

NENI Haya Molcho

BALAGAN!

Rezepte aus der
orientalischen Küche

Text: Michaela Ernst
Bild: Peter M. Mayr
Design: Doris Pesendorfer

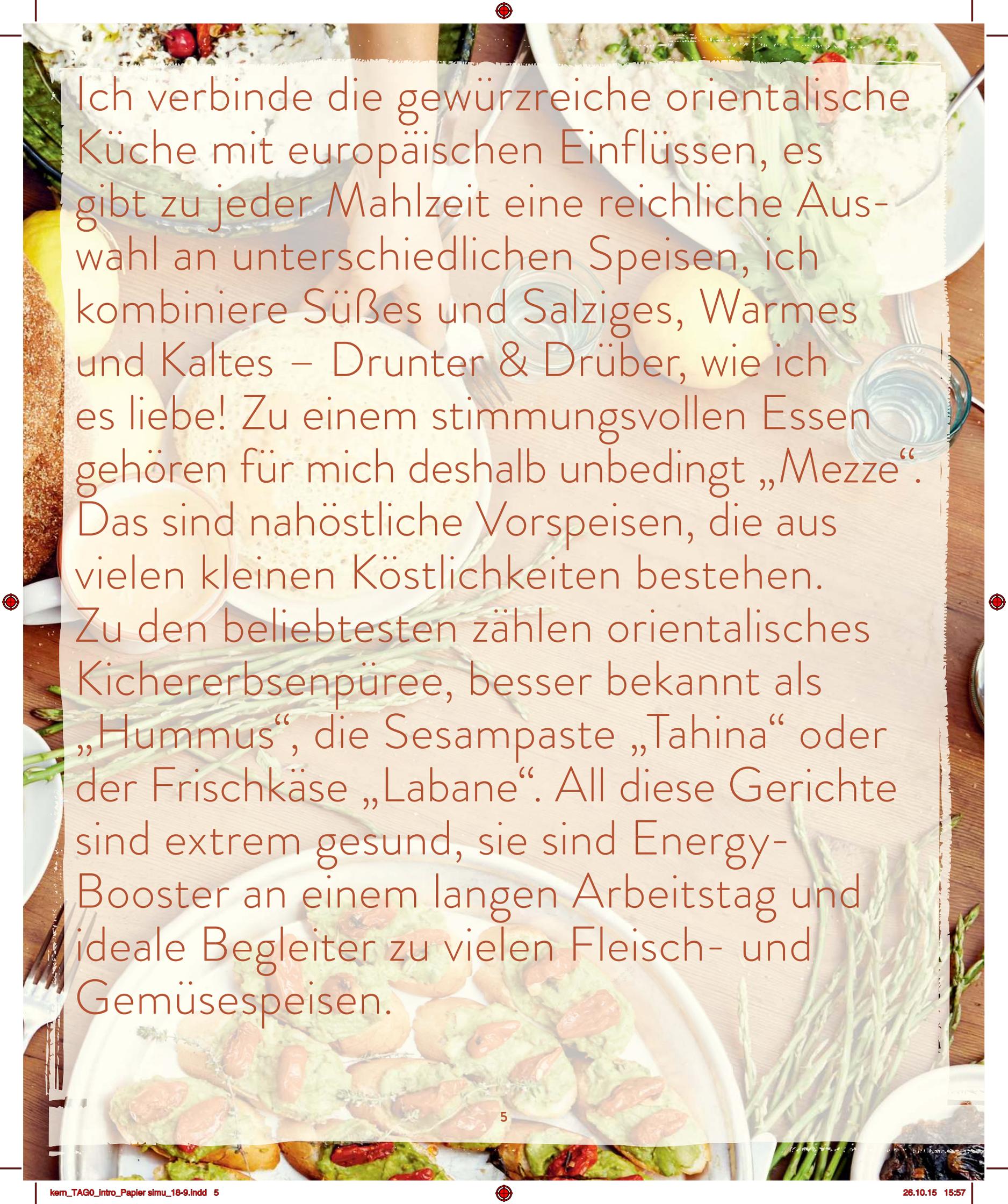


südwest



Es gibt viele Anekdoten darüber, woher der Begriff „Balagan“ stammen könnte. In jedem Fall ist er weit gereist, und in einem sind sich alle Interpretationen des Wortes einig: Es wird immer als positives Durcheinander gedeutet, in dem die menschliche Freiheit zum Ausdruck kommt. Meine Familie bezeichnet mich liebevoll als „Balaganistin“: Ich bin genauso energiegeladen, spontan, schnell und ständig in Bewegung. Meine Wurzeln liegen in Israel, heute lebe ich in Wien, zahlreiche Reisen und enge Verbindungen zur weit verstreuten Familie, zu Freunden und zu fremden Ländern unterstreichen mein Nomadendasein.



