

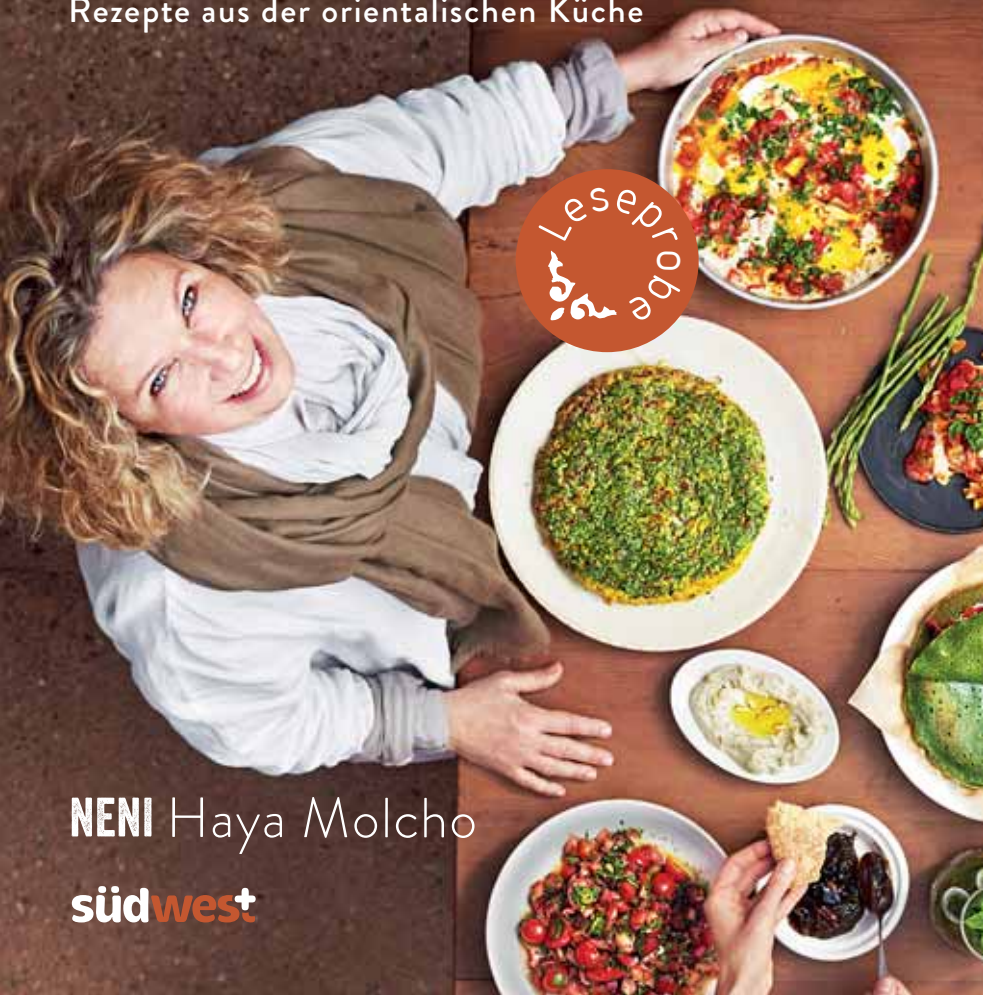
# BALAGAN!

