

# Ofirs Küche

A man with a beard and dark hair, wearing a red tracksuit jacket with white stripes on the sleeves over a dark grey t-shirt, is looking down at a bowl of food. The bowl has a colorful, patterned rim. He is in a kitchen setting with a tiled wall and hanging items in the background.





Ofir Raul Graizer

# Ofirs Küche

Israelisch-palästinensische  
Familienrezepte

Fotografiert von Manuel Krug

Aus dem Englischen von Klaudia Ruschkowski

INSEL

Erste Auflage 2018

Originalausgabe

© Insel Verlag Berlin 2018

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung,  
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung  
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,  
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-17766-1

# Inhalt

## Willkommen in meiner Küche

*Einführung*

9

## Zur Herkunft der Rezepte

*Zum Gebrauch dieses Buches*

19

## Ein Besuch in der Bäckerei

*Traditionelle Brote und herzhaftes  
Gebäck*

23

Arabisches Pitabrot zum Füllen  
oder Dippen

25

Challa – süßes geflochtenes Brot

27

Frena – marokkanisches Brot  
auf Kieselsteinen

32

Dinkelbrötchen mit Kurkuma,  
Oliven und Zwiebeln

35

Manakish – Fladenbrot mit Za'atar

37

Traditionelle Drusen-Pita und  
Do-it-yourself-Saj

38

Burekasim – Blätterteig mit  
verschiedenen Füllungen

42

Igulim – Teigschnecken mit  
Tomaten und Oliven

45

## Kleinigkeiten, mit denen es losgeht

*Beilagen, Salate, Dips*

49

Marokkanischer Karottensalat mit  
gerösteten Gewürzen

51

Zaaluka – Salat aus gekochten

Auberginen

52

Grüne Oliven in Tomatensauce

55

Blumenkohl mit Zitrone und

frischer Minze

57

Michkas Käse- und

Auberginenstangen

58

Zwiebeln in Sumach

61

Yehudit Abekasis' Matbucha –  
scharfer Tomatendip

63

Labane – hausgemachter Käse

70

## Die Bedeutung von Hitze

*Gemüse rösten, grillen und braten*

73

Mashwiya –

gerösteter Gemüsesalat

79

Gegrillte Paprika in Essig und  
Dattelsirup

81

Baba Ghanoush – Auberginen  
mit Tahina

83

## Klein und scharf

*Köstliche Beilagen*

85

Shug – eine Paste aus Koriander  
und Chili

87

Pilpelchuma – Sauce aus Chili und  
Knoblauch

88

Harissa – scharfe Chilisauce  
Eingelegte Zitronen

90

92

## Die edle Tahini

*Sesampaste und ihre farbigen  
Varianten*

95

Traditionelle Tahina

96

Orangefarbene Tahina mit  
gegrillter Paprika

97

Grüne Tahina mit gehackter  
Petersilie

98

Violette Tahina mit Roter Bete

99

Hausgemachter Hummus

104

Geschmorte Champignons  
für Hummus

109

## Gerichte mit Eiern

*Nicht nur Shakshuka, sondern  
viele Dinge mehr*

113

Klassische Shakshuka

117

Grüne Shakshuka mit Spinat  
und Feta

118

Gegrillte Paprika mit Eiern und  
Balkankäse

121

Mafruka – gekochte Eier mit  
Petersilie und Sumach

122

Rona Blotmans Eiersalat

125

## Gerichte mit Gemüse

*Gefüllt, gebacken und sehr beliebt*

127

Ganzer Blumenkohl in Olivenöl

129

Geröstete Süßkartoffeln mit Tahina

130

Mit Bulgur und Kräutern

gefüllte Tomaten

133

Sheikh Mahshi – Auberginen mit

Tomaten und Käse

134

»Arme Pilze«-Auflauf

137

Auflauf aus Mais und Kashkaval

