

KANAAN

DAS KOCHBUCH

OZ BEN DAVID
JALIL DABIT
ELISSAVET PATRIKIOU



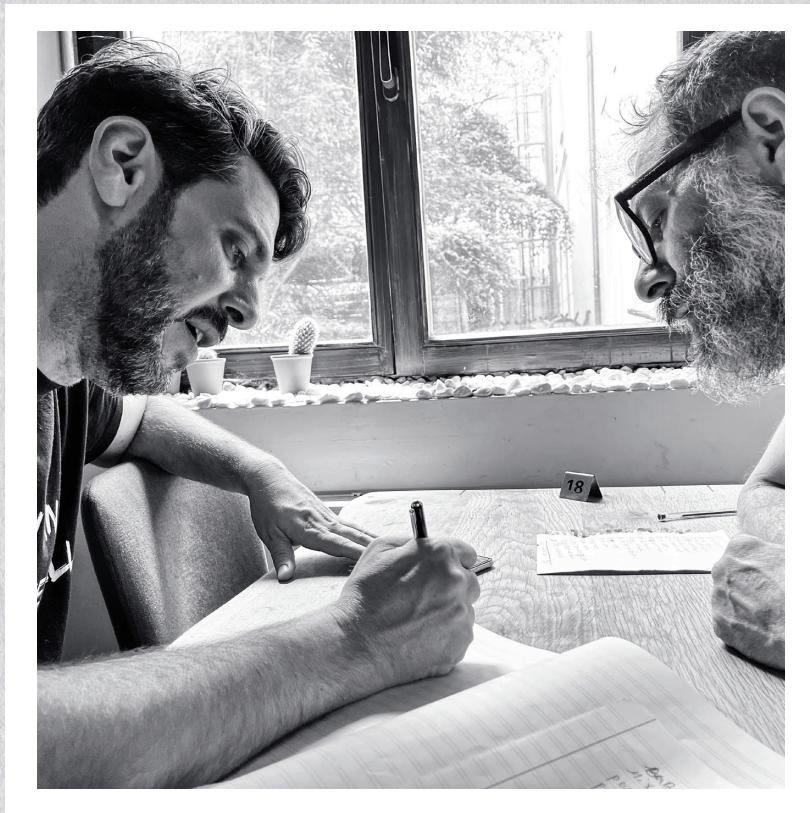
KANAAN

DAS KOCHBUCH

OZ BEN DAVID
JALIL DABIT
ELISSAVET PATRIKIOU

Gerichte und
Geschichten
aus Israel und
Palästina

südwest



»HUMMUS ÜBERSCHREITET GRENZEN
UND GEHÖRT ALLEN MENSCHEN,
WO IMMER SIE LEBEN MÖGEN ODER
WOHER SIE KOMMEN.«



DER INHALT



DAS KANAAN

10

DER HUMMUS

16

HUMMUS KANAAN	23
SABICH – israelischer Hummus	25
YABABA GANOV – Baba Ganosh – arabischer Dip aus Auberginen und Sesampaste	26
MASABACHA – palästinensischer Hummus	29

DIE FAMILIE

33

KUBE SELEK SHEL DALIA – Rote-Bete-Suppe	35
HA GEZER SHEL GANIT – pikanter marokkanischer Karottensalat	39
POPCOEN ZAHRA – Blumenkohlsalat	40
DAD'S SABRES SALAD – Kaktussalat	43
PILZ-MEASCHAN – Teigschiffchen mit Pilzfüllung	45
FUTER BE SABANEZH – Teigtaschen mit Spinat	47
LORIS' MUJADARA – arabischer Reis mit Linsen	51
KANAAN-MOSSAKA	53
KUBE MAD – gebackener Bulgurteig mit Aubergine	56
SOADS MAHSHI – gefülltes Gemüse	59
UGAT CHOKOLAD – Schokoladenkuchen mit Tahini-Ganache	61
SAVTA BISHLA DAYSA – Großmutters Grießbrei	62

