Natürlich koscher!!!

Jüdische Rezepte

Kurs evangelische Religion 8a/b

Hellwegschule 2018

Vorwort 4
Frühstück 6
Klutzu 6
Bagels 8
Vorspeisen 10
Zu vegetarischen Hauptspeisen oder Fischgerichten *10*
Kartoffelsuppe mit Kürbis 10
Überbackener Ziegenkäse mit Honigsauce 12
Gefüllte Auberginen-Röllchen 13
Zu Fleischgerichten *14*
Salat mit Honigchampignons 14
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch 16
Ashkenazi Kartoffelsalat 17
Hauptspeisen 18
Vegetarisch *18*
Gemüsepuffer mit Kräuterdip 18
Jüdisch-palästinensische Honig-Süßkartoffeln mit Kichererbsen und Spinat 20
Shakshuka (Tunesisch und israelisches Gericht aus Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Eiern) 22
Fleischgerichte *23*
Jägerschnitzel mit Reis 23
Süß-saures Beef Brisket 24
Rindfleisch Tscholent aus dem Slow Cooker 25
Fischgerichte *26*
Lachs mit Avocado-Dill-Mayonnaise 26
Fisch auf spanisch-marokkanische Art 28
Desserts 29
Rugelach 29
Ugal Schel Pessach - Pessachkuchen 31
Koscher auch für Kleine :) 33
Kinder-Schummel-Pizza für Pessach 33

Kinder Ratatouille 34
Vegetarische Linsen-Bolognese für Kinder 36
Heute bleibt die Küche kalt... 37
Matzen, Bochum 37
Die Kurve, Düsseldorf 38

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

kochen Sie auch so gerne wie wir? Dann Herzlich Willkommen!

Wir sind ein evangelischer Religionskurs aus der 8a und 8b der Hellwegschule und haben uns im letzten Halbjahr mit dem Judentum und seinen Speisegesetzen beschäftigt. Wir haben in verschiedenen Kochportalen (chefkoch.de und kochbar.de) und in den Kochbüchern unserer Eltern gestöbert. Mit diesem Wissen ist unser Kochbuch mit koscheren Rezepten entstanden. Außerdem haben wir uns auf die Suche nach Restaurants im Ruhrgebiet gemacht, die jüdische Küche anbieten. Leider haben wir nur zwei Restaurants gefunden - eines in Bochum, eines in Düsseldorf -, die wir Ihnen kurz vorstellen.

Aber was heißt *koscher* eigentlich? *Koscher* bedeutet so viel wie *tauglich* und bezieht sich auf die im jüdischen Speisegesetz, dem *Kaschrut*, erlaubten Lebensmittel. Aus verschiedenen Geboten in der Tora hat man im Judentum diese Ernährungsregeln abgeleitet. Es würde den Rahmen sprengen, alle Regeln aufzuführen, aber die wichtigsten Grundsätze sollten hier doch genannt werden:

Wichtig ist die Aufteilung in fleischige, milchige und neutrale Lebensmittel. So dürfen Fleisch und Milchprodukte (Milch, Quark, Joghurt, Käse u.ä.) nicht miteinander verwendet und verzehrt werden. Dazwischen müssen mehrere Stunden liegen. Streng-jüdisch lebende Familien trennen diese Lebensmittel in verschiedenen Kühlschränken. Es werden verschiedene Teile und gesondertes Besteck für Speisen, die Fleisch und Speisen, die Milchprodukte enthalten, verwendet.

Daneben gibt es noch neutrale Lebensmittel, die sowohl mit Fleisch als auch mit Milchprodukten gegessen werden dürfen. Dazu gehören Obst, Gemüse und Getreide, aber auch Eier, Honig und - mit Einschränkungen - Fisch.

Außerdem dürfen nicht alle Tierarten in der Küche verwendet werden, so ist z.B. der Verzehr von Schweinefleisch - ähnlich wie im Islam - nicht erlaubt. Auch der Genuss von Blut ist im Judentum verboten, was eine bestimmte Form des Schlachtens erforderlich macht.

Ganz schön kompliziert, aber auch ganz schön interessant. Und weil wir glauben, dass es kaum einen besseren und genussvolleren Einstieg in das Kennenlernen einer Religion und Kultur gibt als das Essen, haben wir uns auf die Suche nach Rezepten gemacht, die den jüdischen Regeln entsprechen.

Viel Freude beim Nachkochen und guten Appetit!