139

Oliven-Käse-Tarte

140

Latkes

143

## Warm und wohltuend

*Suppen und Eintöpfe aus Reis, Bulgur  
und Freekeh*

145

Suppe aus gemischten Pilzen und  
Graupen

149

Orangefarbene Suppe mit gegrillten  
Köstlichkeiten

151

Marktsuppe

152

Kneidlach – Matzenknödel als

Suppeneinlage

156

Im Ofen gebackener Auflauf aus  
Kartoffeln und Paprika

158

Hamin – ein über Nacht gekochter Eintopf	164	<b>Die wichtigen Dinge im Leben</b>	
Mejadara mit Freekeh und schwarzen Linsen	167	<i>Desserts, Süßigkeiten und Getränke</i>	195
Shilbato – Eintopf aus Bulgur und Tomaten	169	Emmas Früchtsalat	197
Tahdig-Reis mit knusprigem Kartoffelboden	171	Namora – ein aromatischer Grießkuchen	198
Makloubas – Reis mit gebackenen Auberginen	174	Knafe – Käse und Nudeln in Zuckersirup	203
Bar-Mizwa-Reis mit süßen Zutaten	177	Baklava – eine arabische Köstlichkeit aus Filoteig und Nüssen	205
<b>Frisch und knackig</b>		Rugelach mit Halva	208
<i>Salate für jeden Tag</i>	179	Bananenkuchen mit Schokolade	213
Traditioneller arabischer Salat	180	Kuchen aus Zitrusfrüchten	215
Nogas Zitronen-Taboulé	185	Limonade	217
Kräutersalat mit geröstetem Brot und Granatapfelkernen	187	Sahlab – ein dickflüssiges, warmes, winterliches Milchgetränk	219
Schwarze Linsen mit frischer Zitrone	188	Beduinentee-Extrakt mit Kräutern und Gewürzen	220
Freekeh mit Kirschtomaten und frischem Koriander	191	Gekochter Kaffee	222
		<b>Das solltest du wissen</b>	
		<i>Typische Zutaten, die dazugehörigen Kräuter, Maßtabelle</i>	227
		Dank	237







# ALLES BEGANN MIT EINER AUBERGINE

## EIN ISRAELI IN BERLIN

Ich hatte ein Mittagessen in meiner WG im Prenzlauer Berg zubereitet und saß mit meiner Freundin Shiri, einer kanadisch-israelischen Künstlerin, sie war etwa zur selben Zeit wie ich nach Deutschland gekommen, in der Küche. Wir aßen eine Aubergine, die ich gerade auf dem Gasherd geröstet hatte, und sprachen darüber, wie schwer es ist, ohne gute Deutschkenntnisse in dieser Stadt einen ordentlichen Job zu finden, wie bizarr und voller Überraschungen sich das Leben des Immigranten darstellt. Dann wechselten wir aber rasch das Thema und redeten von etwas Wichtigerem: meiner »speziellen« Art, Tahina, eine Paste auf der Basis gemahlener Sesamkörner, zuzubereiten – ausschließlich mit Zitronensaft, kein Tropfen Wasser. Ich erklärte ihr, wie ich die Tahina rühre (mit der Gabel immer in eine Richtung), wie ich sie würze (frisch gemahlener Kreuzkümmel und geräuchertes Paprikapulver) und wie ich zur richtigen Konsistenz komme (Gefühlssache). Shiri lächelte bedeutungsvoll und sagte, ich solle doch Kochkurse geben. Gleich um die Ecke gebe es eine Kochschule. Die könne ich mir ja mal anschauen.

Ich hörte auf ihren Rat und ging zu Goldhahn & Sampson – eine Kochschule mit angeschlossenem Feinkostladen am Helmholtzplatz –, warf einen Blick auf das Programm und stellte fest, dass dort beinahe jede Küche vertreten war – mit Ausnahme der israelischen oder palästinensischen. Also bot ich an, einen Kochkurs zu geben, und erhielt die Möglichkeit, meine Künste an ein oder zwei Rezepten zu demonstrieren.

