

Tel Aviv Streetfood



mit Haya Molcho

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7haben.com

Inhalt

Einleitung	04
Haya Molcho	05
Geräte	06
Zutaten	07
Tahina	08
Asiatische Tahina	10
Zhug	12
Harissa	14
Salzzitronen	16
Amba	18
Shakshuka	20
Verbrannte Auberginen	22
Gerösteter Karfiol	24
Popcornfalafel	26
Focaccia und Pita	28
Vegane Pizza mit Auberginen	30
Fischkebab	32
Arayes	34
Sabich	36
Knafeh	38
Bücher & Infos	40



Einleitung

7hauben will es dir erleichtern, dich beim Kochen und Backen weiterzubilden. Deshalb sind wir ständig auf der Suche nach Profis, die ihr Wissen in unseren Online-Kursen weitergeben.

So bekommst du die besten Tipps von Experten und kannst jederzeit und von Zuhause aus den Kurs ansehen, die Inhalte nachmachen und dich selbst mit deinen neu gewonnenen Fähigkeiten begeistern.

In diesem Kurs nimmt dich Haya Molcho mit auf die Märkte Tel Avivs! Zumindest geschmacklich. Denn in Tel Aviv sammeln sich kulinarische Einflüsse verschiedener Länder, die man in nur wenigen Bissen verkosten kann – und diese kannst du dir jetzt nach Hause holen. Die Küche der Levante ist geprägt von Einflüssen verschiedener Länder, viel frischem Gemüse und orientalischen Gewürzen. Mit den NENI-Restaurants und -Produkten hat Haya diese Art des Kochens in Europa bekannt gemacht und zeigt im Kurs, wie die israelischen Streetfood-Klassiker gelingen.

Wenn dir dieser Kurs gefällt, dann solltest du dir auch den Kurs „Levante-Küche by NENI“ mit Haya ansehen, um noch mehr Inspiration zu bekommen.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte aus dem Kurs. Viel Spaß beim Nachkochen!

Danke!

Olav

Haya Molcho

Haya ist in Tel Aviv geboren und dort bis zu ihrem 9. Lebensjahr aufgewachsen. Ihre Kindheit inmitten der israelischen Weltkultur prägte sie sehr:

Es wurde viel gemeinsam gekocht und gegessen, verschiedene Küchen und Geschmäcker probiert und miteinander kombiniert. Es war deshalb nicht ganz einfach für sie, als sie mit ihren Eltern und ihrem Bruder mit neun Jahren nach Bremen kam. Ihre Mutter, eine hervorragende Köchin, hat Haya aber auch in Deutschland mit der Küche ihrer Heimat verwöhnt. Haya integrierte sich schnell, lernte Deutsch und brachte viele Freunde mit nach Hause: Das gemeinsame Essen wurde fortgesetzt.

Nach dem Studium lernte Haya den Künstler Samy Molcho kennen und begleitete ihn sieben Jahre lang bei seinen weltweiten Auftritten. Während Samy auf der Bühne stand, war Haya auf den Märkten und in den verschiedenen landestypischen Küchen zu finden, bei denen sie immer wieder Neues dazu lernte.

Anschließend sind die beiden in Wien sesshaft geworden und bekamen zusammen vier Söhne: Nuriel, Elijor, Nadiv und Ilan. Ihre Namen stehen für NENI, und NENI verbinden wir seitdem mit authentischem israelischen Essen, geprägt von den verschiedensten Küchen dieser Welt. zum Brotbacken weitergeben kann.

Wenn du etwas mit Leidenschaft machst, ist das schon 50 Prozent des Erfolges.



Haya Molcho

NENI

Naschmarkt Wien

www.neni.at

Geräte

Wahrscheinlich hast du so ziemlich alles, was du an Geräten für die Levante-Küche brauchst, ohnehin zuhause – und falls dir mal was fehlt, dann kann man mit etwas Kreativität vieles ersetzen.

Haya empfiehlt folgende Küchenutensilien:

- Schneidbrett
- Hayas Empfehlung: Multistopper
- Scharfe Messer
- Mörser
- Nudelholz
- Schöpfer
- Lochschöpfer
- Falafellöffel
- Reibe
- Backformen
- Verschiedenes Geschirr
(darf bunt und unterschiedlich sein)
- Faschierer, Thermomix, Mörser, Stabmixer
(je nach Vorliebe)
- Eismaschine
(optional)

Zutaten

Tel Aviv ist bunt, frisch und vielseitig. Was du also unbedingt brauchst: frisches, saisonales Gemüse!