Frühstück

Klutzu

Arbeitszeit: ca. 5 Min./ Backzeit: ca. 20 Min.

Zutaten

50g	Butter
1 Tasse	Mehl
2 EL	Zucker
1/2 TL	Salz
1 Pkch.	Vanillezucker
2	Eier
2 Tassen	Milch

Zubereitung

Den Backofen mit einem Rost in der mittleren Schiene auf 200 C (Heißluft) vorheizen.

Gleichzeitig die Butter in eine Auflaufform von ca. 20x30 cm geben und in den aufheizenden Ofen stellen, sodass die Butter schmilzt.

Anmerkung: Die folgende Zubereitung dauert nur ca. 5 Minuten. Wenn es länger gehen sollte, die Butter beobachten und unter Umständen die Auflaufform früher aus dem Ofen nehmen, denn die Butter soll nicht braun werden.

Nun Mehl, Zucker, Salz, Vanillezucker, Eier und 1/3 der Milch in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren, bis die Masse glatt ist und keine Klümpchen mehr aufweist. Dann den Rest der Milch unterrühren.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und etwas schwenken, damit die geschmolzene Butter sich auf dem ganzen Boden verteilt. Die Masse in die Auflaufform gießen und 20min. im vorgeheizten Ofen backen, bis sich der Rand braun färbt. Noch warm in Stücke schneiden und servieren. Es sind keine Beilagen notwendig.

Bagels

Arbeitszeit: 30 Min./ Kochzeit: 20 Min./ Ruhezeit: 1 Std. 15 Min./ insg. 2 Stunden 5 Min.

Zutaten

2 Pkch.	Trockenhefe
4 EL	Zucker
900g	Mehl
1 EL	Salz
1TL	Öl
etwas	Polenta (für das Backblech)
1	Eiweiß

Zubereitung

Trockenhefe mit 500 ml warmem Wasser und 3 El Zucker verrühren. 10 Minuten stehen lassen, bis es schäumt.

Mit dem Knethaken nach und nach das Mehl und das Salz einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der sich vom Schüsselrand löst.

Eine Schüssel mit dem Öl bepinseln und den Teig hineingeben. Umdrehen, so dass der Teig rundherum mit Öl bedeckt ist. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.

Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Fäusten flach drücken, damit die Luft entweicht. In 12 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen.

Jede Kugel zu einem Bagel formen: Mit einem Kochlöffelstiel ein Loch in die Mitte machen und den Teig vorsichtig auseinander ziehen. Den Teig auf ein gefettetes Backblech legen und abgedeckt 20 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 200 Grad C vorheizen.

Einen großen Topf mit Wasser und 1 El Zucker zum Kochen bringen. Einen Probebagel ins Wasser geben. Die Bagels sind ausreichend gegangen, wenn sie sofort an der Oberfläche schwimmen. Wenn nicht, die Bagels nochmal

abgedeckt 10 Minuten gehen lassen. Dann jeweils nur einen Bagel 30 Sekunden ins kochende Wasser geben.

Backblech mit Polenta bestreuen. Bagels mit Abstand voneinander aufs Blech legen.

Eiweiß mit einem El Wasser verrühren und die Bagels damit bepinseln. Dann Topping nach Wahl darauf geben und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad C ca. 20 Minuten backen, bis die Bagel goldgelb sind. Auf Kuchendraht auskühlen lassen.

Vorspeisen

Zu vegetarischen Hauptspeisen oder Fischgerichten

Kartoffelsuppe mit Kürbis

Zutaten

700g	Kartoffeln
300g	Kürbisfleisch
200g	gehäutete Tomaten
1	Möhre
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 l	Gemüsebrühe
1 Prise	Pfeffer
etwas	Salz
2	Lorbeerblätter
50g	Créme fraîche
1 Handvoll	Kürbiskerne
2 EL	Öl (Kürbiskernöl)

Zubereitung

Kartoffeln, Kürbis, Tomaten, Möhre, Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Olivenöl anbraten. Mit der Brühe ablöschen, alle Gemüsewürfel hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblättern würzen und zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen.

Die Lorbeerblätter aus der Brühe fischen und die Suppe pürieren.

Die Suppe nicht mehr kochen lassen und die Crème fraîche unterrühren.

Die Kürbiskerne in der Pfanne anrösten. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit den Kernen bestreuen und über jede Portion etwas Kürbiskernöl träufeln. Dann einfach genießen.