Ein paar Tage später kam ich mit zwei

Fladenbroten wieder, die ich eine knappe Stunde zuvor gebacken hatte – eine Frena und eine Pita. Dazu richtete ich einen Salat aus Kräutern und gerösteten Mandeln an. Dann bereitete ich ein frisches Baba Ghannoush aus zerdrückten Auberginen und Sesampaste zu und mit Reis und Pinienkernen gefüllte Weinblätter. Dies alles servierte ich auf farbenfrohen, handbemalten Tellern, die ich in der Altstadt von Jerusalem aufgetrieben hatte. Auf ihnen leuchtet jedes noch so eintönige Gericht wie ein Dekor aus einem orientalischen Märchenfilm. Nachdem man mir genau zugeschaut (und das Ergebnis gekostet) hatte, wurde ich eingeladen, Kurse zu geben. Sie waren rasch ausgebucht.

Was wie ein Experiment aussah, war gar nicht so abwegig. Seit meinem sechzehnten Lebensjahr habe ich in den unterschiedlichsten Küchen gearbeitet, dies während meines Studiums an der Filmschule fortgesetzt, da war ich Mitte zwanzig, und später auch in Berlin, wo ich mit 29 Jahren hingezogen war. In Berlin kochte ich auch bei Leuten zu Hause, schleppte kiloweise Kartoffeln in den fünften Stock von Altbauten ohne Fahrstuhl. Aber die Kurse waren etwas anderes. Hier wurden die Teilnehmer in den Prozess des Kochens einbezogen. Und wir redeten über das Essen. Ich liebe es, über Essen zu reden, ich kann stundenlang über Essen reden. Dieser soziale Akt verträgt sich gut mit meinem eigentlichen Beruf – dem des Filmemachers.

## KOCHEN VERBINDET

In meinen Augen gibt es Ähnlichkeiten zwischen einem Koch und einem Regisseur – in beiden Fällen werden die Zutaten zu einer Mixtur von Farbe, Geschmack und Emotion – und anschließend serviert. Eine Mixtur, die auf alle Sinne wirkt und zugleich

eine Geschichte erzählt. Das ist mein Beruf – ich erzähle Geschichten. Während Kinogeschichten allerdings Jahre brauchen, um in die Welt zu gelangen, endlose Kämpfe und Opfer erfordern, die mitunter zu Panikattacken führen, können Mahlzeiten innerhalb weniger Minuten erzählt und miteinander geteilt werden. Als Publikum, als Gast will man auch Geschichten über die Speisen hören, nicht nur essen. Häufig werde ich gefragt, woher ich komme, wie ich angefangen habe zu kochen, wo mir die Rezepte begegnet sind. Ernsthaft habe ich nie darüber nachgedacht. Ich bin weder ein ausgebildeter Koch noch ein Experte für Lebensmittel. Kochen ist für mich ein natürlicher Vorgang. Es geht um Vergnügen, Genuss, Sättigung und Verwirklichung. In diesem natürlichen Vorgang drückt sich Liebe aus, Kreativität, Wissen, Kultur – und andererseits handelt es sich um etwas Einfaches, etwas Alltägliches. Als ich gefragt wurde, wo alles für mich begonnen hat und wie ich damit verbunden bin, fing ich an, mich zu erinnern.

## VON PALÄSTINA NACH ISRAEL

Aufgewachsen bin ich in Ra'anana, einer relativ unbekannten Stadt. Heute gibt es dort viele High-Tech-Firmen, schicke Schulen, große Shopping-Malls und durchschnittliche, mitunter auch schreckliche Restaurants. In meiner Kindheit war das noch ein kleiner Ort, umgeben von Natur. In unserer Straße standen ein paar Scheunen und Schuppen, und vom Schlafzimmerfenster meiner Eltern aus blickte man auf Felder und Orangenhaine. Ich ging in eine Grundschule namens »Hadar« – das bedeutet »Zitrusfrucht« –, und im Schulhof stand ein alter Orangenbaum, in Erinnerung an den Hain, den es hier gab, bevor die Schule gebaut wurde. Es war verboten, die Orangen

von diesem Baum zu essen. Also klauten wir anderswo Aprikosen oder kleine Apfelsinen. Dies alles gibt es heute leider nicht mehr.