The background of the page is a collage of various Mediterranean dishes. At the top, there's a bowl of hummus with olive oil and a side of bread. Below that, a plate of falafel is visible. In the center, there's a bowl of a creamy dip, possibly tahina. At the bottom, there's a plate of falafel topped with a green sauce and cherry tomatoes. The text is overlaid on this collage in a brown, serif font.

Ich verbinde die gewürzreiche orientalische Küche mit europäischen Einflüssen, es gibt zu jeder Mahlzeit eine reichliche Auswahl an unterschiedlichen Speisen, ich kombiniere Süßes und Salziges, Warmes und Kaltes – Drunter & Drüber, wie ich es liebe! Zu einem stimmungsvollen Essen gehören für mich deshalb unbedingt „Mezze“. Das sind nahöstliche Vorspeisen, die aus vielen kleinen Köstlichkeiten bestehen. Zu den beliebtesten zählen orientalisches Kichererbsenpüree, besser bekannt als „Hummus“, die Sesampaste „Tahina“ oder der Frischkäse „Labane“. All diese Gerichte sind extrem gesund, sie sind Energy-Booster an einem langen Arbeitstag und ideale Begleiter zu vielen Fleisch- und Gemüsespeisen.

Rezepte

Lust auf orientalisch!

Oriental Basics: Dips, Saucen & Co.

- Auberginenkonfitüre mit Ingwer und Chili 75
- Auberginen-Paprika-Dip 47
- Dattelsirup 150
- Eingelegte Zitronen 92
- Hummus mit Koriander 72
- Knoblauchconfit 49
- Labane (Grundrezept) 46
- Minz-Sauerrahm-Dip 123
- Rumänische Knoblauchsauce 125
- Shabbat-Brot (Jüdischer Striezel) 30
- Spicy Tahina-Sauce 72
- Tomatensalsa 124
- Weiche Polenta (Grundrezept salzig) 168
- Zhug 73

Orientalische Begleiter: Salate & Suppen

- Artischockensuppe mit Salzzitrone 48
- Auberginensalat 74
- Belugalinsen-Blumenkohl-Salat 96
- Fenchel-Granatapfel-Salat mit gebeiztem Lachs 95
- Israelische Hühnersuppe von meiner Mami 128
- Israelischer Salat mit Tahina, Petersilie und Koriander 94
- Marokkanischer Karottensalat 93
- Orientalischer Kartoffelsalat mit eingelegter Zitrone 92
- Rote-Bete-Salat auf Couscous 96
- Rote Linsensuppe mit Mangold 147
- Saubohnen-Erbsen-Salat mit Granatapfelkernen 95
- Spinat-Malven-Suppe 48
- Taboulé mit Avocado 94

Von der Hand in den Mund: Orientalische Snacks & Fingerfood

- Asiatische Kartoffelwedges 167
- Backkartoffeln mit Raucharoma 147
- Crostini mit Avocadocreme und getrockneten Tomaten 29
- Filoteigzigarren mit Lamm und Rind 76
- Filoteigzigarren mit Spinat und Käse 75
- Geröstete Cashewkerne mit Curry und Knoblauch 170
- Geröstete Erdnüsse mit Fenchel und Chili 170
- Geröstete Haselnüsse mit Senfpulver und Thymian 171
- Geröstete Walnüsse (oder Pistazien) mit Kreuzkümmel und Chili 171
- Grüne Falafel 166
- Kartoffelwürfel Massala 168
- Polentaeccken mit Kreuzkümmel und Chili 169
- Polentamuffins mit getrockneten Tomaten, Oliven und Pesto 169
- Rote Falafel 166
- Spinatmuffins mit Frühlingszwiebel 29

Drunter & Drüber: Fleisch & Fisch

- „Gefilte Fisch“ auf meine Art **126**
- Gefüllte Auberginen nach türkischer Art **49**
- Gefüllte Zwiebeln **118**
- Gegrilltes Hangersteak mit Tomaten-Kichererbsen-Salat **124**
- Hähnchen mit Couscousfüllung **125**
- Hühnchentajine mit Wurzelgemüse und getrockneten Früchten **118**
- Hühnerbollitos mit Granatapfel **146**
- Kebab **122**
- Lachsforelle in Knoblauchkaramell, Soja und Dattelsirup **150**
- Lammkebab in Zitrus-Tahina-Sauce überbacken (Senia) **123**
- Marokkanisches Zitronenhähnchen **120**
- Ossobuco aus der Tajine **121**
- Pastilla mit Hähnchenfleischfüllung **149**