Überbackener Ziegenkäse mit Honigsauce

Zutaten

2 EL	Pinienkerne
2 große	Äpfel
4 Scheiben	Ziegenfrischkäse, 1 cm dick geschnitten
etwas	Salat, z.B. einige Blätter Rucola
2 EL	Honig
1 EL	Butter
1/2 EL	Balsamico

Zubereitung

Den Ofen auf 225°C vorheizen.

Die Pinienkerne unter Umrühren in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Die Äpfel in vier große Scheiben, etwa 1,5 cm dick, schneiden. Das Kerngehäuse entfernen.

Die Apfelscheiben in eine gefettete Form legen und jeweils eine Scheibe Käse obenauf legen.Ca. 20 Minuten backen, bis der Käse schön goldgeld ist.

Den Salat waschen und die Blätter auf Portionstellern anrichten. Den überbackenen Käse auf den Salat setzen. Mit den Pinienkernen bestreuen. Honig, Butter und Balsamico in die noch warme Form geben und verrühren. Die Sauce über den Käse geben und servieren.

Gefüllte Auberginen-Röllchen

Zutaten

200 g	Feta-Käse
1	Knoblauchzehe
1 Becher	Naturjoghurt oder griechischen Joghurt
8	Walnüsse
2	Auberginen
etwas	Bratöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung

Die Aubergine waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Am besten geht das mit einem Sparschäler oder einem Hobel. Die Scheiben in eine Schüssel mit Salzwasser (auf 1L Wasser ca. 3 EL Salz) legen und ca. 30 Min. ziehen lassen. Anschließend mit kalten Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

In einer Pfanne Öl zum Braten erhitzen. Die Auberginenscheiben mit etwas Salz und Pfeffer würzen und im Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend auf Küchenpapier legen.

Für die Füllung die Nüsse und den Knoblauch klein hacken (am besten mit ½ Zehe Knoblauch anfangen und dann je nach Geschmack mehr oder weniger nehmen), Feta-Käse und Joghurt mit dem Mixer fein pürieren. Wichtig: Kein Salz zugeben, da der Käse normalerweise schon salzig genug ist! Wenn die Paste zu fest wird, kann man sie durch Zugabe von etwas mehr Joghurt cremiger rühren. Nüsse und Knoblauch hinzufügen alles gut vermischen.

Die Auberginenscheiben mit der Feta-Füllung bestreichen, aufrollen. Für ca. zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Danach herausholen und genießen.

Zu Fleischgerichten

Salat mit Honigchampignons

Zutaten

500 g	Champignons
200 ml	Orangensaft
1 mittelgroße	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
	Öl
	Butter
	Salz
	Pfeffer
1	Orange
200 g	Parmesan am Stück
	Balsamicoessig
	Olivenöl
	Gewürze nach Geschmack
	Zucker

Zubereitung

Den Salat normal putzen und waschen, eine saure Salatsoße herstellen, aus der geschnittenen Zwiebel, Balsamico, Olivenöl und Knoblauchzehen. Mit Salz und Pfeffer und weiteren Gewürzen nach eigenem Geschmack würzen.

Die Orange sorgfältig schälen.

Den Orangensaft einkochen auf ca. 1/3 bis 1/4 seiner Menge.

Die Pilze vierteln, in Butter mit etwas Öl mit Salz und Pfeffer anbraten, wenn sie fertig sind, eine Prise Zucker überstreuen und mit ca. 2-3 El. Honig in der Pfanne übergießen und umrühren, die Pilze sollten leicht karamellisieren.

Den Salat in die Salatsoße geben, vermischen, dann die Pilze häufchenweise verteilen und mit dem eingedickten Orangensaft übergießen. Dünne

Orangenscheiben auflegen. Reichlich Parmesan hobeln und auf den Salat geben.

Passt sehr gut zu italienischen Gerichten, kann aber auch evtl. mit ausgelassenem Speck und Weißbrot eine ganze Mahlzeit sein.

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Zutaten

800 g	Hokkaidokürbis, geputzt
600 g	Möhren
1	Zwiebel
5 cm	Ingwerwurzel
2 EL	Öl
1 l	Gemüsebrühe
500 ml	Kokosmilch
	Salz
	Pfeffer
	Sojasauce
1	Zitrone, ausgepresst
	Koriandergrün zum Garnieren

Zubereitung

Kürbis,Möhren,Ingwer und Zwiebel schälen und würfeln,in der Butter andünsten.

Mit der Brühe aufgießen und in etwa 15-20 Minuten weich kochen.

Dann sehr fein pürieren,eventuell durch ein Sieb streichen.