Meine Mutter stammt aus einer intellektuellen Familie, deren Wurzeln in den Mittelmeerraum und auf den Balkan reichen. Ihr Vater war halb Grieche, halb Italiener. Er hatte Thessaloniki während des Zweiten Weltkriegs verlassen, der einzige Überlebende seiner Familie. In Palästina begegnete er meiner Großmutter, die in den ersten Kriegsjahren aus Bulgarien gekommen war. Sie wurden in Jaffa angesiedelt und wohnten dort in einer Wohnung, die einer palästinensischen Familie gehört hatte, die deportiert worden oder geflohen war. Das ist mir erst spät bewusst geworden. Vor einigen Jahren erzählte mir mein Onkel, da war er achtzig, er werde den Moment nie vergessen, als sie jene Wohnung betraten und feststellten, dass sie jemand anderem gehörte. Sie war ihnen von den Behörden zugewiesen worden. Als Obdachlose blieb ihnen nichts anderes übrig, als sie zu nehmen. Aber der Schmerz über diese Realität hat sie seitdem nicht verlassen. Bis heute weiß niemand, wo die ursprünglichen Bewohner geblieben sind.

Die Geschichte meines Vaters verlief anders. Seine Eltern stammten aus einer kleinen Stadt in Polen. Mitte der dreißiger Jahre emigrierten sie nach Palästina, im Bewusstsein, dass ein schlechter Wind in Europa wehte. Sie hatten bereits zwei Töchter, meine Tanten. Die eine ist vor nicht allzu langer Zeit gestorben, die andere leidet unter schwerem Alzheimer. Das letzte Mal habe ich sie vor ein paar Jahren bei einem Seder-Essen gesehen, am ersten Abend des Pessach. Auf einmal redete sie Jiddisch, eine Sprache, die sie mehr als dreißig Jahre lang nicht mehr gesprochen hat.

Als die Eltern meines Vaters nach Palästina kamen, lebten sie in einer Holzhütte in der Ebene südlich von Tel Aviv, dem heutigen Shapira-Viertel. Hier kam noch eine Tochter zur

Welt und ein Sohn, mein Vater. Sechzig Jahre später lebte ich selbst in diesem Viertel, teilte ein Apartment mit meiner Freundin Noga, pflückte Früchte von unserem Zitronenbaum im Garten und presste sie über einem frisch zubereiteten Taboulé aus.

Meine Eltern hatten sich im jungen Staat Israel kennengelernt und beschlossen zu heiraten, trotz ihrer unterschiedlichen Herkunft – meine Mutter kam aus einem säkularen Elternhaus, mein Vater war religiös. Die Speisen, die wir als Kinder bei uns zu Hause aßen, stammten vorwiegend aus der aschkenasischen Küche: sättigende warme Eintöpfe, herzerfrischende Knödel und unvergessliche Hefekuchen. An deren Duft, der freitagmorgens durch das ganze Haus zog, kann ich mich noch gut erinnern. Aber auch manche Köstlichkeiten vom Balkan, gefüllte Paprika zum Beispiel, wurden von liebevoller Hand zubereitet. Dagegen waren die Gerichte der Mizrachim eher den Feiertagen vorbehalten, dem Schabbat, und Restaurants, in denen wir manchmal aßen, wenn wir ausgingen – was allerdings selten geschah. Meine Eltern hatten gute Beziehungen zu den arabischen Kollegen meines Vaters, und oft fuhren wir zu den Märkten von Tira oder Taybeh. Diese Besuche haben leider im Laufe der Jahre aufgehört. Die politische Lage wendete sich zum Schlimmsten.

## **DIE KÜCHE – PARADIES MEINER KINDHEIT**

Als Junge besaß ich keinerlei Vorstellung von der politischen Komplexität meines Heimatlandes. Zwar wurde ich Zeuge von Krieg, Rassismus und Intoleranz, doch ich betrachtete alles mit den Augen eines Kindes. Ich kann mich aber gut daran erinnern, dass während unserer Autofahrten in den Norden des Lan-