Drunter & Drüber: Vegetarisch

- Asiatische Maispuffer **30**
- Blumenkohl im Ganzen serviert mit Olivenöl **127**
- Eggs Benedict mit Polenta und Spinat **27**
- Eingelegte Labanekugeln **46**
- Frittierte Artischocken mit Labane **47**
- Gefüllte Minizucchini mit Zitronensauce **73**
- Gemüsefrittata mit Schafskäse **28**
- Gemüsetajine **120**
- Israelisches Kichererbsensandwich **74**
- Kräuterfrittata mit Berberitzen und Safran **30**
- Mejadra mit Grünkern **93**
- Shakshuka **26**
- Spinat-Hummus-Laibchen **127**
- Spinatpalatschinken mit Labanefüllung **28**
- Quinoa-Kürbis-Laibchen mit Kokos-Curry-Sauce **148**
- Vegetarische Zuchinikebab für meinen Mann Samy **122**
- Winterliches Wurzelgemüse mit Pecorino **146**

Süße Kindheitserinnerungen: Desserts & Drinks

- Halbgefrorene Schokoladentorte **78**
- Limonana **158**
- Mandel-Dattel-Shake **78**
- Mahalabi mit Pistazien **79**
- Marokkanische Palatschinken mit Toffeesauce **26**
- Nana-Tee **43**
- Orangen-Mandel-Kuchen **27**
- Orientalischer Strudel **76**
- Panna cotta mit Ziegenmilch und Dattelsirup **79**
- Reispudding mit Toffeesauce **77**
- Sahleb **77**

Tag

1

- Shakshuka 26
- Marokkanische Palatschinken mit Toffeesauce 26
- Eggs Benedict mit Polenta und Spinat 27
- Orangen-Mandel-Kuchen 27
- Spinatpalatschinken mit Labanefüllung 28
- Gemüsefrittata mit Schafskäse 28
- Crostini mit Avocado-creme und getrockneten Tomaten 29
- Spinatmuffins mit Frühlingszwiebel 29
- Shabbat-Brot (Jüdischer Striezel) 30
- Asiatische Maispuffer 30
- Kräuterfrittata mit Berberitzen und Safran 30

Tag

2

- Nana-Tee 43
- Labane (Grundrezept) 46
- Eingelegte Labanekugeln 46
- Frittierte Artischocken mit Labane 47
- Auberginen-Paprika-Dip 47
- Artischockensuppe mit Salzzitrone 48
- Spinat-Malven-Suppe 48
- Gefüllte Auberginen nach türkischer Art 49
- Knoblauchconfit 49

Die Rezepte:

Verschiedene Generationen haben gemeinsam mit mir eine Woche gekocht, gelacht und das Leben gefeiert. Dabei haben sich Familie und Freunde, Alt und Jung immer wieder am reich gedeckten Tisch zusammengefunden: Kleine Snacks und große Gerichte, flüssige und feste Zutaten, süße und salzige Speisen wurden fröhlich kombiniert – Balagan am Tisch und auf dem Teller!

Tag

3

- Hummus mit Koriander **72**
- Spicy Tahina-Sauce **72**
- Zhug **73**
- Gefüllte Minizucchini mit Zitronensauce **73**
- Israelisches Kichererbsensandwich **74**
- Auberginensalat **74**
- Auberginenkonfitüre mit Ingwer und Chili **75**
- Filoteigzigarren mit Spinat und Käse **75**
- Filoteigzigarren mit Lamm und Rind **76**
- Orientalischer Strudel **76**
- Reispudding mit Toffeesauce **77**
- Sahleb **77**
- Mandel-Dattel-Shake **78**
- Halbgefrorene Schokoladentorte **78**
- Mahalabi mit Pistazien **79**
- Panna cotta mit Ziegenmilch und Dattelsirup **79**