AM FREITAG

65

SAVTA RACHEL CUSCUS – israelisches Couscous	69
SHORABAT ARNABIT – Blumenkohlsuppe	73
MAFROUM – gefüllte Kartoffeln	74
DALAT PASTA VE CHALOMI – Pasta mit Kürbis	77
CHALLAH SHABAT – traditioneller Hefezopf	79
HA SANDWICH SHEL SHISHI – Kanaan-Sandwich	81
LEVIVOT TAPOCH ADAMA – Kanaan-Kartoffelküchlein	83
KROV BE MAYONEZ – roter Krautsalat	84
MATBUCHA – Tomatensalsa	85
FOSTOK FETA – Feta-Pistazien-Dip	87
MALABI – Pannacotta	88
FALAFEL MATOK – süße Falafel	91
SACHLAB – Milchgetränk mit Gewürzen	93

AUF DEM MARKT

95

HALAYON BALADI – wilder Spargel	101
BRIK – gefülltes Gebäck mit Ei und Blattspinat	103
ABAITICH AL HA SAKIN – Wassermelonensalat	104
CHIPS BAMYA – Okrachips mit Mango- und Rote-Bete-Dip	107
SHOMAR YE YOUNGORT – Fenchel mit Joghurt	108
BURREKAS – israelische gefüllte Teigtaschen	111
KARPACIO SHAMANDAR – Rote-Bete-Salat	112
KANAAN ZHOUQ – scharfe grüne Gewürzpaste	115
CHAMOTSI KANAAN – eingelegtes Gemüse	116
LAMON MACBOS – eingelegte Zitronen	119
Knoblauch-Oliven-Confit	122
Konfierter Knoblauch	122
KADORI LABANE – Joghurtkäsebällchen	124
Bloody Mary Kanaan-Style	126

