



TEL AVIV

FOOD. PEOPLE. STORIES.

GEMÜSE, GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE

- 16 SABICH, SARMA UND MEHR
24 ›Barak Yehezkeli – Burek – »Der neugierige Koch«
40 ›Kobi Rubin – Taxifahrer und Foodblogger – »Der Navigator«
54 ›Shira Petel und Shiri Assa – Shaffa – »Die ›Nicht-Geschäftsfrauen««
68 ›Ariel Rosenthal – HaKosem – »Der Zauberer«
76 ›Heela Harel – Künstlerin und Wiederverwerterin – »Die urbane Pflanzensammlerin«

NENIS GRUNDBAUKASTEN

- 86 WAS WIR IMMER ZU HAUSE HABEN
96 ›Zack Bar – Restaurant Port Said/Teder Group – »Die Trendsetter«
102 ›Ronit Vered – Haaretz – »Die Journalistin«
110 ›Asaf Doktor – Dok – »Der Purist«

FISCH

- 116 AUS DEM MITTELMEER AUF DEN TISCH
126 ›Yael und Keren Stellegofen – Habanot Ohevot Ochel – »Die Künstlerinnen«
140 ›Saado Zeinab und Gili Sassower – »Der Fischer und der Schriftsteller«
152 ›Maoz Alonim und Itai Hargil – HaBasta – »Die Epikureer«
162 ›Ruti Broudo – R2M – »Die Ästhetin«

FLEISCH

- 176 VON SHAWARMA BIS CURRY
186 ›Yaron Kestenbaum und Jonathan Borowitz – M25 – »Die ethischen Fleischesser«
204 ›Arie Habshush – Arie Habshush Spices Herbs Ltd – »Der Gewürzhändler«
214 ›Elram Shrefler – Azura Tel Aviv – »Der Traditionsbewusste«
222 ›Mati Landstein – Mati Matalon 41 – »Der Überlebenskünstler«

SÜSSES

- 228 FRÜCHTE, EIS UND ZUCKRIGES GEBÄCK
238 ›Aner Zalel – Dallal Bakery – »Der Philosoph«
256 ›Benny Briga – Café Levinsky 41 – »Der Alchemist«
266 ›Naama Szterenlicht, Aviram Katz, Jessy Bodec – »Die Sommeliers«

HAYA

Mein Name: Haya Molcho
 Ich bin: Die Seele der Firma
 Mein Lieblingsplatz in Tel Aviv:
 Shuk HaCarmel – der Carmel Market
 Mein Lieblingsessen: Auberginen aus dem Holzofen (S. 36)
 Meine Tel-Aviv-Story: Das meistverwendete Wort während
 der Produktion des Buches war »Yalla« – kurz für:
 Wir müssen fertig werden!



NURIEL

Mein Name: Nuriel Molcho
 Ich bin: PR- & Marketingleiter
 sowie Fotograf dieses Buches
 Mein Lieblingsplatz in Tel Aviv:
 Der Markt von Jaffa zum Frühstück und die
 Promenade für Spaziergänge im Sonnenuntergang.
 Mein Lieblingsessen: Sabich (S. 84), ein klassisches
 Street-Food-Gericht. Für mich beinhaltet jeder
 Bissen den vollen Geschmack Israels – ich bestelle
 es immer mit viel Amba und Zhug.
 Meine Tel-Aviv-Story: Ich hab es am meisten genos-
 sen, viel Zeit in Tel Aviv zu verbringen. Oft reise
 ich nur schnell ein und wieder aus. Diesmal konnte
 ich mich einleben und richtig zu Hause fühlen.



NENI

Mein Name: Elior Molcho
 Ich bin: General Manager,
 Projektmanager und verantwortlich
 für das Personalmanagement
 Mein Lieblingsplatz in Tel Aviv: Teder (S. 96)
 Mein Lieblingsessen: Sabich (S. 84)
 Meine Tel-Aviv-Story: Ich habe eine tolle Zeit
 mit meiner Familie in Israel verbracht
 – dort, wo der Ursprung unserer Küche liegt.
 Ich freue mich, dass auf diesem Weg noch
 mehr Leute die tollen Seiten Tel Avivs
 zu sehen bekommen.