Die Kokosmilch unterrühren,mit Salz,Pfeffer,Sojasauce und Zitronensaft abschmecken und nochmal erwärmen.Mit Korianderblättchen garniert servieren.

Ashkenazi Kartoffelsalat

Zutaten

2 kg	Pellkartoffeln
250 g	Brühe
2	Zwiebeln
3	Salzgurken, geraspelt
300 g	Mayonnaise (ohne Milcheiweiß o.ä.!)
3	Eier, hartgekocht
1 EL	Salz
1 TL	Pfeffer, gemahlen
1 EL	Zucker
2 EL	Senf
50 ml	Essig
1/4 Bund	frischen Dill

Zubereitung

Die Kartoffel kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Über die noch warmen Kartoffeln die Brühe gießen und 15 Min. ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die hartgekochten Eier, Dill und die Zwiebeln schneiden. Die Salzgurken grob raspeln und mit sämtlichen anderen Zutaten unter die Kartoffeln mischen.

Nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und einige Stunden durchziehen lassen.

Hauptspeisen

Vegetarisch

Gemüsepuffer mit Kräuterdip

Zubereitung: 15 Min./ Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

für die Puffer:

300g	Möhren, geschält und mit der Reibe grob geraspelt
250g	mehlig kochende Kartoffeln, geschält und mit der Reibe grob geraspelt
250g	Kohlrabi, geschält und mit der Reibe grob geraspelt
300g	Zucchini, geraspelt
1	Ei
100g	Mehl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

für den Kräuterdip:

250g	Ricotta
4 EL	Öl

Zubereitung

Für den Kräuterdip Ricotta mit der Milch glatt rühren. Feingehackten Kerbel, Schnittlauch, Rauke, Zwiebel und Knoblauch mit dem Ricotta verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Puffer Ei in eine Schüssel geben und mit Mehl, Kartoffeln und dem geraspelten Gemüse vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen und je 3-4 EL der Gemüsemasse in der Pfanne verteilen und mit einem Löffel flach drücken. Gemüsepuffer von beiden Seiten ca.3 Minuten gold-braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen. Nach und nach restliche Puffer braten. Puffer mit dem Ricottadip anrichten, mit Rauke garnieren und sofort servieren.

Jüdisch-palästinensische Honig-Süßkartoffeln mit Kichererbsen und Spinat

Zutaten

500 g	Süßkartoffeln
700 ml	Wasser
50 g	Butter
4 EL	Honig
0.5 TL	Salz
1	Zwiebel
2 EL	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Koriander Samen
1 EL	Tomatenmark
400 g	Tomaten, gehackt, aus der Dose
1 TL	Zucker
1,5 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Pfeffer
100 g	griechischen Sahne-Joghurt
1 Dose	Kichererbsen (265 g)
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Zitrone
3 EL	Olivenöl
1/2 Bund	Minze

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und in 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einen breiten Topf geben und mit Wasser, der Butter und dem Honig zum Kochen bringen. Dann herunterschalten und 35-40 Minuten im offenen Topf köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind und der Großteil der Flüssigkeit

verdampft ist. Nach der Hälfte der Garzeit wenden, damit die Kartoffeln gleichmäßig bräunen.

Inzwischen die Zwiebel fein hacken. Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Kreuzkümmel und den Koriander Samen und 8 Minuten goldbraun anbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz mit braten. Dosentomaten, Zucker und gemahlenen Kreuzkümmel hinzufügen und nochmals etwa fünf Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kichererbsen aus der Dose gut abbrausen, spülen und abtropfen lassen. Den Spinat waschen. Den Sypinat und die Kichererbsen unter die Tomatensoße mischen und weitere fünf Minuten erhitzen. Nochmals abschmecken.

Für den Joghurt Dip Sahne Joghurt, zerkleinerten Knoblauch, Zitronenschale und Minze und etwas Olivenöl in einer Schüssel vermischen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Alles zusammen anrichten und servieren.

Shakshuka (Tunesisch und israelisches Gericht aus Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Eiern)

Arbeitszeit: 15 Min./ Kochzeit: 15 Min.

Zutaten

3 EL	Olivenöl
1 mittelgroße	Zwiebel
1 Dose	Tomaten, stückig (oder 5 gewürfelte Tomaten)
	Knoblauch
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Salz
4	Eier

Zubereitung

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika unterrühren. Ca. 5 Minuten glasig rühren. Tomaten und Gewürze zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Jetzt mit einem Esslöffel 4 Mulden für die Eier in die Tomatenmasse drücken und jeweils ein Ei hinein schlagen. Deckel auflegen und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Das Ei-Innere soll noch leicht flüssig sein. Kräuter nach Geschmack drüber streuen und servieren.