Tag

5

- Hühnchentajine mit Wurzelgemüse und getrockneten Früchten **118**
- Gefüllte Zwiebeln **118**
- Marokkanisches Zitronenhähnchen **120**
- Gemüsetajine **120**
- Ossobuco aus der Tajine **121**
- Vegetarische Zucchinikebab für meinen Mann Samy **122**
- Kebab **122**
- Lammkebab in Zitrus-Tahina-Sauce überbacken (Senia) **123**
- Minz-Sauerrahm-Dip **123**
- Gegrilltes Hangersteak mit Tomaten-Kichererbsen-Salat **124**
- Tomatensalsa **124**
- Hähnchen mit Couscousfüllung **125**
- Rumänische Knoblauchsauce **125**
- „Gefilte Fisch“ auf meine Art **126**
- Blumenkohl im Ganzen serviert mit Olivenöl **127**
- Spinat-Hummus-Laibchen **127**
- Israelische Hühnersuppe von meiner Mami **128**

Tag

4

- Orientalischer Kartoffelsalat mit eingelegter Zitrone **92**
- Eingelegte Zitronen **92**
- Mejadra mit Grünkern **93**
- Marokkanischer Karottensalat **93**
- Taboulé mit Avocado **94**
- Israelischer Salat mit Tahina, Petersilie und Koriander **94**
- Fenchel-Granatapfel-Salat mit gebeiztem Lachs **95**
- Saubohnen-Erbsen-Salat mit Granatapfelkernen **95**
- Belugalinsen-Blumenkohl-Salat **96**
- Rote-Bete-Salat auf Couscous **96**

Tag

6

- Winterliches Wurzelgemüse mit Pecorino **146**
- Hühnerbollitos mit Granatapfel **146**
- Rote Linsensuppe mit Mangold **147**
- Backkartoffeln mit Raucharoma **147**
- Quinoa-Kürbis-Laibchen in Kokos-Curry-Sauce **148**
- Pastilla mit Hähnchenfleischfüllung **149**
- Lachsforelle in Knoblauchkaramell, Soja und Dattelsirup **150**
- Dattelsirup **150**

Tag

7

- Limonana **158**
- Rote Falafel **166**
- Grüne Falafel **166**
- Asiatische Kartoffelwedges **167**
- Kartoffelwürfel Massala **168**
- Weiche Polenta (Grundrezept salzig) **168**
- Polentaecken mit Kreuzkümmel und Chili **169**
- Polentamuffins mit getrockneten Tomaten, Oliven und Pesto **169**
- Geröstete Erdnüsse mit Fenchel und Chili **170**
- Geröstete Cashewkerne mit Curry und Knoblauch **170**
- Geröstete Haselnüsse mit Senfpulver und Thymian **171**
- Geröstete Walnüsse (oder Pistazien) mit Kreuzkümmel und Chili **171**



Shakshuka

Tag

Frühstück mit
der Familie

Für mich ist es wichtig, den Tag mit einer gewissen Ruhe anzugehen. Denn ich bin überzeugt: Wie der Tag beginnt, so bleibt auch dessen Verlauf. Deshalb dusche ich nicht morgens, sondern nehme wenn möglich ein gemütliches Bad. Anschließend decke ich den Tisch mit einer Vielfalt von Speisen, die eher sättigend sind, denn keiner soll schon am Vormittag unter Heißhungerattacken leiden. Es gibt Israelischen Salat, den mein Mann Samy zubereitet, Labane, Avocado, Hummus und andere Aufstriche – aber auch Süßes wie Marmelade und manchmal sogar einen Orangenkuchen. Frühstück ist für mich ein wichtiger Moment der Kommunikation, denn wann kommt man schon als Familie zusammen – in der Früh und abends!