ELIOR



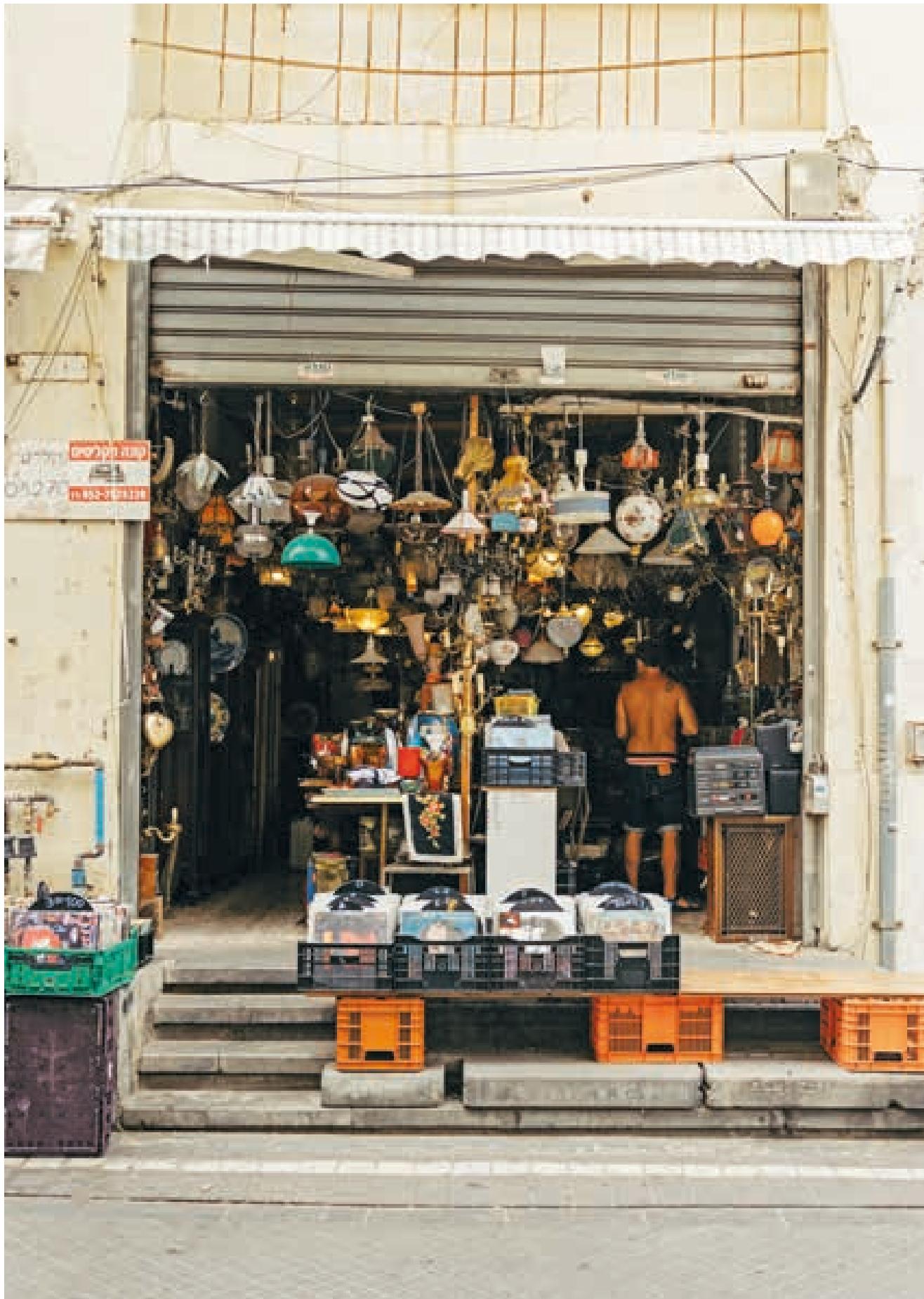
NADIV

Mein Name: Nadiiv Molcho
 Ich bin: Ein »N« in NENI und Filmemacher
 Meine Lieblingsplatz in Tel Aviv:
 Bell Boy und Frishman Beach
 Mein Lieblingsessen: Pita Shawarma
 Meine Tel-Aviv-Story: Ich habe die ganzen
 Interviews und auch behind the scenes gefilmt
 – so ist der Buch-Trailer entstanden.

Mein Name: Ilan Molcho
 Ich bin: CEO & CFO
 Mein Lieblingsplatz in Tel Aviv: Port Said (S. 96)
 Mein Lieblingsessen: Oktopussalat mit Sellerie,
 Orangen und Kartoffeln
 Meine Tel-Aviv-Story: Am meisten habe ich die Spontaneität ge-
 liebt. Als wir an einem der letzten Tage eine kleine Party in der
 Küche organisiert haben, hat jeder ein paar Freunde eingeladen.
 Diese Freunde haben weitere Freunde mitgebracht. Plötzlich standen
 200 Menschen vor der Küche und haben bis 3 Uhr früh mit uns gefeiert.
 So soll es sein. Chaotisch,
 sympathisch, gute Menschen,
 gutes Essen, viel Tanzen.
 Einfach BALAGAN!

ILAN





TEL AVIV

FOOD. PEOPLE. STORIES.

Die Stimmung einer jeden Stadt entsteht durch die Erinnerungen und Träume der Menschen, die in ihr leben, durch ihre Hoffnungen, Sorgen, Erfolge und Chancen, ebenso wie durch Klänge und Düfte – das gilt ganz besonders für Tel Aviv. Schon im Namen findet sich viel Poesie: »Tel« erinnert an alte Hügel, an Überreste von Jahrtausenden, »Aviv« steht für Frühling und Neuanfang. An kaum einem Ort ist das Mosaik, aus dem sich das Stadtbild zusammensetzt, so vielfältig und voller Kontraste wie hier. In Tel Aviv trifft sich die Welt, hier vereinen sich Kulturen, Traditionen und neue Impulse.

Wir haben uns für dieses Buch gemeinsam auf eine Entdeckungstour durch Tel Aviv gemacht; wir lieben das Zusammenspiel von regionalen kulinarischen Wurzeln und neuen Ideen, die wir hier ganz besonders spüren. Auf den Märkten Tel Avivs herrscht lautes Treiben, jemenitische, türkische und irakische Angebote existieren nebeneinander, in den Restaurants wird die Mischung der kulinarischen Einflüsse aus der ganzen Welt auf den Tisch gebracht. Streetfood ist allgegenwärtig und vereint Menschen durch die einladende Geste, Essen in die Hand gereicht zu bekommen. In dieser lebendigen Gemeinschaft haben wir Gesprächspartner gefunden, die mit uns offen über ihr Leben gesprochen haben.

Zwei Wochen lang haben wir im Rhythmus der Stadt gelebt. Alle Gerichte wurden hier gekocht, die Zutaten auf den Märkten frisch eingekauft, unsere Interviewpartner an den Orten, an denen sie leben und arbeiten, getroffen. Wir durften einen arabischen Fischer der achten Generation, der mit seinem jungen jüdischen Kollegen die besten Restaurants der Stadt beliefert, auf seinem Trawler besuchen. Wir waren mit einem bloggenden Taxifahrer unterwegs. Wir wurden in einer traditionellen Bäckerei von usbekischen Einwanderern genauso willkommen geheißen wie in einer stil-

vollen Patisserie, die ebenso auch in Paris zu finden sein könnte. In all dem fanden wir etwas von der Eigenheit dieser wunderbaren Stadt und haben historische und soziologische Einblicke in die kulinarischen Traditionen und neuen Trends erhalten.