Dazu passt Weißbrot oder Pita um die leckere Soße aufzusaugen. Mit einem Israli- oder grünem Salat wird aus dem Snack ein leichtes Gericht. Nach Geschmack Chorizo, Tofu oder Feta dazugeben.

Fleischgerichte

Jägerschnitzel mit Reis

Zutaten

3	Hühnerschnitzel
250 g	Sojasahne
1 Pkch	Champignons
1	Ei
etwas	Pflanzenfett
50 ml	Brühe
1 Bund	Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
1	Zwiebel
3 EL	Sonnenblumenmargarine
je 1 Prise	Salz und Pfeffer
etwas	Curry
ein bisschen	Zucker
nach belieben	Mehl oder Brösel

Zubereitung

Schnitzel klopfen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Ei in einer großen Schüssel verrühren und gleich würzen. Die Schnitzel durch die Eiermasse ziehen, dann in Mehl oder Bröseln wenden.

Das Fleisch im Pflanzenfett goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen.

In dieser Pfanne die Margarine schmelzen lassen, erst Zwiebel, dann die Champignons darin braten.

Mit der Brühe ablöschen und Sojasahne dazugeben. Schnittlauch Röllchen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken, eventuell auch mit Zucker. Die Schnitzel in der Soße warm werden lassen.

Und jetzt: Guten Appetit!

Süß-saures Beef Brisket

Zutaten

2 kg	Rinderbrust
240 ml	Wasser
240 ml	Ketchup
120 ml	Essig
2	Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
170 g	brauner Zucker
1 EL	Salz

Zubereitung

Fleisch in einer großen Pfanne bei mittlerer-hoher Hitze erhitzen und von allen Seiten scharf anbraten. Wasser, Ketchup, Essig, Zwiebeln, Knoblauch, braunen Zucker und Salz zugeben, zum Kochen bringen, dann abdecken und Hitze auf mittlere-niedrige Hitze reduzieren. 2 ½- 3 ½ Stunden simmern, dabei das Fleisch ab und zu wenden.

Brisket aus der Pfanne nehmen und ein paar Minuten rasten lassen. Dann gegen die Faser in Scheiben schneiden und in einen großen Bräter schichten. Mit Soße übergießen, abdecken und über Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen. Am nächsten Tag extra Fett abschöpfen, erhitzen und servieren.

Rindfleisch Tscholent aus dem Slow Cooker

Zubereitung 20 Min./ Kochzeit: etwa 14 Stunden

Zutaten

2 TL	Pflanzenöl
1 große	Zwiebel, gehackt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
450 g	Rinderschmorbraten, gewürfelt
5 große	Kartoffeln, geschält und gewürfelt
1	Süßkartoffel, geschält und gewürfelt
450 g	Baked Beans aus der Dose
1 TL	Ketchup
1 EL	BBQ-Soße
1 EL	Senf
2 TL	Tüten-Zwiebelsuppe
2 EL	Würzsalz
1 TL	Steakgewürz
90 g	Perlgraupen

Zubereitung

Öl in einem großen Topf bei mittlerer Flamme erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 5 Minuten glasig anbraten. Fleisch dazugeben und rundherum scharf anbraten. Kartoffeln, Süßkartoffeln, Backed Beans, BBQ-Soße, Senf, Zwiebelsuppenpulver, Würzsalz und Steakgewürz dazugeben und so viel Wasser dazugeben, dass alles bedeckt ist. Zum Kochen bringen, dann Flamme reduzieren und bei niedriger Flamme 1,5 bis 2 Stunden simmern, bis das Fleisch zart ist. Dabei ab und zu umrühren.

Perlgraupen dazugeben und den Eintopf in einen Slow Cooker geben. Bei niedriger Stufe 12 Stunden garen, bis die Perlgraupen gar sind.

Fischgerichte

Lachs mit Avocado-Dill-Mayonnaise

Arbeitszeit: 30 Min./ Kochzeit: 50 Min./ Ruhezeit: 10 Min.

