Belugalinsen in einem beliebigen Gefäß 2 Stunden einweichen lassen, danach abwaschen und absieben. In einem Topf mit viel Wasser zum Kochen bringen, dann ca. 30 Minuten lang köcheln lassen. Anschließend abgießen.

Knoblauch abziehen, Chilischoten putzen und beides hacken. In einem Mörser durch Stampfen eine Paste erzeugen. Die Hälfte der gekochten Linsen sowie 1 Löffel Sudwasser dazugeben und alles stampfen. Dann Tahina, Zitronensaft und Salz ebenfalls in den Mörser geben und gutiterrühren. Am Schluss das Ganze mit den restlichen Linsen vermengen – aber nicht mehr zerstampfen, sondern nur vorsichtig unterrühren. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Kirschtomaten kurz darin frittieren.

Die Riesengarnelen mit Schale in Zitronensaft und Salz marinieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Riesengarnelen auf beiden Seiten bei hoher Hitze darin anbraten.

Die Linsen in Tellern verteilen. Die Garnelen daraufgeben. Chilischote fein schneiden, die eingelegten Zitronen hacken. Das Mesabha mit eingelegten Zitronen und Olivenöl garnieren.

Belugalinsen- »Mesabha« mit Riesengarnelen

4 PORTIONEN

LEICHT

- 250 ml Orangensaft
- 15 ml Haselnussöl
- 50 g Zucker
- 25 g Blütenpollen
- 250 g grober Instant-Couscous
- 200 g Erdbeeren
- 80 g Heidelbeeren
- 40 g geröstete Haselnüsse
- 30 g geröstete Kürbiskerne
- 5 g Minzeblätter, fein gehackt
- 150 g griechisches Joghurt
- Honig und/oder Muscovadozucker nach Belieben

250 Milliliter Wasser und den Orangensaft in einen Topf geben. Haselnussöl, Zucker und Blütenpollen hinzufügen, alles vermischen und zum Kochen bringen. Den Couscous hinzufügen, den Topf vom Herd nehmen und den Couscous 10 Minuten ziehen lassen.

Beeren waschen, putzen und bei Bedarf klein schneiden. Den Couscous auf Tellern anrichten. Mit den Nüssen, Kürbiskernen, Beeren und Minze garnieren und in die Mitte griechisches Joghurt geben. Nach Belieben mit Honig und/oder Muscovadozucker süßen.

Blumiger Couscous

HAYAS TIPP: DIESE SÜSSE VERSION VOM COUSCOUS KANN MAN SEHR GUT ALS MÜSLIERSATZ ZUM FRÜHSTÜCK ESSEN.





HAYA MOLCHO GIBT IN IHREM NEUEN BUCH NEBEN TOLLEN REZEPTEN EINBLICKE IN IHRE TÄGLICHE (KULINARISCHE) INSPIRATION: SIE BESUCHT LIEFERANTEN UND HERSTELLER UND VERARBEITET DEREN PRODUKTE IN GERICHTEN, DIE ORIENTALISCH INSPIRIERT SIND, ABER MIT REGIONALEN UND SAISONALEN PRODUKTEN »GEFEIERT« WERDEN. ÜBER 65 NEUE REZEPTE SPIEGELN DIE KREATIVITÄT UND LEIDENSCHAFT VON HAYA MOLCHO WIDER – FREUEN SIE SICH AUF EINE KULINARISCHE REISE ZWISCHEN ORIENT UND OKZIDENT!

Haya Molcho NENI
Hayas Küche
Regionale Produkte,
orientalische Rezepte

192 Seiten, über 65 Rezepte
€ 29,99 [D/A]
ISBN 978-3-517-09424-3
Auslieferung: März 2016, auch als E-Book erhältlich

Weitere Informationen unter:
www.suedwest-verlag.de

© Verlagsgruppe Random House GmbH,
MünchenFotos © Südwest Verlag/Peter Mayr