Tel Aviv ist auch die Stadt, in der Haya geboren und aufgewachsen ist. Aus ihren ersten Kindheitsjahren erinnert sie sich besonders an die farbenfrohen Straßenstände, auf denen sich Sabres, Kaktusfrüchte, auf einem Bett von Eisblöcken als süße Erfrischung türmten. Oder an Tiras, Maiskolben, die über offenem Feuer am Strand gegrillt wurden. Erinnerungen an frühe Jahre in Tel Aviv sind auch bei Samy, Hayas Ehemann und lange Jahre berühmter Pantomime, noch sehr lebendig. Vor achtzig Jahren wuchs er im trockengelegten Sumpf an der Grenze zu Jaffa auf, sah, wie die »Weiße Stadt« auf der anderen Seite entstand. Er erinnert sich an den Geruch der Erde am Schabbat, als die Straßen mit Wasser besprenkelt wurden, an die Wellen der Einwanderer, die seit über sechzig Jahren ihre eigene Kultur und Küche mitbringen. In den dreißiger und vierziger Jahren des 20. Jahrhunderts kamen viele Menschen aus Deutschland und dem übrigen Europa, später aus dem Jemen, Irak und anderen arabischen Ländern, dann aus Russland und Äthiopien. Jede Gruppe brachte auch ihre Künstler, Sänger, Schauspieler nach Tel Aviv. Heute sendet die Stadt künstlerische Impulse in die ganze Welt. So ist und bleibt dieser Ort eine unversiegbare Inspirationsquelle; immer wieder kehren wir hierhin zurück.

Es gibt viele Ähnlichkeiten zwischen NENI und den Menschen aus Tel Aviv, die wir beschreiben. Wir sind spontan, risikofreudlich, neigen zur Improvisation und verwerten ständig neue Erfahrungen. Das NENI ist ein Familienunternehmen: 2009 gründeten wir unser erstes Restaurant am Wiener Naschmarkt; die Anfangsbuchstaben der



Vornamen aller vier Söhne Hayas – Nuriel, Elior, Nativ, Ilan – bilden das Wort NENI. Mit dem NENI kam eine besondere und unverwechselbare kulinarische Note nach Wien, eine unbekümmerte Mischung aus mediterraner und levantinischer Esskultur. Wir alle steuern unsere Talente zum Unternehmen bei und sind im ständigen Austausch miteinander. Mittlerweile ist NENI eine europaweite Marke mit Restaurants, einer Kochschule, einer eigenen Produktlinie – und Kochbüchern. Bei aller Expansion sind wir jedoch eine ungewollte Gruppe von Menschen geblieben, die die enge Zusammenarbeit und den Austausch von Ideen schätzt.

Während unserer Zeit in Tel Aviv besuchten wir Restaurants und die Menschen dahinter. Dabei waren Leidenschaft und Kreativität unsere Auswahlkriterien. Wir portraituren »klassische« Restaurants,

stellen aber auch einen weiteren, immer größer werdenden Trend in dieser Stadt vor: Restaurants und Arbeitsplätze, die den traditionellen Definitionen trotzen. Pop-ups, gegründet von jungen Menschen, die kein Geld für die Renovierung und Aufrechterhaltung eines großen Gastraumes haben, vielleicht auch nicht bereit sind, ihr Privat- und Familienleben den harten Gesetzen der Gastronomie zu opfern. Stattdessen eröffnen sie Restaurants auf Zeit, in der eigenen Wohnung, als Bestandteil einer Kulturveranstaltung oder als Gemeinschaftsprojekt mit anderen Köchen und Köchinnen. Manchmal entwickelt sich daraus mehr und das Restaurant bleibt dauerhaft an einem Ort, manchmal ziehen die Protagonisten weiter zum nächsten Projekt. Allen gemeinsam ist jedoch die Hingabe und Leidenschaft für das, was sie tun. Auch wir waren Teil dieser neuen Szene und durften im Burek (S. 24) unser Restaurant auf Zeit eröffnen.

Nachdem alle Gerichte gekocht und fotografiert waren, alle Interviews geführt und alle Orte besucht, haben wir die Menschen, die an diesem Buch beteiligt waren, eingeladen, um gemeinsam mit ihnen zu feiern und ihnen zu danken: Freunde, Familienmitglieder und diejenigen, die so bereitwillig ihre Küchen und Herzen geöffnet, sich für uns Zeit genommen haben und die wir für dieses Buch portraituren durften. Das Burek platzte an diesem Abend aus allen Nähten, Essen wurde geteilt, Menschen trafen einander zum ersten Mal, neue Ideen entstanden, es gab Musik und Drinks bis spät in die Nacht.

Niemand musste hier besonders zum Reden ermutigt werden – sobald Menschen gemeinsam an einem Tisch sitzen, wird nicht nur das Essen geteilt, sondern auch Ideen, Geschichten, Meinungen und Rezepte. Es wurde gekocht, gebacken, verkostet und sich

humorvoll über das Leben Gedanken gemacht. Das ist das Lebensgefühl, das wir für euch in diesem Buch eingefangen haben und in euer Zuhause bringen wollen. Und wir glauben, dass Tel Aviv, diese sich ständig ändernde Stadt, auf ganz besondere Art in den Rezepten, Geschichten und Erinnerungen ihrer Bewohner erkennbar wird.

Guten Appetit!

B'tai Avon!

HAYA, NURIEL,
NATIV, ILAN
& ELIOR

HAYAS TIPPS:
WER MAG, KANN DIE
SHAKSHUKA AUCH IN
KLEINEN PFANNEN PORTI-
ONSWEISE ZUBEREITEN.

WIR HABEN SCHON UN-
ZÄHLIGE VARIANTEN VON
SHAKSHUKA ZUBEREITET,
Z.B. MIT KICHERERBSEN
ODER AUBERGINEN. ES IST
Zudem EIN GUTES RES-
TEESSEN, WEIL ERLAUBT
IST, WAS SCHMECKT.

GRÜNE SHAKSHUKA

Für 4-6 Personen zum Frühstück

- 100 g Lauch
- 30 g Butter
- 250 g Blattspinat
- 25 g Petersilie
- 25 ml Sahne
- Meersalz
- 1 kleine Fenchelknolle
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Olivenöl
plus Öl zum Beträufeln
- 50 g Kaschkawal,
ersatzweise Butterkäse
- 20 g Parmesan
plus Parmesan zum Garnieren
- 6 Eier
- Sauerteigbrot zum Servieren

Lauch der Länge nach halbieren und putzen. Anschließend in 1 cm breite Streifen schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, den Lauch dazugeben und bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten garen, bis er weich ist. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Spinat putzen, dicke Stiele entfernen. Ca. 50 g der Blätter zur Seite legen. Übrigen Spinat mit Petersilie (samt Stielen) 10 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren, abseihen und sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken. Anschließend sorgfältig ausdrücken.