FÜRS FEST

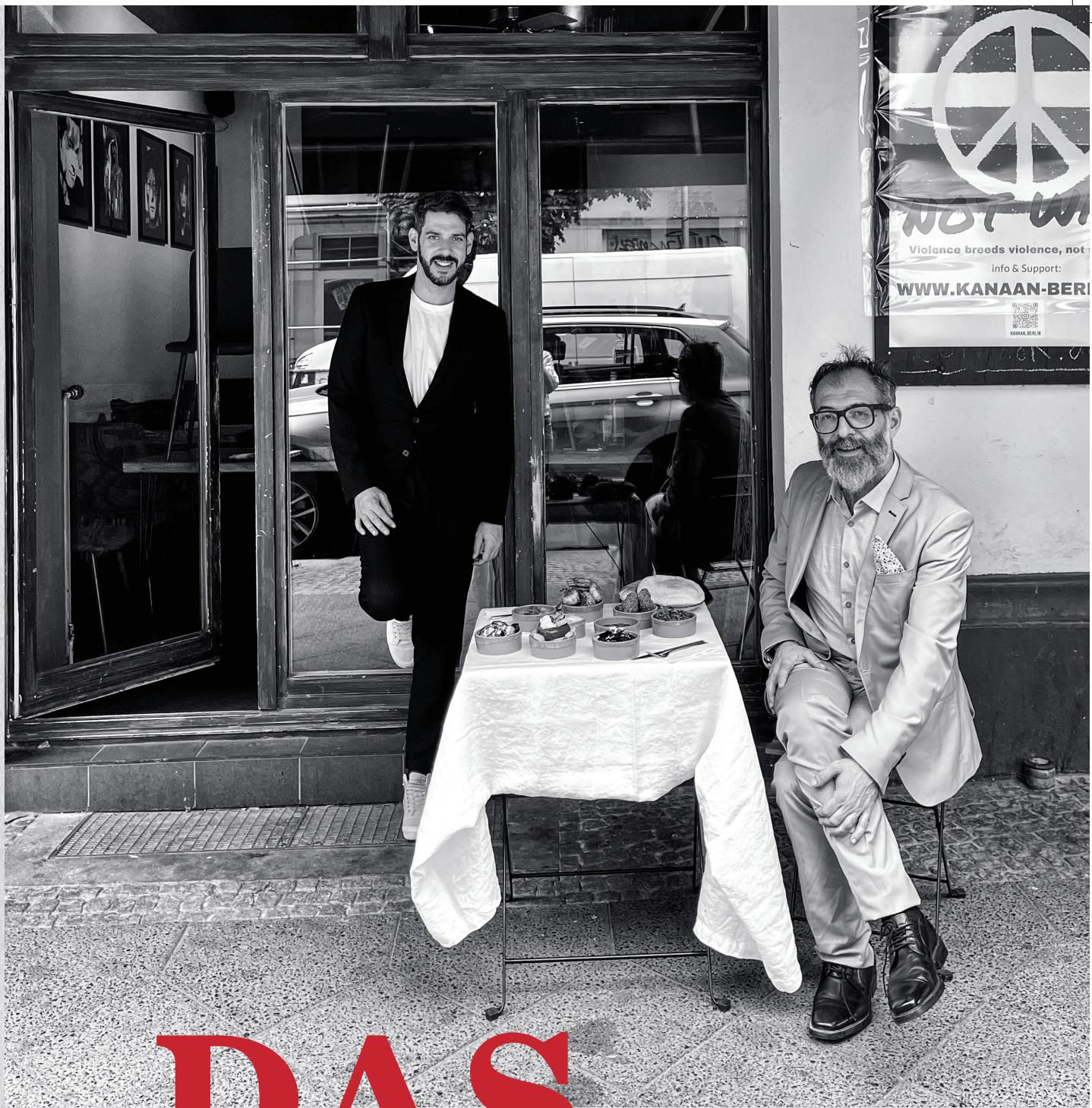
129

HAKROV HALAVAN – Weißkohlsalat	134
BERLINALE TABOULÉ mit Früchten	137
MAFTOUL – traditionelles Couscous aus Palästina	138
WARAK DAWALI – gefüllte Weinblätter	140
SAMIRIAS SFICHA – Teignester mit Auberginenfüllung	145
SELETAT FOKEIA – Zucchini mit Reis	149
BOKER BA KIBUTS – Avocadosalat mit Feta-»Zigarre«	150
KUFTAH HUMMUS – vegane Fleischbällchen mit Artischocken	155
FATTEH – geröstetes Fladenbrot mit Joghurt-Tahini-Sauce und Gemüse	156
MAQLUBA – traditionelles palästinensisches Reisgericht	159
KROVIT BA TNOR – Blumenkohl mit Tahini	160
KANAFEH – Engelshaar	163
TACO MASABACHA	165
HABBET ROMANE PATE – Linsenpastete mit Auberginen	166
LABANEH-CHEESECAKE	169
LAYALI BAYRUT – Beirut Night	173
GLIDA BAKLAVE – Pistazieneiscreme mit Baklava	175
Grapefruitsorbet-Cocktail	176
Arabischer Kaffee-Cocktail	179
Rote-Bete-Rose-Drink	180
Israelischer Mojito	183



UNSER DANK	184
ZUTATENREGISTER	188
IMPRESSUM	192





DAS KANAAN



Wir, Oz aus Israel und Jalil aus Palästina, haben mitten in Berlin einen Ort geschaffen für »Love and Peace« – unser Restaurant »Kanaan«. Benannt ist es nach dem biblischen Land, das Abraham, dem Stammvater der Christen, Juden und Muslime, verheißen wurde. Für uns ist Kanaan ein Symbol für Hoffnung und Einheit. Im Kanaan werden Dinge möglich, die auf den ersten Blick unmöglich scheinen.

Wie hätte es anders sein sollen? Unsere Freundschaft begann mit einem Teller Hummus. Inspiriert davon kreierten wir gemeinsam den für uns weltbesten Hummus, der auf unserer beider Herkunft und damit auf Komponenten des israelischen und palästinensischen Rezeptes basiert. Wenn du am Tisch sitzt, dein Brot brichst, es mit anderen Menschen teilst und man es gemeinsam in eine Schale voller Hummus tunkt, ist alles gut! Oder anders ausgedrückt: »Make Hummus, not war!« Über die Jahre unserer Freundschaft und unserer Zusammenarbeit in der Küche sind viele neue vegetarische und vegane Rezepte entstanden, alle geprägt von den Düften und Geschmäckern unserer Kindheit. Auf diese Weise schaffen wir eine Verbindung zwischen Europa und dem Nahen Osten, Tradition und Moderne.