des, zu den Drusen- und Araberdörfern des Golan, eine Spannung in der Luft lag, die mit der Zeit immer mehr zunahm. Ebenso gut erinnere ich mich jedoch an die Speisen, die wir dort genossen haben – eine frisch gebackene Pita mit Za'atar, gerollte Weinblätter, mit Reis gefüllt, und göttlicher Humus, dazu das bittere Olivenöl aus der Gegend und geröstete Pinienkerne. Natürlich habe ich mich damals nicht für die Zubereitung dieser Dinge interessiert, sondern für das Essen. Außerdem bedeutete mir weder politische Zugehörigkeit noch Religion irgendetwas, die Kleidung, die jemand trug, oder die Flagge, die er schwenkte. Was mir im Gedächtnis blieb, war das Lächeln eines Menschen, ein Augenkontakt, wie mein Vater Fremden die Hand schüttelte, die Gastfreundschaft. Manchmal wünschte ich, ich besäße die Fähigkeit, mir diese naive kindliche Perspektive zu bewahren.

Als Jugendlicher kochte ich mein erstes Gericht – Spaghetti mit Tomatensoße, nicht besonders originell, aber sehr wichtig! Zwiebeln, Olivenöl, Knoblauch, Tomaten ... das war bei meinem Freund Tal Amir, den ich von klein auf kannte. In Tals Haus galt es als völlig normal, dass die Kinder die Küche benutzten. Ganz anders bei uns – die Küche meiner Mutter durfte man nicht ohne weiteres betreten. Das war ihr Territorium. Sie wurde mit den Jahren nachgiebiger, aber selbst heute muss ich sie noch um Erlaubnis bitten. Tals Haus erwies sich daher als ein neuer Spielplatz. Ich fühlte mich dem Kochen sofort verbunden. Es machte mir Spaß, ich konnte mit eigenen Händen etwas schaffen. Dieser kreative Vorgang verband sich mit all meinen Hobbys – Filme anschauen, Schreiben, Fantasy-Spiele spielen – und mit meiner eigenartigen und mitunter besorgniserregenden Vorstellungskraft.

Mit dem Versprechen, die Küche ordentlich zu hinterlassen, durfte ich dann später auch zu Hause kochen. Gemeinsam mit meinen bei-

# Gerichte mit Gemüse

## GEFÜLLT, GEBACKEN UND SEHR BELIEBT

Diese Gerichte können wie ein Hauptgericht behandelt werden – wenn ich eines von ihnen zubereite, serviere ich es normalerweise in Begleitung von ein oder zwei Vorspeisen, und damit ist es gut. Ich stelle hier einige Rezepte für gefülltes Gemüse vor, eine praktische Sache – du nimmst etwas und füllst es mit irgendetwas

anderem. Und Rezepte für Aufläufe, sie eignen sich vorzüglich, wenn du Reste im Kühlschrank hast. Ich habe viele Aufläufe zubereitet, will mich hier aber auf meine drei Lieblingsgerichte konzentrieren. Ich mag sie wirklich sehr – du kannst in der Wahl des Gemüses natürlich vom Rezept abweichen.



# SHEIKH MAHSHI – AUBERGINEN MIT TOMATEN UND KÄSE

**Glutenfrei**  
**Tacheles: Auberginen**  
**backen, füllen,**  
**nochmal backen**

---

## **4 Portionen**

2 große Auberginen (700 g)  
4 EL Olivenöl  
3 Knoblauchzehen, gehackt  
4 Tomaten (400 g), gehackt  
250 g frischer Mozzarella  
1 EL frischer Oregano,  
fein gehackt  
2 EL Basilikum, gehackt  
Salz und Pfeffer zum  
Abschmecken