Lauch, Spinat-Petersilien-Masse, Sahne und 75 ml Wasser mit dem Pürierstab oder im Standmixer cremig pürieren. Mit Salz abschmecken.

Fenchel halbieren, den Stunk entfernen und die Knolle in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und quer halbieren. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Frühlingszwiebeln und Fenchel darin 3 Minuten ganz leicht braten. Salzen und auf einem Teller zur Seite legen.

In derselben Pfanne den zur Seite gelegten Spinat mit 1-2 EL Wasser zusammenfallen lassen. Salzen und zunächst die Spinatmasse, dann Fenchel und Frühlingszwiebeln gleichmäßig darauf verteilen. Kaschkawal-Käse und Parmesan grob reiben und über das Gemüse streuen. Mit einem Löffel 6 Mulden formen, in jede Mulde 1 Ei schlagen. Salzen, vor allem das Eigelb, und abgedeckt 4-5 Minuten garen, bis das Eiweiß fest wird, das Eigelb jedoch noch flüssig ist (wie bei einem pochierten Ei).

Weiteren Parmesan über die Eier reiben. Mit Olivenöl beträufeln und mit frischem Brot servieren.

Shakshuka gibt es in Hayas Familie immer zum Sonntagsbrunch. Eine große Pfanne kommt mitten auf den Tisch, und alle tunken knuspriges Brot in die Sauce.

VEGETARISCHE SARMA

Für 4–6 Personen als Hauptspeise

Für die Füllung:

- 250 g Champignons
 - 1 kleine Karotte
 - 1 kleine Kartoffel
 - ¼ Knolle Sellerie
 - ¼ Kohlrabi
 - 1 rote Spitzpaprika
 - 1 Zwiebel
 - 1 Tomate
 - ½ TL Koriandersamen
 - 2 Zweige Dill
 - 2 Zweige Thymian
 - ½ TL schwarzer Pfeffer
 - 1 TL Paprikapulver (süß oder scharf)
 - 1 EL Meersalz
 - 2 ½ EL Tomatenmark
 - 100 ml Rapsöl
 - 75 g Rundkornreis
-
- 100 ml Tafelessig
 - 1 EL Meersalz
 - 1 Lorbeerblatt
 - 1 Flachkohl (Sorte Jaroma)

Für die *Füllung* Champignons, Karotte, Kartoffel, Sellerie, Kohlrabi, Paprika, Zwiebel und Tomate bei Bedarf putzen und grob raspeln oder in sehr kleine Würfel schneiden. Koriandersamen im Mörser zerstoßen. Dill fein hacken, Thymianblättchen abzupfen. Alle Zutaten bis auf den Reis in einen Topf geben und 10 Minuten garen. Anschließend 15–20 Minuten abkühlen lassen.

Währenddessen Essig, Salz und Lorbeer mit reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Strunk des Kohls mit einem spitzen Messer ausschneiden. Kohlkopf ins Wasser geben und ca. 10 Minuten kochen. Anschließend die einzelnen Blätter abziehen. Dies geht am besten mithilfe einer Zange, mit der man Blatt für Blatt lösen kann, während der Kohl noch im Topf ist. Alternativ den Kohl aus dem Wasser heben, kurz abkühlen lassen und dann die Blätter abziehen.

Kohlblätter nacheinander flach auf ein Brett legen und die mittlere dicke Blattrippe herausschneiden. Große Blätter anschließend in drei, kleinere in zwei dreieckige Stücke teilen.

Abgekühlte Gemüsemasse abschmecken und den Reis untermengen. 1 Blattstück auf die flache Hand legen, ca. 1 EL Füllung daraufgeben und spitz einrollen – gefüllt sieht das Blatt dann aus wie eine kleine Eistüte. Überstehenden Blattteil in die Öffnung an der Oberseite stecken und die Roulade verschließen. So viele Rouladen formen, bis die gesamte Füllung verbraucht ist. Das Formen braucht ein bisschen Übung, aber man hat den Dreh bald heraus. Und die Mühe lohnt sich!

Übrig gebliebenen Kohl in Streifen schneiden und auf den Boden eines großen, flachen Topfes legen. Rouladen eng nebeneinander darauflegen. Anschließend so viel Wasser angießen, dass die Sarma bedeckt sind. Aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze ca. 1 Stunde garen. Heiß oder lauwarm servieren.



Hayas rumänische Großmutter kochte häufig Kohlrouladen mit Fleischfüllung, dazu gab es Polenta. Die NENI-Mini-Röllchen waren nach dem Fotoshooting in null Komma nichts aufgegessen – bei Ihnen zu Hause wird das auch so sein!



DIE
**URBANE
PFLANZEN-
SAMMLERIN**

HEELA HAREL

Künstlerin und Wiederverwerterin

»Die urbane Pflanzensammlerin«

Jäger und Sammler gab es in der Menschheitsgeschichte weit früher als landwirtschaftliche Gesellschaften. Heute findet man sie nur noch an wenigen Orten der Welt. Mitten in der fortschrittlichen Metropole Tel Aviv treffen wir eine moderne und urbane Vertreterin dieser Spezies: Heela Harel sucht und sammelt überall in der Stadt essbare Kräuter und Pflanzen, verwandelt Weggeworfenes in Kunstwerke.

Wir treffen sie im Gemeinschaftsgarten, an dessen Entstehung sie beteiligt war. Sogar in dieser trockenen Jahreszeit, am Ende des Sommers, blüht und sprießt es hier noch. Ein riesiges Wandbild zierte eine Mauer, weiblich wirkende Vogelscheuchen stehen wie bunte Skulpturen in den Beeten. Ein psychiatrisches Zentrum liegt gegenüber, eine Schule ist in der Nähe. Beide Einrichtungen sind mit diesem Gemeinschaftsprojekt verbunden, das hier zwischen kahlen Hochhäusern entstanden ist. Heela verkörpert den Optimismus und Esprit dieses Gartens. Sie ist energisch und kreativ, voller Energie trotz oder wegen der verschiedenen Rollen ihres Lebens:

»Es ist geradezu obszön, immer neue Dinge zu kaufen.«

Sie ist Grafikerin, Modedesignerin, Künstlerin und Lehrerin. Erst vor Kurzem hat sie eine Stelle in der örtlichen Grundschule angenommen und fragt sich wie alle guten Lehrer, ob sie dafür ausreichend vorbereitet ist. Diese außergewöhnliche Frau erzählt uns heute von den essbaren Geheimnissen der Stadt.