Zutaten

2-3 kg	frischer Lachs
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz und Pfeffer
2	Zitronen
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Petersilie
2 Bund	frischer Dill
2	Avocados
225 ml	sehr gute Mayonnaise
etwas	Cayennepfeffer

Zubereitung

Mit 2 EL Öl ein großes, sehr breites Stück Alufolie einpinseln, den gewaschenen und trocken getupften Fisch in die Mitte legen und gut salzen und pfeffern. 1 Zitrone halbieren und gleichmäßig über der außen- und Innenseite des Fisches auspressen. Den Fisch mit Frühlingszwiebeln, 1 Bund Petersilie und 1 Bund Dill füllen und außen mit dem restlichen Öl einpinseln. Folie über dem Fisch zusammenfalten. Fisch auf ein großes Backblech (Fettpfanne) legen und 30-40 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Avocado und Mayonnaise im Mixer pürieren oder mit einer Gabel fein zerdrücken. 1 Bund gehackten Dill, Zitronensaft und Cayennepfeffer (nach Geschmack) zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel füllen und kaltstellen.

Ofen ausschalten und den Fisch weitere 20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen, dann die Folie öffnen. Der Fisch ist gar, wenn man ihn leicht mit einer Gabel zerteilen kann. Ist er noch nicht gar, Folie wieder verschließen und weitere 10-15 Minuten im Ofen garen.

Fisch auf ein Brett legen, Folie öffnen, Saft abgießen und auffangen. Haut mit einem scharfen Messer vorsichtig abziehen, Gräten auslösen und das braune Fleisch in der Mitte entfernen. Fisch umdrehen und auf der anderen Seite häuten. Auf eine Servierplatte legen.

Avocado-Dill-Mayonnaise mit Cayennepfeffer bestäuben, zusammen mit dem Lachs (und nach Belieben mit dem aufgefangenen Saft) servieren.

Dazu passen Salzkartoffeln oder Baguette, (Frisée-)Salat und Kirschtomaten.

Guten Appetit!!!

Anmerkung:
Das Rezept gelingt auch wunderbar mit kleineren Mengen. Für 2 oder 4 Personen können einfach 2 oder 4 dicke Lachskoteletts oder ein mehr oder weniger großes Schwanzstück genommen werden.
Sowohl die Kochzeit als auch die Kräuter sowie die Mengen für die Mayonnaise sollten dann reduziert werden. Wenn der Fisch frisch und gut ist, schmeckt es einfach phantastisch!

Fisch auf spanisch-marokkanische Art

Arbeitszeit: 10 Min./ Kochzeit: 1 Stunde

Zutaten

1 EL	Pflanzenöl
1 mittelgroße	Zwiebel, gehackt
4	Knoblauchzehe, gehackt
2	rote Paprika, in Streifen geschnitten
1 große	Möhre, in Scheiben geschnitten
3	Tomaten, gehackt
4	Oliven, gehackt
420 g	Kichererbsen aus der Dose
4 EL	Petersilie, fein gehackt
3 EL	edelsüßer Paprika
4 EL	Kreuzkümmel
1 TL	Cayennepfeffer (oder weniger, je nach Geschmack)
2 EL	gekörnte Gemüsebrühe
1 Prise	Salz
2,5 kg	Barschfilet (oder ein anderer Weißfisch)

Zubereitung

Eine Pfanne mit dem Öl auf dem Herd bei mittlerer Flamme heiß werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch darin dünsten, bis sie etwas weich sind. Paprika, Karotte, Tomaten, Oliven und Kichererbsen dazugeben und kochen, bis die Paprika weich sind.

Petersilie, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Cayenne und Gemüsebrühe dazugeben und nach Geschmack salzen. Anschließend alles gut vermischen.

Den Fisch oben auflegen und ausreichend Wasser hinzugeben, bis das Gemüse bedeckt ist.

Die Flamme herunterstellen und abgedeckt 40 Minuten köcheln lassen.

Desserts

Rugelach

mind. 3 Stunden

Zutaten

225 g	Butter oder Margarine
225 g	Frischkäse, cremig rühren
1 TL	Vanilleextrakt
1/4 TL	Salz
250 g	Mehl
150 g	Zucker
115 g	gehackte Walnüsse
100 g	getrocknete Aprikosen, gehackt
55 g	brauner Zucker
1,5 TL	Zimt
170 g	Himbeergelee
1 EL	Milch

Zubereitung

In einer großen Schüssel auf niedriger Stufe Butter mit Frischkäse cremig rühren. Vanille, Salz, die Hälfte des Mehls und 1/3 des Zuckers unterrühren.

Das restliche Mehl löffelweise dazugeben. Teig in vier Portionen teilen und jede Portion in Klarsichtfolie wickeln. Den Teig mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank legen, bis er fest ist.