---

1. Schneide den Mozzarella in Viertel und lege ihn für 20 Minuten zum Abtropfen in ein Sieb, tupfe ihn dann mit Küchenkrepp von allen Seiten trocken. Reibe den Mozzarella auf der groben Raspel der Küchenreibe.
2. Heize den Backofen auf 200 Grad vor.
3. Schneide die Auberginen der Länge nach durch. Ritze in jede Schnittfläche kreuzweise 4 bis 5 Linien ein, nicht ganz bis zu den Rändern. Bestreiche sie dick mit Olivenöl und lege sie mit der aufgeschnittenen Seite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech.
4. Backe sie 25 Minuten, bis sie eine goldbraune Farbe angenommen haben und ihr Fleisch weich geworden ist.
5. Gare in der Zwischenzeit in einer kleinen Kasserolle den gehackten Knoblauch in 4 EL Olivenöl. Verteile die Knoblauchstückchen gut. Drum herum werden sich Bläschen bilden. Wenn der Knoblauch glasig wird, nimmst du ihn aus der Kasserolle und gibst ihn zum Abkühlen in eine große Schüssel.
6. Nimm die Auberginen aus dem Backofen und kratze mit einem Teelöffel ein wenig Fleisch heraus, dass eine nicht zu große Mulde entsteht. Die kleinen »Boote« wollen jetzt gefüllt werden. Gib das herausgekratzte Auberginenfleisch zum Knoblauch in die Schüssel. Verrühre es gut mit Kräutern, Tomaten und Mozzarella. Würze nach Belieben mit Salz und Pfeffer.
7. Gib die Füllung in die Auberginen-Boote, träufle ein wenig Olivenöl darüber und schiebe sie noch einmal für 15 Minuten bei 200 Grad in den Ofen. Serviere sie heiß oder lauwarm.



# OLIVEN-KÄSE-TARTE

**Tacheles: den einfachsten Krustenteig der Welt zubereiten, mit leckeren Dingen belegen, backen**

---

**Für eine 24 x 24 cm oder ähnlich große quadratische Backform**

*Für den Teig:*

200 g Mehl  
100 g zerlassene Butter  
2 EL Quark oder Frischkäse  
3 EL Wasser  
1 Prise Salz

*Für die Füllung:*

200 g Hüttenkäse  
100 g Kashkaval oder  
Emmentaler, gerieben  
150 g Quark oder Frischkäse  
½ Tasse (70 g) Mehl  
2 Eier  
200 ml Schlagsahne  
2 Tassen (250 g) grüne  
Oliven, entkernt  
½ TL schwarzer Pfeffer  
2 EL Petersilie, gehackt

---

1. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
2. Verrühre in einer kleinen Schüssel sämtliche Zutaten für den Teig, bis eine weiche, glatte Masse entsteht. Drücke den Teig mit den Händen oder mit der Rückseite eines Löffels in die Backform und ziehe ihn nach allen Seiten gut auseinander. Stich ihn mit der Gabel an verschiedenen Stellen 5- bis 6-mal ein und backe ihn 6 Minuten lang. Nimm ihn dann aus dem Ofen.
3. Verrühre alle anderen Zutaten.
4. Verteile die Mischung dann auf der halb gebackenen Teigkruste. Du musst sie nicht glatt streichen. Schieb die Form auf die mittlere Schiene in den Ofen und backe die Oliven-Käse-Tarte 40 Minuten. Ich würde sie vor dem Servieren 15 Minuten lang abkühlen zu lassen.







# RUGELACH MIT HALVA

**Tacheles: Hefeteig kneten, Füllung zubereiten, verteilen, backen**

---

## 62 Stückchen

500 g Mehl Type 405  
¼ TL Salz  
1 ½ EL (14 g) Trockenhefe  
150 ml lauwarmes Wasser  
1 EL Vanillezucker  
1 EL Zucker  
2 Eier, Eiweiß und Eigelb getrennt  
200 g zerlassene Butter  
4 EL Canola- oder Sonnenblumenöl  
150 g Tahini  
150 g Dattelsirup  
4 EL Wasser  
3 EL (50 g) Semmelbrösel  
2 EL (20 g) Kakao