»Wisst ihr eigentlich, was ihr alles essen könnt?« fragt uns Heela gleich als Erstes und wartet unsere Antwort gar nicht ab. Im selben Atemzug erzählt sie, dass sie Kräuterstreifzüge durch die Stadt veranstalte. Jetzt sei es dafür schon zu trocken, aber im Frühling finde man an jeder Straßenecke, vor jeder Hecke, neben jedem Gebüsch essbare Pflanzen. Hier, im bewässerten Gemeinschaftsgarten gibt es auch jetzt noch vieles zu bestaunen. Wir lassen uns an einem runden Holztisch im Schatten eines großen Baumes nieder. Heela erzählt uns von ihrem Weg, der – wie bei so vielen Menschen, die wir in Tel Aviv getroffen haben – nicht linear verlaufen ist.

Sie wurde in Jerusalem, wo ihre Eltern bis heute leben, als zweites von sechs Kindern einer sehr religiösen Familie geboren. Heela amerikanische Mutter hat aschkenasische Wurzeln und wuchs in einer Farm in Connecticut auf, ihr Vater ist Israeli kurdischer Herkunft. Heela erinnert sich gern daran, dass ihre Mutter viel mit ihr kochte, auch die irakisch-kurdische Küche ihres Vaters war Teil der Familiengerichte. Die ersten beiden Grundschulklassen besuchte Heela in den USA; erst hier lernte sie Englisch. Sie wurde schnell zu einem echten Bücherwurm und las ohne Unterlass die Bücher aus dem Regal ihrer Mutter. Später, zurück in Israel, rebellierte Heela gegen ihre Familie. Sie weigerte sich, weiterhin die religiöse Schule in einem Kibbuz in der Nähe von Jerusalem zu besuchen, wollte lieber auf eine Kunstschule gehen. Sie durfte wechseln, wenn auch nicht zu ihrem Wunschinstitut, sondern zu einer Schule, die ihre Eltern für sie ausgewählt hatten. Trotz dieser schwierigen Phase blieb sich die Familie nah. Heute ist Heela ihren

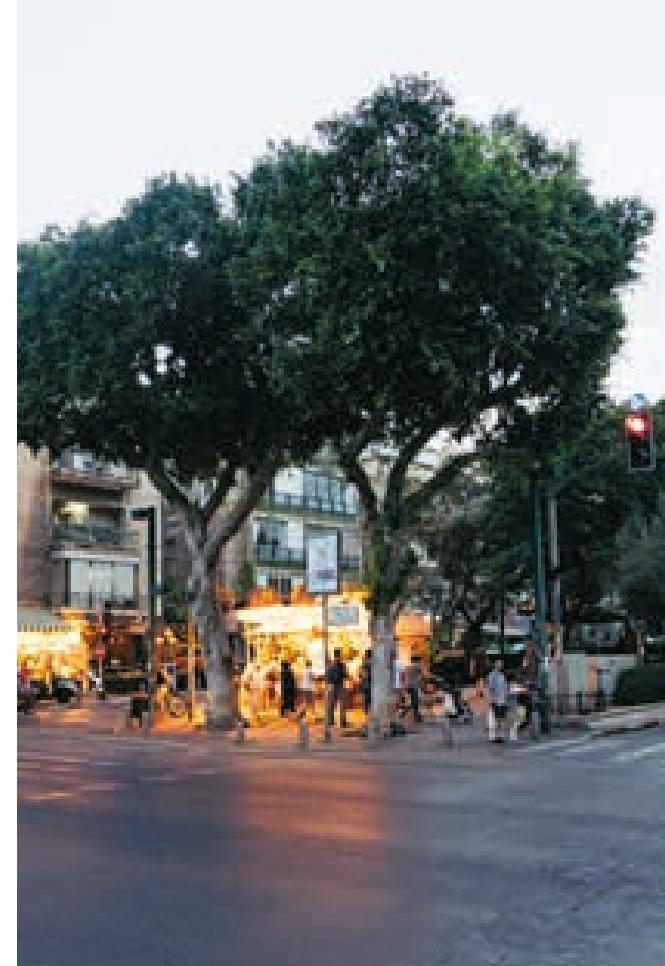
Eltern dankbar, dass sie sie zu einer Person erzogen haben, die keine Angst davor hat, eigene Entscheidungen zu treffen, sich für ihre Prinzipien einzusetzen.

Nach dem Militärdienst arbeitete sie mit einer Theatergruppe zusammen, reiste zu Festivals in Kopenhagen und New York. Sie wollte Produzentin werden, zog dafür nach Tel

Aviv, sammelte Erfahrung in Videostudios und verbuchte Erfolge als Grafikdesignerin. In diesem Beruf ist sie bis heute sehr erfolgreich und liebt Kunst in jeder Form. Sie empfindet Tel Aviv als kreatives Umfeld, in dem Menschen mit viel Hingabe künstlerisch arbeiten, manchmal allerdings bis zur Selbstaufgabe.

2001 entschied Heela, ihr Leben grundlegend zu verändern. Im Alter von 29 Jahren begann sie ein Studium zur Modedesignerin am Shenkar College in Ramat Gan und beschäftigte sich intensiv mit Umweltschutz und Themen der Nachhaltigkeit. Schon immer hatte sie Dinge gesammelt, jetzt wurde sie zu einer entschlossenen Verfechterin der Wiederverwertung und sammelte sogar mit einem Magneten die Nähnadeln anderer Studenten. Es erschien ihr geradezu obszön, immer neue Sachen zu kaufen. Inspiriert von Shel Silversteins Gedicht »Hector the Collector« verwendete sie für ihre Diplomarbeit gebrauchten Schmuck, zerschnittene T-Shirts und andere gefundene Materialien. Das Resultat war schön und gleichzeitig sehr preiswert, teils aus Notwendigkeit, teils aus Weltanschauung.