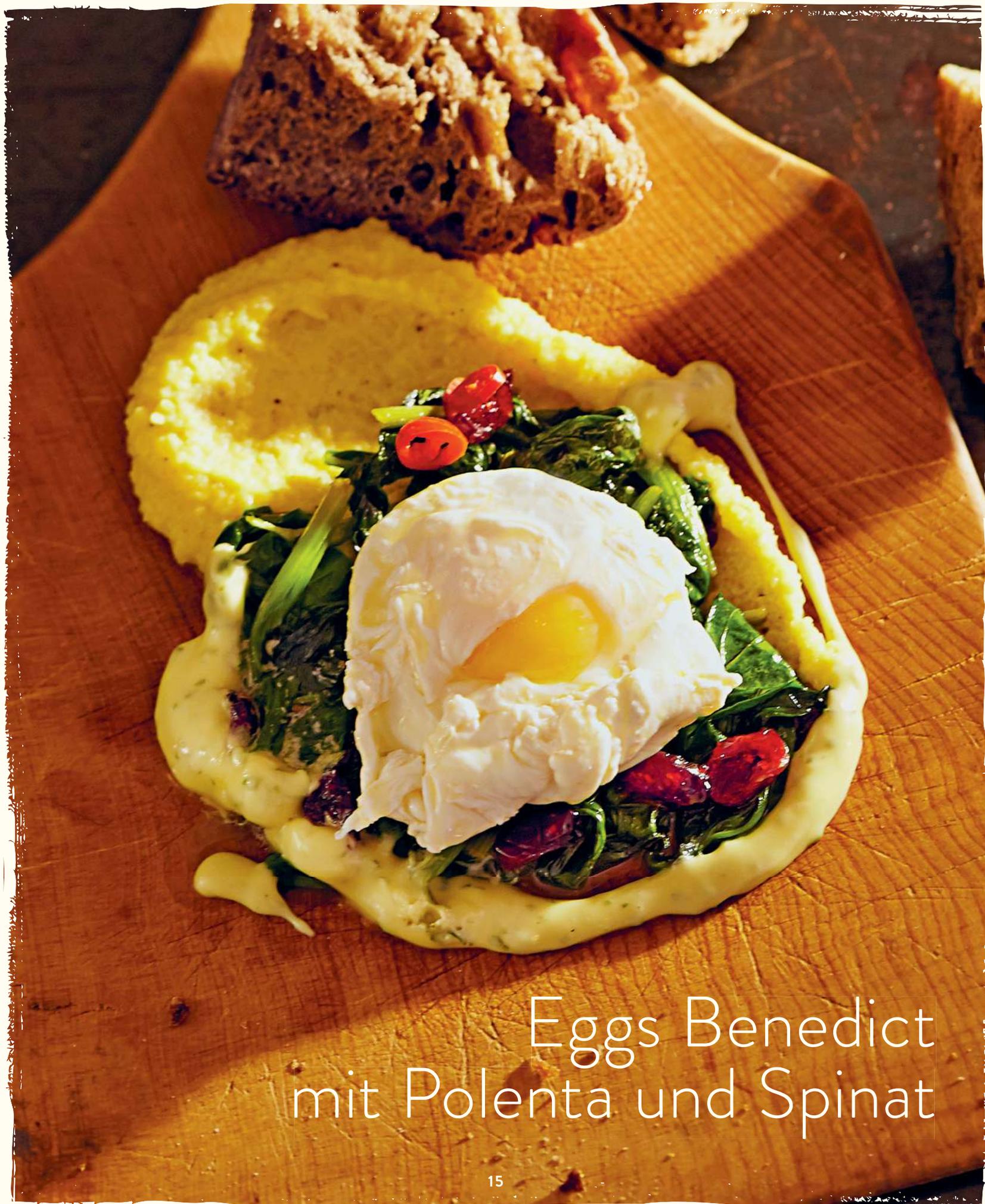


Samy fragt mich manchmal, woran ich eher denken würde, wenn heute mein Leben vorbei wäre: „Ich habe noch Hunger auf vieles mehr“ oder „Ich bin zufrieden“? Ich antworte ihm dann immer: Ich würde natürlich an beides denken! Ich liebe mein Leben, habe wunderbare Erlebnisse gehabt, bin aber immer noch neugierig und freue mich auf jeden neuen Tag!

Marokkanische Palatschinken mit Toffeesauce

HAYAS

TIPP: Diese Palatschinken werden nach traditionell marokkanischer Art mit Hefe gebacken. Man kann sie süß, aber auch würzig mit Labane oder Käse kombinieren. Auch die Auberginenkonfitüre (siehe Seite 75) schmeckt gut dazu.



Eggs Benedict mit Polenta und Spinat

Orangen- Mandel- Kuchen





Spinatpalatschinken mit Labanefüllung



Balagan auf dem Teller

Eine ausgewogene Küche beinhaltet aus meiner Sicht stets mehrere Elemente: Sie ist niemals nur scharf oder nur süß oder nur salzig, sondern meistens ein bisschen von allem. Deshalb karamellisiere ich sehr oft meine Gerichte - etwa die Auberginen, weil sich dadurch ihr Geschmack verstärkt, oder die Hühnerhaut, damit sie extra-knusprig wird. Nicht umsonst haben die Inder ihre Chutneys erfunden: Ist etwas zu scharf, fügen sie die süße Note hinzu; schmeckt eine Speise zu mild, verschärfen sie diese mit einem Hot-Chutney.

Gemüsefrittata mit Schafskäse