*Für den Sirup:*

4 Tassen (1 l) Wasser  
2 Tassen Zucker  
5 Tropfen Rosenwasser

---

1. Siebe das Mehl in eine große Schüssel. Gib das Salz dazu und rühre es rasch unter. Drücke eine Mulde in das Mehl und gieße das lauwarme Wasser hinein. Jetzt gibst du Zucker, Vanillezucker und Hefe darüber. Lass das Ganze 10 Minuten ruhen.
2. Verrühre dann alle Zutaten 1 Minute lang, gib Eigelb und Butter dazu und knete 10 Minuten mit den Händen oder 5 Minuten mit einem Mixer mit Knethaken, bis ein weicher, leicht klebriger Teig entstanden ist.
3. Bestreiche ein Blech oder eine andere Arbeitsfläche mit einer dünnen Schicht Canola- oder Sonnenblumenöl. Schneide den Teig in 4 mehr oder weniger gleich große Kugeln. Lege sie auf das eingeeölte Blech und bedecke sie mit einem feuchten Tuch. Lass sie 30 Minuten ruhen.
4. Heize den Backofen auf 180 Grad vor.
5. Für die Füllung verrühre Tahini, Dattelsirup und Wasser 2 bis 3 Minuten lang, bis eine cremige dunkelbraune Masse entsteht.
6. Vermische in einer kleinen Schale den Kakao mit den Semmelbröseln.
7. Bestäube ein Nudelholz mit Mehl und rolle jede Teigkugel zu einem mehr oder weniger gleichmäßigen, 3 bis 4 cm dicken Kreis von 30 cm Durchmesser aus. Bestreiche jeden Kreis mit ¼ der Tahina-Füllung und streue jeweils 1 EL des Semmelbrösel-Kakao-Gemischs darüber.
8. Teile jeden Kreis in zwei Hälften, dann in Viertel und so fort, bis du 16 kleine Dreiecke erhältst. Roll jedes Dreieck von außen nach innen ein, so entstehen kleine Gebäckstücke, die Croissants ähneln. Das also sind die Rugelach! Lege sie auf ein mit Backpapier versehenes Blech im Abstand von 1 ½ bis 2 cm – sie werden beim Backen aufgehen. Ich empfehle, das Blech mit den Rugelach vor dem Backen eine halbe Stunde lang in den Kühlschrank zu stellen, das ist aber kein Muss.
9. Bestreiche die Rugelach mit einer Schicht Eiweiß und backe sie 18 Minuten lang im Ofen, bis sie goldbraun sind.
10. Bereite in der Zwischenzeit den Sirup zu, indem du Wasser und Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringst. Lass die Mischung 3 Minuten lang köcheln, gib

# SCHWARZE LINSEN MIT FRISCHER ZITRONE

**Vegan, laktosefrei,  
glutenfrei  
Tacheles: Linsen  
kochen, abkühlen  
lassen, zum Gemüse  
geben**

---

## 6 Portionen

½ Tasse (100g) schwarze  
Belugalinsen  
1 Zitrone  
1 rote Zwiebel (100 g),  
gewürfelt  
1 Bund Petersilie (80 g), ohne  
Stiele  
1 Apfel, in dünne Scheiben  
und dann in 2 cm große  
Stücke geschnitten  
10 Radieschen (100 g), in  
dünnen Scheiben und  
halbiert  
1 EL Granatapfelmelasse  
1 EL Dattelsirup oder Honig  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer  
3 EL Olivenöl

---

1. Schütte die Linsen in einen Topf, bedecke sie mit der dreifachen Menge an Wasser und bringe sie zum Kochen. Reduziere dann die Hitze und lass die Linsen 25 bis 30 Minuten lang köcheln. Sie sind gar, wenn sie noch Biss haben, aber nicht auseinanderfallen. Gieße sie in ein Sieb und lass sie dort abkühlen.
2. Halbiere die Zitrone und entferne die Schale, indem du sie von oben nach unten abschälst. Schneide die Zitrone dann in so dünne Scheiben wie möglich und entferne sämtliche Kerne.
3. Gib die gekochten Linsen zusammen mit der Petersilie, den Zitronen-, Apfel- und Radieschenscheiben und der Zwiebel in eine Schüssel.
4. Für das Dressing verquirle in einer Schale Granatapfelmelasse und Dattelsirup, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit einer Gabel oder einem Schneebesen zu einer dicken, glatten Paste. Träufle unter gleichmäßigem Rühren das Olivenöl hinzu, bis ein zähflüssiges Dressing entsteht. Gieße es über die Mischung. Mit ein paar Petersilienblättern kannst du Dressingreste vom Schüsselrand wischen. Mische den Salat mit zwei Löffeln, schieb sie von zwei Seiten unter den Salat und hebe ihn vorsichtig an. Der Salat wird kalt serviert.