Was die Gewürze betrifft, kommen vor allem folgende zum Einsatz:

- Kardamom
- Sumac
(schmeckt zitronig)
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Salz

Ansonsten wird auch viel mit den Basis-Saucen gewürzt, dazu zählen:

- Amba ([Rezept S. 18](#))
- Eingelegte Zitronen ([Rezept S. 16](#))
- Harissa ([Rezept S. 14](#))
- Zhug ([Rezept S. 12](#))
- Rohe Tahina
(gute Qualität ist sehr wichtig)

Sonstige Zutaten, die in diesem Kurs zum Einsatz kommen:

- Süße und scharfe Chili
- Sojasauce
- Popcorn
- Mirin
- Mais
- Reisessig
- Engelshaare

Salzzitronen

Zutaten & Infos



Zubereitung
10 min



Gesamt
3 Wochen

500 g	Bio-Zitronen
100 g	Zucker
50 g	Salz

Zubereitung

Schritt 1 Vorbereiten

Die Zitronen in Scheiben schneiden und die Kerne sowie die Endstücke entfernen.

Schritt 2 Vermischen

Dann mit Salz und Zucker vermischen. Wenn du möchtest, kannst du auch etwas Harissa dazumischen.

Schritt 3 Warten

In einen sterilen, verschließbaren Behälter geben und mindestens 3 Wochen im Kühlschrank stehen lassen. Nach dieser Zeit halten sich die Zitronen für ein Jahr im Kühlschrank.

Schritt 4 Geschafft

Du kannst damit verschiedene Gerichte aufpeppen – die Salzzitronen können auch zu einer Paste verarbeitet werden.

Tipp: Je nach Vorliebe kannst du mit der Menge von Salz und Zucker variieren. Wenn du es sehr salzig magst, kannst du auch mehr Salz als Zucker dazugeben.



Shakshuka

Zutaten & Infos



Zubereitung
25 min



Gesamt
1h 10min



Portionen
4

Geröstete Tomaten	
300g	Tomaten
Salz, Olivenöl	
1 Portion	
200 – 250g	Tomatenbasis
2	Eier
Petersilie, Pitabrot	

Tomatenbasis für ca. 4 Portionen	
25g	Olivenöl
4	Knoblauchzehen
1	Grüne Chili, halbiert, ohne Kerne, 1cm große Würfel
1	Paprika, 2cm große Würfel
20g	Tomatenmark
800g	passierte Tomaten
16g	Salz
Zucker, gemahlener Kreuzkümmel	

Zubereitung

- Schritt 1
Tomaten rösten

Die Tomaten in Viertel schneiden, salzen und mit Olivenöl bei 250 °C für ca. 8 Minuten in den Ofen geben, bis sie leicht verbrannt sind.
- Schritt 2
Vorbereiten

Inzwischen in einem heißen Topf Olivenöl erhitzen und die klein geschnittenen Chili und Paprika darin anrösten.



- Schritt 3
Tomatenbasis

Tomatenmark dazugeben, Knoblauch schneiden und ebenfalls hinzufügen. Dann gleich mit den passierten Tomaten aufgießen. Würzen, gut verrühren und 30–45 Minuten köcheln und reduzieren lassen.
- Schritt 4
Weiterverarbeiten

Die Tomaten aus dem Ofen nehmen, zur Sauce geben und verrühren. Diese Masse kannst du gut bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren.
- Schritt 5
Anrichten

Idealerweise wird das Shakshuka im Shakshuka-Pfännchen zubereitet. Dieses auf den Herd geben, die Tomatensauce erhitzen und die Eier darin pochieren: Diese salzen und bei kleiner Flamme zugedeckt köcheln lassen, bis das Eiweiß stockt.
- Schritt 6
Geschafft

Zum Schluss noch etwas fein gehackte Petersilie darüberstreuen und mit Pitabrot servieren.

Bücher & Infos

Du hast noch nicht genug von NENIs Welt?
Mehr Infos gibt's auf ihrer Website www.neni.at.
Die Bücher kannst du über folgende Links bestellen:

Tel Aviv Reise Kochbuch by NENI

[a Jetzt bestellen](#)

Hayas Küche

[a Jetzt bestellen](#)

Balagan!

[a Jetzt bestellen](#)

Die mit [a](#) gekennzeichneten Affiliate-Links führen zu von uns empfohlenen Produkten, um dir die Suche zu erleichtern. Wir haben diese jedoch nicht alle selbst getestet. Überzeuge dich deshalb selbst davon, ob sie deinen Ansprüchen und Anforderungen entsprechen.