Während wir uns unterhalten, kommt eine Freundin



Heela in den Gemeinschaftsgarten, um sich um einige Pflanzen zu kümmern. Sie ist ebenfalls Künstlerin und bietet Keramikurse im psychiatrischen Zentrum auf der gegenüberliegenden Straßenseite an. »Urban Gardening« ist heute überall in Mode; hier in Tel Aviv gehen die Wurzeln dafür schon einige Jahre zurück. 1997 war Heela nach Florentin gezogen, zu

dieser Zeit galt das Gebiet als Slum. Vor der Entstehung des heutigen Gartens, der erst 2014 angelegt wurde, diente ein anderer Park in der Nähe als Treffpunkt und Ort der Ruhe inmitten der Stadt. Heela besuchte einige der Treffen und wurde Teil der Gemeinschaft. Lachend erinnern sich die beiden Freundinnen an eine Frau, die sich nie mit den anderen unterhielt, sondern immer still auf einer Bank saß und las. Erst später fand Heela heraus, dass die schweigsame Dame heimlich Kompost von zu Hause mitbrachte, um ihn dem Boden im Garten zuzuführen.

Nach und nach übernahm Heela die Leitung für das Projekt des neuen Gemeinschaftsgartens. Zu Beginn war auf dem jetzigen Grundstück nur karger Boden, einzig ein paar einsame Bäume gab es schon. Heela lernte von den anderen den biologischen Anbau, beschreibt das Team als »eine lockere Gruppe starker Individuen«. Es gab keine strenge Hierarchie, die Pläne entwickelten sich von einem Tag auf den anderen. Anfangs gab es noch Auseinandersetzungen mit der Gemeindeverwaltung, dennoch wurde das Projekt zu einem Erfolg. »Der Garten hat eine therapeutische Wirkung auf die ganze Gemeinschaft«, sagt



Heela. Mittlerweile ist Florentin modischer geworden, viel teurer, nicht alles hat sich zum Positiven entwickelt. Heela hofft dennoch, dass die Gemeinde mit dem Aktivismus der Gruppe mithalten können.

Ihre Streifzüge über die Grenzen des Gartens hinaus begannen, als jemand ihr erzählte, dass Löwenzahnblätter essbar seien. Sie erzählt uns mit leuchtenden Augen, wie unglaublich es für sie war, herauszufinden, was alles wild in der Stadt wächst: Nesseln, wilder Senf, Löwenzahn, Beeren und vieles mehr. Furchtlos kostet Heela auf ihrer Suche nach immer neuen Köstlichkeiten fast alles, was sie finden kann: Blätter, Wurzeln, Rinden, Blumen. Inzwischen ist ganz Tel Aviv zu ihrem Territorium geworden, Heela ist für ihre botanischen Stadtführungen bekannt und produziert sogar eine Liveshow namens »Wild Weeds«.

Heela bückt sich und steht mit einer Hand voller grüner Blätter wieder auf. Sie zeigt uns die Form des Blattes, die Farbe des Stiels, reißt ein Stück ab, zerreibt es zwischen ihren Händen und lässt uns daran riechen. Es duftet ein wenig nach Spinat, aber dennoch frischer, irgendwie grüner. Sie erzählt uns, dass sie an einem Nachmittag bis zu zwanzig verschiedene essbare Pflanzen findet, direkt vor ihrer Haustür. Einige davon haben sogar mehr Nährstoffe als im Supermarkt gekaufte Lebensmittel.

Zum Abschied serviert uns Heela köstliche Getränke aus den gesammelten Kräutern und eine vegetarische Vorspeise aus grünen Blättern und Blüten. Als Künstlerin ist es ihr wichtig, auch diese einfachen Gerichte wunderschön anzurichten. Sie verrät uns lächelnd, dass sie von einigen Menschen »verrückte Kräuterhexe« genannt wird. Aber viel öfter bringt ihr jemand eine Pflanze und fragt: »Kann ich die essen?«

SABICH

Für 4–6 Personen zu jeder Tages- und Nachtzeit

Für den Tomatensalat:

- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Korianderblätter
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Meersalz

Für die Auberginen:

- Rapsöl zum Frittieren
- 2 Auberginen
- Mehl zum Wälzen
- Meersalz

- 5 Eier
- Meersalz
- 4–6 kleine runde Focacciabrote (S. 89)
- 250 g Tahina (S. 90)
- 80 g Amba (S. 90)
- 50 g Zhug (S. 91)
- 1 Handvoll Korianderblätter

Für den *Tomatensalat* Tomaten in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Korianderblätter ebenfalls fein hacken. Knoblauch und Koriander mit Olivenöl und Zitronensaft in einer Schüssel vermischen, mit Salz würzen. Tomatenwürfel unterheben und bis zum Servieren ziehen lassen.

Ausreichend Rapsöl in einem hohen Topf erhitzen. *Auberginen* schälen und der Länge nach in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Mehl bestäuben und im heißen Öl frittieren, bis sie eine goldbraune Farbe annehmen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann salzen.

Eier 6 ½ Minuten kochen, anschließend schälen, halbieren oder in Scheiben schneiden und salzen. Focaccia mit Tahina und Amba beträufeln. Auberginen, Eier und Tomatensalat darauf verteilen, mit Zhug würzen und mit Korianderblättern garnieren.



HAYAS TIPPS:
WER MAG, KANN DIE FOCACCIA AUCH
AUFSCHNEIDEN UND FÜLLEN, ANSTATT SIE
ZU BELEGEN.

JEDE GESCHMACKSKOMPONENTE IST
WICHTIG. ALSO BEREITEN SIE WIRKLICH
ALLE BESTANDTEILE ZU, AUCH WENN
ES ETWAS ARBEIT MÄCHT. ERST DIE
KOMBINATION AUS ALLEM MÄCHT DAS
GERICHT AUS.