Für die Füllung Walnüsse, Aprikosen, braunen Zucker, die Hälfte des restlichen Zuckers plus 2 EL davon und ½ TL Zimt in einer Schüssel gut vermischen.

2 Backbleche mit Alufolie auskleiden und einfetten.

Auf leicht bemehlter Arbeitsfläche mit einem bemehlten Nudelholz 1 Portion des Teigs zu einem Kreis mit 22cm Durchmesser ausrollen (den restlichen Teig solange im Kühlschrank lassen). Mit 2EL Himbeergelee bestreichen. Dann mit etwa ½ Tasse der Füllung bestreuen und diese leicht in den Teig drücken. Den Teig mit einem scharfen Messer in 12 gleichgroße spitze Dreiecke schneiden. Jedes Dreieck vom langen Ende her aufrollen und im Abstand von gut 1cm mit der spitzen Seite nach unten auf das vorbereitete Backblech legen. Mit den restlichen Portionen Teig nacheinander genauso verfahren.

Ofen auf 165C Ober-Unter Hitze vorheizen.

2 EL Zucker mit 1 TL Zimt mischen. Rugelach mit Milch bepinseln und mit Zimtzucker bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen auf 2 Schienen 30 bis 35 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Backbleche jeweils auf die andere Schiene setzen. Sofort nach dem Backen die Rugelach auf einem Kuchendraht auskühlen lassen. In luftdichten Behältern aufbewahren.

Ugal Schel Pessach - Pessachkuchen

Arbeitszeit: 60 Min.

Zutaten

für den Boden	
6	Eiweiß
1 EL	Zucker
6	Eigelb
96 g	Instant-Puddingpulver Schokolade
für die Füllung	
250 ml	Schlagsahne
80 g	Instant-Puddingpulver Vanille
120 ml	Milch
1 EL	Zucker
für den Guss	
150 ml	Sahne
100 g	Zartbitterschokolade

Zubereitung

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eiweiß zu Schnee schlagen und nach und nach Zucker hinzufügen. Wenn der Schaum steif ist, die Eigelbe hinzufügen und ca. anderthalb Minuten weiter schlagen. Das Rührgerät auf mittlerer Stufe schalten, das Puddingpulver hinzufügen und gut daruntermischen.

Die Mischung in eine Kuchenform geben und ca.35-40 Minuten backen.

In der Zeit in welcher der Kuchenboden im Ofen ist, die Füllung und den Guss vorbereiten.

Alle Zutaten der Füllung mit dem Rührgerät mischen, bis ein fester Schaum entsteht. Danach die Füllung auf den abgekühlten Kuchenboden geben.

Auf kleiner Flamme die Kochsahne aufkochen und darin die Schokolade unterrühren bis sich beides gut verbunden hat. Nun die Glasur auf den Kuchen geben und in den Kühlschrank stellen. Den Kuchen servieren.

Koscher auch für Kleine :)

Kinder-Schummel-Pizza für Pessach

Zutaten

60 ml	fertige Nudelsauce
2	Matzen
eine Prise	Knoblauchsalz
etwas	getrockneter Oregano
100 g	Mozzarella, geraffelt
1	Tomate, in Scheiben geschnitten
40 g	schwarze Oliven

Zubereitung

Backofen auf 175 C ober-unter Hitze vorheizen.

Nudelsauce auf den Matzen verstreichen und mit Knoblauchsalz und Oregano würzen. Mit Käse, Tomatenscheiben und Oliven belegen und „Pizzen“ auf ein Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen ca.5 Minuten überbacken bis der Käse geschmolzen ist.

*Matzen sind das ungesäuerte Brot der jüdischen Küche in Form dünner Fladen. Sie sind in jüdischen und koscheren Lebensmittelläden und online erhältlich.

Kinder Ratatouille

Zutaten

1/2	Aubergine, fein gewürfelt
1	Zucchini, fein gewürfelt
1/2	Paprikaschote, fein gewürfelt
2 gehäufte EL	Tomatenmark
1/2	Zwiebel
ein winziges Stückchen	Knoblauch
500 ml	Gemüsebrühe (evtl. etwas mehr)
2 EL	Olivenöl
150 g	Couscous
1 TL	getrocknete italienische Kräuter oder Petersilie
etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin anschwitzen, das klein gewürfelte Gemüse zugeben und alles unter rühren gut andünsten. Das Tomatenmark in die Mitte des Topfes oder der Pfanne geben und anbraten.