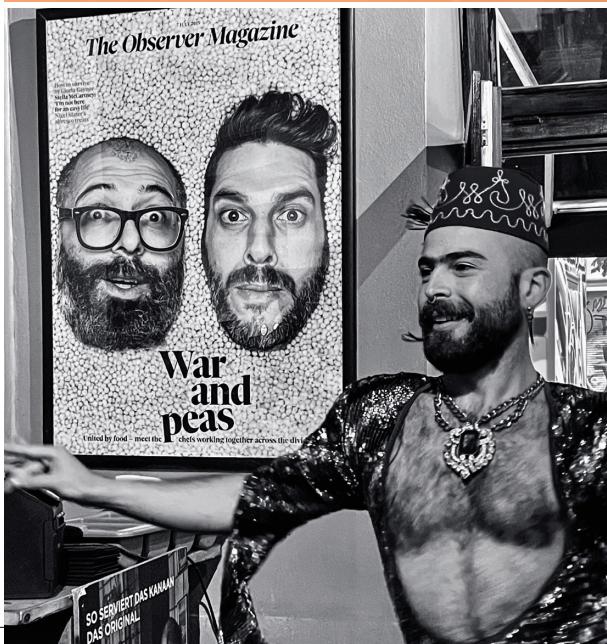


In diesem Buch haben wir nun unsere liebsten Rezepte gesammelt. Die Zeit, in der es entstand, nutzten wir, um möglichst häufig nach Israel zu reisen. Gemeinsam mit unseren Familien haben wir gekocht und dabei unzählige Fragen gestellt – auch die Vergangenheit haben wir nicht ausgespart. Es wurde viel gelacht, aber auch viel geweint. Allem voran aber war es das gemeinsame Lachen und der Humor, die uns motiviert haben. Und gerade in Momenten, in denen es augenscheinlich nichts zum Lachen gibt, finden wir darin Trost – ebenso wie in gutem Essen, das Körper und Seele nährt.

Wir laden euch alle von Herzen ein, uns zu begleiten – auf eine Geschmacksreise durch Israel und Palästina mit Rezepten von traditioneller Shakshuka und Falafel bis hin zu modernen Abwandlungen von Klassikern wie Hummus und Taboulé oder einem opulenten Couscous-Mahl! Wir wünschen uns, dass dieses Kochbuch euch inspiriert, all die köstlichen Speisen mit Freunden und Familie zu teilen, und so Brücken gebaut werden für eine friedlichere und harmonischere Welt. Ein gutes, gemeinsames Essen ist wie eine Umarmung.









DER HUMMUS



ERSTE LEKTION: ESSEN HILFT BEIM VERZEIHEN UND VERBINDET.



Bei unserer ersten Begegnung saßen wir gemeinsam in der Küche – ein Israeli und ein Palästinenser mitten in Berlin. Um uns herum die beruhigenden Düfte verschiedenster Gewürze und Kräuter, wir fühlten uns sofort wohl und spürten einfach: Das ist der Beginn von etwas ganz Besonderem. Wir kamen aus sehr unterschiedlichen Verhältnissen – verschiedener könnten unsere Leben nicht sein –, aber die Liebe zu gutem Essen hat uns beide an diesem Tisch zusammengeführt. Wir scherzten, dass uns allerdings eine große Gemeinsamkeit vereint: Wir sind zwei Menschen, die beide mit Hummus groß geworden sind wie andere mit der Muttermilch. So entstand die Idee, den »weltweit besten Hummus« zu kreieren! Es gelang uns, die fundierten Kenntnisse der traditionellen Zubereitungsart aus Palästina zu kombinieren mit dem Geschmack des israelischen Hummus und dabei darüber hinaus neue und innovative Ideen einfließen zu lassen. Bei der Entwicklung des perfekten Rezepts bemerkten wir, dass unsere kulturellen Unterschiede mehr eine Quelle der Stärke als ein Hindernis waren.