Wenn es ein Gericht gibt, das für den Geschmack von Tel Aviv steht, dann ist es Sabich. Wann immer Haya die Stadt besucht, führt ihr erster Weg zu einem der Verkaufsstände. Seinen Namen hat das Sandwich von seinem Erfinder: Sabich Tsvi Halabi – ein ursprünglich aus dem Irak stammender Jude – kam als Erster auf die Idee, die beim Schabbatessen Tscho-lent übrig gebliebenen gekochten braunen Eier mit den Zutaten eines klassischen irakisch-jüdischen Frühstücks zu kombinieren. Er verkaufte sein neu erfundenes Gericht aus einer kleinen Hütte in der Nähe einer Endhaltestelle für Omnibusse, seine ersten Kunden waren hauptsächlich Busfahrer. Ab diesem Zeitpunkt war der Siegeszug des Sandwichs nicht mehr aufzuhalten, immer neue Sabich-Stände eröffneten. Sabich zählt heute zu den wenigen Gerichten, die wirklich in Israel erfunden wurden.

A person wearing a white long-sleeved shirt and a blue apron is sifting flour into a dark, rectangular container. The flour is captured mid-air, creating a fine, white mist. In the foreground, a large, smooth, white ball of dough sits on a dark, textured surface. The background is slightly blurred, showing the person's hands and the apron.

NENIS
GRUNDBAUKASTEN

WAS WIR IMMER ZU HAUSE HABEN

AMBA

Für ca. 500 g

- 300 g Mangopickles
- 100 ml Wasser
- 100 ml Rapsöl

Alle Zutaten im Standmixer oder mit dem Pürierstab sehr fein mixen, bis eine cremige Sauce entsteht.

HAYAS TIPPS:
IN INDISCHEN ODER ORIENTALISCHEN SUPERMÄRKTEN GIBT ES VERSCHIEDENE MANGOPICKLES. WIR VERWENDEN MEIST EIN MITTELSCHÄRFES PRODUKT MIT GROßEN, GOLDGELBEN MANGO-STÜCKEN.

DIE SAUCE IST PROBLEMLOS 3 WOCHEN IM KÜHLSCHRANK HALTBAR UND PASST AUCH GUT ZU SUPPEN UND LINSENGERICHTEN.

In Tel Aviv findet man an allen Sabich-Ständen stets große Flaschen mit Amba auf den Tischen. Jeder nimmt sich nach Geschmack.

HAYAS TIPPS:
SOWOHL DAS PURE SESAMMUS ALS AUCH DIE DARAUS HERGESTELLTE SAUCE WIRD IN ISRAEL ALS TAHINA BEZEICHNET – ACHTEN SIE BEIM EINKÄUFEN ALSO IMMER AUF DIE ZUTATENLISTE.

WER MAG, KANN DIE SAUCE AUCH MIT FEIN GEHACKTEM KNOBLAUCH, GEKOCHTER ROTER BETE ODER BLÄNCHERTEN UND PÜRIERTEN KRÄUTERN VERFEINERN. DIE VERSCHIEDENEN VARIANTEN SORGEN FÜR GESCHMÄCKLICHE UND OPTISCHE VIELFALT.

TAHINA

Für ca. 150 g

- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Meersalz
- 140 g Tahina pur (Sesammus)

Zitronensaft, Salz und 110 ml Wasser in einem hohen Gefäß verrühren. Das Sesammus nach und nach mit einem Schneebesen oder Pürierstab einarbeiten, bis sich die Zutaten gut verbunden haben und die Tahina glatt und cremig ist.

Haya hat lange nach dem richtigen Produzenten für Tahina gesucht. Als sie in einem Restaurant in Israel die beste Tahina ihres Lebens aß, fragte sie den Wirt nach der Quelle. Die Tahina stammte von einer samaritanischen Familie, die auf dem heiligen Berg Garizim in Palästina lebte. Wegen der Besatzung war ein Besuch dort gefährlich – besonders für Frauen. Weder der Wirt noch Taxifahrer wollten Haya dorthin bringen, alle rieten ihr von einem Besuch ab. Haya blieb hartnäckig – und schließlich nahm sie ein junger Taxifahrer, der dringend Geld brauchte, in seinem Auto mit. Sie hatte geschafft, was niemand für möglich gehalten hatte. Heute ist NENI der größte Abnehmer der Tahina – und die samaritanische Familie baute inzwischen eine zweite Fabrik, um dem Bedarf gerecht zu werden.

ZHUG

Für ca. 100 g

- 3 Knoblauchzehen
- 15 g Koriander
- 25 g Petersilie
- 2 Sivri
- 4 EL Olivenöl
- Meersalz

Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Unteren Teil der Kräuterzweige abschneiden, Koriander und Petersilie ebenfalls sehr fein hacken. Sivri entkernen und fein hacken. Alternativ alles grob hacken und durch den Fleischwolf drehen oder im Standmixer grob pürieren (es sollen noch Stücke sichtbar sein).

Masse mit Olivenöl mischen und mit Salz abschmecken.

Im Jemen wird viel mit Kräutern gekocht, außerdem ist scharfes Essen sehr beliebt. Zhug ist die logische Kombination aus beidem. Die scharfe Kräuterpaste wird dort zu Gemüse, Fisch, Fleisch, Brot oder Hummus gegessen. Sie schmeckt eigentlich zu fast allem und ist oft der i-Punkt auf einem Gericht.

HARISSA

Für ca. 700 g

- 200 g getrocknete rote Spitzpaprikaschoten
- 100 g getrocknete scharfe rote Chilischoten
- 8 Knoblauchzehen
- 50 g Koriander (samt Stielen)
- 20 g Meersalz plus Salz zum Abschmecken
- 20 g Zucker
- 300 ml Olivenöl

5 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, getrocknete Paprika- und Chilischoten hinzufügen. Mit Backpapier abdecken und mit einem Teller beschweren, sodass sie unter Wasser bleiben. 1 Stunde ziehen lassen.

Chilis und Paprika aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Alle Zutaten mit dem Pürierstab, im Standmixer oder mit dem Fleischwolf zu einer Paste verarbeiten. Anschließend mit Salz abschmecken.