Die Brühe zugießen, mit den Kräutern würzen (frische Petersilie erst zum Schluss zugeben) und das Gemüse kindgemäß weich garen lassen. Bissprobe machen, wenn das Gemüse fast weich ist, den Couscous zugeben und aufkochen.

Auf kleiner Flamme 10-15 Minuten schmurgeln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variieren kann man das Gericht mit Hackfleisch, das zu Anfang mit angebraten wird und während des Garprozesses mitschmurgelt.

Lecker ist es auch mit klein geschnittenen Brühwürstchen.

Als vegetarische Variante kommt es bei den Kleinen auch sehr gut an, je nach Alter kann man ausprobieren, ob sie es mit Schafskäsekrümeln mögen.

Wichtig ist, dass besonders die Auberginenwürfel schön weich werden und dass das Ganze recht kräftig gewürzt wird. Die Garzeit variiert so um die 30 Minuten, evtl. kann man, damit es saftig ist, noch ein wenig mehr Gemüsebrühe zugeben.

Vegetarische Linsen-Bolognese für Kinder

Arbeitszeit: 20 Min./ Kochzeit: 25 Min.

Zutaten

1 EL	Olivenöl
1 große	Zucchini, fein gewürfelt
2 große	Möhren, fein gewürfelt
2 EL	Tomatenmark
1 Dose	Tomaten, stückig
250 ml	Gemüsebrühe
75 g	rote Linsen
etwas	Salz und Pfeffer
	Knoblauch
	Thymian
	Oregano
1 TL	Fenchelsamen (in einem Teebeutel oder -ei)

Zubereitung

Das sehr fein gewürfelte Gemüse kurz im heißen Öl andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls andünsten. Mit den Tomatenstücken und der Brühe ablöschen und Gewürze nach Geschmack zugeben. Die roten Linsen einstreuen und den Teebeutel mit Fenchel einhängen. Alles ca. 25 Min. köcheln lassen.

Mit gekochten Nudeln oder Reis nach Geschmack servieren.

Heute bleibt die Küche kalt...

Matzen, Bochum

Das Matzen befindet sich in demselben Gebäude wie die Bochumer Synagoge. Es bietet seinen Besucherinnen und Besuchern eine traditionelle jiddische Küche an. So finden sich der gefillte Fisch, Latkes und Blinis auf der Speisekarte. Aber auch mediterrane Einflüsse sind mit Ofenauberginen und Tabuleh unverkennbar.

Das Matzen bietet einen Bistrobetrieb mit einer kleinen Karte und einen Restaurantbetrieb an. Darüber hinaus gibt es einmal wöchentlich ein All-you-can-eat-Angebot, bei dem man nach Lust und Laune schlemmen kann.

Öffnungszeiten	
Montag	geschlossen, bzw nach Vereinbarung
Dienstag	10-17 Uhr Bistro
Mittwoch	10-17 Uhr Bistro
Donnerstag	10-17 Uhr Bistro 17-20 Uhr All you can eat
Freitag	10-17 Uhr Bistro 15-22 Uhr Restaurant
Samstag	17-22 Uhr Restaurant
Sonntag	12-20 Uhr Restaurant

Adresse	Erich-Mendel-Platz 1, 44791
Telefon	0234-417560126
Mail	matzen@jg-bochum.de
Web:	http://www.matzen-restaurant.de

Die Kurve, Düsseldorf

Die Kurve ist ein jüdisch-israelisches Restaurant in Düsseldorf-Pempelfort, das einen kurzen Fußweg von der Synagoge entfernt liegt. Auch die Innenstadt oder Altstadt ist in 15 Minuten schnell erreicht.

Die Speisekarte zeigt mit Falafel, Humus und Shaksuka deutlich mediterrane Einflüsse. Aber auch Blinis und Borscht finden sich auf der Karte.

Öffnungszeiten	
Montag	12-15 Uhr 18-23 Uhr
Dienstag	12-15 Uhr 18-23 Uhr
Mittwoch	12-15 Uhr 18-23 Uhr
Donnerstag	12-15 Uhr 18-23 Uhr
Freitag	12-15 Uhr 18-23 Uhr
Samstag	12-15 Uhr 18-23 Uhr
Sonntag	12-23 Uhr
Adresse	Goebenstr. 18, 40477 Düsseldorf
Telefon	0211-56942080
Mail	info@die-kurve.com
Web:	http://www.die-kurve.com/Home