Je mehr Zeit wir miteinander verbrachten, umso mehr stellten wir fest, wie viel uns eigentlich miteinander verbindet. Wir haben den gleichen Sinn für Humor, eine Vorliebe für gute Gespräche und einen tiefen Respekt für die Kultur des anderen. Auch jetzt noch, Jahre später, spüren wir dieses Glück, wenn unsere Gäste ihr Brot in unseren israelisch-palästinensischen Hummus tunken. Unser Hummus ist ein kleiner Beitrag, die Kluft zwischen den Völkern zu überbrücken und etwas zu schaffen, das von Menschen aus allen Gesellschaftsschichten gemeinsam genossen wird.







HUMMUS, HUMMUS, HUMMUS!

Oh, diese endlose Debatte, wer dieses köstliche Gericht erfunden hat, woher es denn ursprünglich kommt. Die Diskussion darüber kann von heftigen Emotionen begleitet sein, denn so viele sind stolz auf ihren Hummus. Die Palästinenser beanspruchen ihn für sich, genauso die Syrer, die Israelis habe ihre eigene Version der Geschichte und die Libanesen werden nicht müde, auf ihren Beitrag zum Hummus hinzuweisen. Das ist kein Widerspruch, sondern spiegelt nur die vielfältigen Einflüsse, die Hummus in sich vereint. Wir sollten immer daran denken, dass Hummus Grenzen überschreitet und den Herzen und Geschmäckern aller Menschen gehört. Hummus vermittelt ein Gefühl der Einheit, einer gemeinsamen Erfahrung, die uns alle verbindet. In der Levante-Region mit ihren vielfältigen Einflüssen erblühte der Hummus zuerst, um dann seine Reise um die ganze Welt anzutreten und dort immer neue Blüten zu treiben.

Heute gibt es unzählige Hummus-Varianten. Manche Menschen mögen ihn mit sehr viel Tahini, andere präferieren einen kraftvollen Zitronengeschmack, Knoblauchliebhaber schätzen einen scharfen und würzigen Geschmack, andere mögen es lieber feiner und dezenter. Und wie salzig darf ein Hummus sein? Auch hier gibt es zahllose Abstufungen. Ihr seht schon, worauf wir hinauswollen, oder? Die Schönheit liegt in der Vielseitigkeit, die es jedem Menschen erlaubt, seine ganz eigenen Geschmackserfahrungen mit

Hummus zu machen, bis man für sich die perfekte Mischung gefunden hat.

Wie vielfältig die Geschmacksrichtungen von Hummus auch sein mögen, einige Grundzutaten bleiben immer gleich und bilden die Basis für den unverkennbaren Grundgeschmack und die cremige Textur. Rohes Tahini sorgt für die nussigen Noten, während eine Prise Salz die Geschmacksnoten verstärkt. Ein Spritzer frischer Zitronensaft bringt die ganze Mischung zum Strahlen. Die Essenz des Kanaan-Hummus liegt aber nicht allein in der ausgewogenen Kombination dieser Komponenten, sondern vor allem in der Achtsamkeit, wie wir mit den Zutaten umgehen. Unseren Hummus haben wir gemeinsam entwickelt, die Rezeptvarianten gingen von Hand zu Hand durch mehrere Generationen und wurden immer weiter verfeinert. In unserem Hummus spiegeln sich unsere Persönlichkeiten und die unserer Familien, Küchen und Kulturen.

Liebe Freundinnen und Freunde, genießt diese vielfältigen Geschmäcker und verlasst euch ganz auf euer persönliches Empfinden. Genießt den Reichtum unserer reichen Kochkultur. Und egal, ob ihr Hummus alleine genießt oder im Kreis eurer Lieben, lasst euch von diesem einfachen Gericht in gute Stimmung versetzen. Hummus hat die Kraft, uns alle näher zusammenzubringen, für Hummus gibt es keine Grenzen!