HAYAS TIPP:
ICH BEREITE IMMER EINE GROßE MENGE HARISSA ZU. SIE IST IN GLÄSER GEFÜLLT UND MIT OLIVENÖL BEDECKT IM KÜHLSCHRANK BIS ZU 1 JAHR HALTBAR UND SCHMECKT IMMER DANN, WENN EINEM GERICHT EIN WENIG SCHÄRFE FEHLT. AUßERDEM IST SIE EINE GUTE GRUNDLAGE FÜR MARINADEN. WER MAG, KANN DIE ANGEGEBENE MENGE NATÜRLICH AUCH HALBIEREN.

CHRAIME

Für 4 Personen als Hauptspeise

- 600 g frische Tomaten
(im Winter Datteltomaten,
im Sommer verschiedene
Sorten)
- Meersalz
- 3 rote Spitzpaprika
- 1 Sivri
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
plus Öl zum Beträufeln
- 400 g geschälte Tomaten
(aus der Dose)
- ca. 800 g–1 kg Branzino im Ganzen,
ersatzweise weißes Fischfilet
nach Wahl
- 7 Zweige Koriander

Strünke der frischen Tomaten heraus-schneiden, die Haut auf der gegenüber-liegenden Seite kreuzweise einritzen. Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) in einem Topf aufkochen und die Tomaten darin 1 Minute blanchieren. Sofort in kaltem Wasser (Eiswasser) abschrecken und die Haut abziehen. Gehäutete Tomaten anschließend vierteln.

HAYAS TIPPS:
DAZU PASSEN TAHINA
(S. 90) UND SÄUERTEIG-
BROT, DAS MAN IN DIE
KÖSTLICHE SAUCE TUNKEN
KANN.

STATT FISCH KÖNNEN AUCH
RIESENGÄRNELEN, GEBRÄTE-
NE CALAMARI (S. 138) ODER
OKTOPUS (S. 124) IN DER
SAUCE ZUBEREITET WERDEN.

DIE SEHR SCHARFE SAUCE
LÄSST SICH BEREITS AM
VORTAG ZUBEREITEN,
SODASS NUR NOCH DER
FISCH DARIN ERWÄRMT
WERDEN MUSS.

Paprika und Sivri entkernen und in Wür-fel schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Eine große ofenfeste Pfanne sehr heiß werden lassen. Eine kleine Menge Olivenöl darin kurz erwärmen, Sivri und Paprika hinzufügen und kurz anbra-ten, Knoblauch dazugeben und einige Sekunden mitrösten, anschließend beide Tomatensorten dazugeben und erhitzen. Übriges Olivenöl hinzufügen und salzen. 20 Minuten bei mittlerer Hitze offen köcheln. Mit Salz abschmecken.

Backofen auf 240 °C vorheizen (Umluft mit Grillfunktion). Branzino in Scheiben schneiden, leicht salzen und in die Sauce legen. Ca. 10 Minuten im heißen Ofen garen.

Korianderblätter abzupfen und grob hacken. Pfanne aus dem Ofen nehmen, den Fisch mit Olivenöl beträufeln und mit Koriander garnieren. Heiß servieren.



A close-up photograph of a person's hands holding a light grey ceramic plate. The plate contains a piece of dark, shredded meat, likely beef or lamb, which is the central focus. The meat is garnished with several sliced red chili peppers. To the left of the meat, there are fresh green cilantro leaves and a bright green lime wedge. Below the meat, there are thin, julienned orange carrots and sliced green cucumbers. The background is a soft-focus pattern of yellow and white, suggesting a patterned fabric. The overall lighting is bright and natural, highlighting the textures and colors of the ingredients.

FLEISCH

VON SHAWARMA BIS CURRY

KNAFEH-TATIN MIT PFLAUMEN

Für eine Tarteform von 28 cm Ø

- 700 g Pflaumen
- 200 g Zucker
- 130 g Butter plus Butter für die Form
- 120 ml Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Meersalz
- 200 g Kadaifi-Fäden (Engelshaar)

- Puderzucker zum Bestäuben

HAYAS TIPP:
GENIAL SCHMECKT DAZU SELBSTGEMACHTES JOGHURTEIS. ES IST EINFACH HERZUSTELLEN, WEIL ES NUR AUS 3 ZUTATEN BESTEHT. FÜR CA. 650 ML EIS BRAUCHT MAN 500 G GRIECHISCHEN JOGHURT, 100 G ZUCKER UND 40 ML LIMETTENSAFT. ALLE ZUTATEN GRÜNDLICH VERRÜHREN, ANSCHLIEßEND IN EINER EISMASCHINE CREMIG GEFRIEREN LASSEN. FERTIG!

Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Pflaumen halbieren und entsteinen. Zucker in einem breiten Topf karamellisieren, 55 g Butter hinzufügen und schmelzen. Sahne und 50 ml Wasser dazugeben und langsam aufkochen, sodass sich der Zucker auflöst. Einige Minuten zu einer cremigen Sauce einkochen lassen, dann Zitronensaft und Salz unterrühren. Pflaumen hinzufügen und in der Sauce schwenken.

75 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Kadaifi-Fäden auf einer Arbeitsplatte oder in einer Schüssel mit den Händen etwas auseinanderziehen, mit der Butter übergießen und locker durchmengen. (So werden die Teigfäden weicher und lassen sich gut verarbeiten.)

Tarteform ausbuttern. Pflaumen samt Sauce hineingeben und mit Kadaifi-Fäden bedecken. Im Ofen ca. 10 Minuten goldbraun backen. Anschließend herausnehmen und auf einen großen Teller stürzen (dabei vorsichtig arbeiten, da der heiße Saft der Früchte auslaufen kann).

Mit Puderzucker bestäuben und warm servieren.



Knafeh stammt aus dem Levante und wird klassischerweise mit mildem Schafs- oder Ziegenkäse gefüllt und mit Zuckersirup gesüßt. Es gibt davon in der israelischen Küche unzählige Varianten. Diese hier wurde von Elihays französischer Großmutter inspiriert, die häufig die traditionelle auf Kopf gebackene Tarte Tatin zubereitete. Auch salzige Versionen sind zulässig: Yael und Keren vom Habanot haben die Füllung mit Za'atar gewürzt und servieren die Knafeh mit gerösteten Kirschtomaten (S. 133).