Rezepte aus der orientalischen Küche

Leseprobe

NENI Haya Molcho

südwest+





Haya Molcho

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

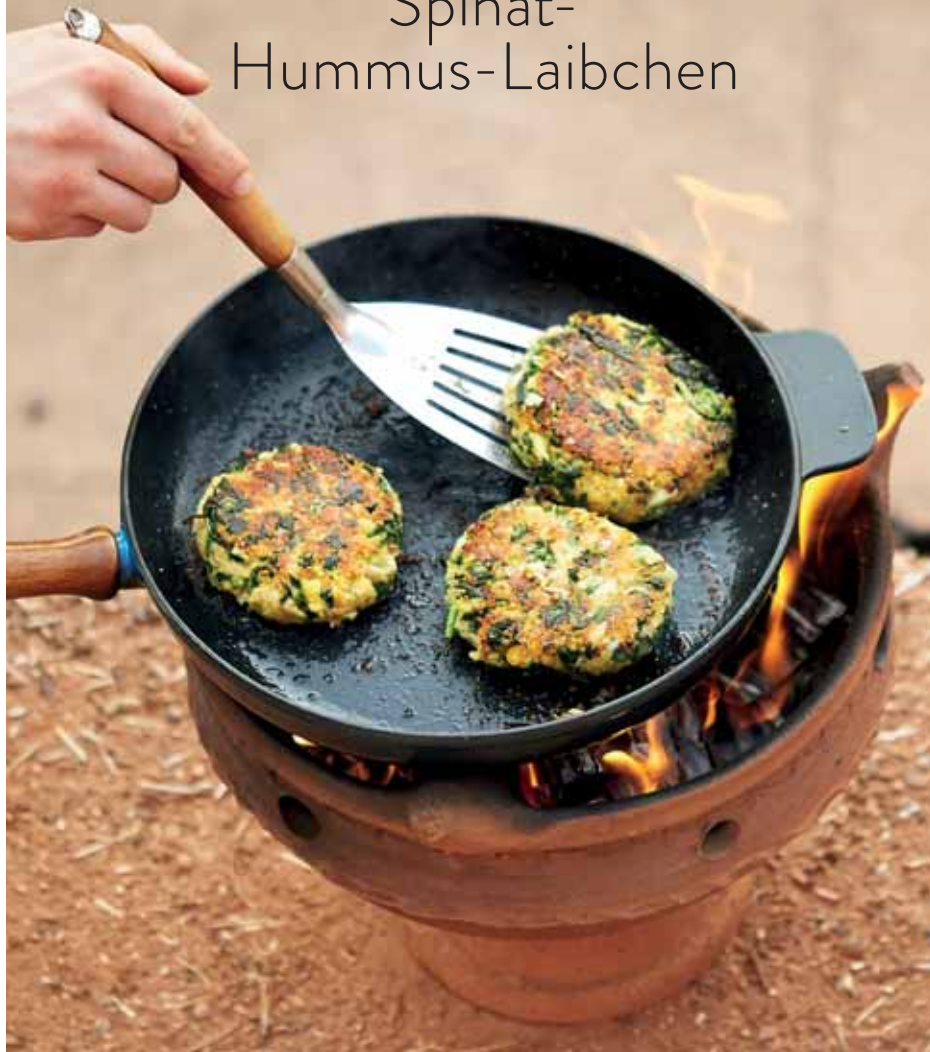




Ich verbinde die gewürzreiche orientalische Küche mit europäischen Einflüssen, es gibt zu jeder Mahlzeit eine reichliche Auswahl an unterschiedlichen Speisen, ich kombiniere Süßes und Salziges, Warmes und Kaltes – Drunter & Drüber, wie ich es liebe! Zu einem stimmungsvollen Essen gehören für mich unbedingt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



# Spinat- Hummus-Laibchen



Zhug



Spicy  
Tahina-Sauce



Hummus  
mit Koriander



# Spinat-Hummus-Laibchen

Für 4 Portionen

3	Frühlingszwiebeln
	Öl zum Braten
1	Knoblauchzehe
200 g	frischer Babyspinat
	Meersalz
2 Dosen	Kichererbsen (800 g)
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
	gemahlener Kreuzkümmel
1 TL	Kurkumapulver
1 TL	Scheiben Toastbrot
3	Eier
2	Misopaste
25 g	Semmelbrösel
3-4 EL	Zitronen
2	

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin die Frühlingszwiebeln goldbraun anbraten. Knoblauch abziehen und dazupressen.

Spinat waschen, gründlich trockenschwenken und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Spinat zusammenfallen lassen, leicht salzen, herausnehmen, auf einem Teller ausbreiten und im Kühlschrank herunterkühlen.

Kichererbsen abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Gabel zerdrücken.

Zusammen mit dem Spinat in eine Schüssel geben. Etwas Pfeffer, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzufügen.

Toastbrot entrinden und klein würfeln. Toastbrot, Eier und Misopaste zur Spinat-Kichererbsen-Mischung geben, alles gründlich vermengen. 30 Minuten im Kühlschrank kalt stellen.

Aus dem Teig kleine Laibchen formen, in den Semmelbröseln wälzen und beidseitig in Öl anbraten. Zum Entfetten auf Küchenpapier legen.

Zitronen vierteln und zu den Spinat-Hummus-Laibchen servieren.

**Hayas Tipp:** Sehr gut schmecken die Spinat-Hummus-Laibchen auch, wenn man geriebenen Schafkäse in die Masse gibt (etwa 150 Gramm).

# Zhug

Für 8-10 Portionen

je 1	Bund Petersilie und Koriander
1	kleine grüne Chilischote
4-6	Knoblauchzehen
1/8 l	frisch gepresster Zitronensaft
1/2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
80 ml	Olivenöl
	Salz
	frischer Pfeffer aus der Mühle

Petersilie und Koriander waschen, trockenschütteln, zupfen und die Blätter grob hacken. Chilischote waschen, längs halbieren, Kerne entfernen, die Schote grob hacken. Knoblauch abziehen und grob hacken.

Kräuter, Chili, Knoblauch, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Olivenöl im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

# Spicy Tahina-Sauce

Für 4 Portionen

250 g	Tahina (Sesampaste)
1/4 l	Wasser
	Saft von 2 Zitronen
4	Knoblauchzehen
1/2 Bund	Koriander
2	rote Chilischoten
1	Peperoncino
	Öl zum Frittieren
75 g	Pinienkerne
	Olivenöl zum Braten
	Meersalz

Tahina mit Wasser und Zitronensaft mit dem Pürierstab aufmischen.

Knoblauch abziehen und pressen. Koriander waschen, trockenschütteln, zupfen und die Blätter klein schneiden. Chilischoten waschen, längs halbieren, Kerne entfernen, die Schoten klein schneiden. Peperoncino kurz in heißem Öl frittieren, herausnehmen, abkühlen lassen und klein schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Koriander, Chili und Peperoncino dazugeben, kurz anbraten. Tahina-Mischung hinzufügen und erwärmen. Zum Schluss die Sauce mit Salz abschmecken und die Pinienkerne untermischen.

# Hummus mit Koriander

Für 4 Portionen

200 g	Kichererbsen
1/2 TL	Natron
2 EL	Tahina (Sesampaste)
1 Prise	Zitronensäure
1/4 l	Wasser
1/2 Bund	Koriander
1	Knoblauchzehe
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
1-2 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser mit Natron einweichen. Am nächsten Tag abgießen, in einen Topf mit heißem Wasser geben und bei mittlerer Hitze weich kochen.

Kichererbsen abgießen, ein paar für die Dekoration beiseitelegen. Die Kichererbsen im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Dann Sesampaste und Zitronensäure untermischen. Wasser untermengen.

Koriander waschen, trockenschütteln, zupfen und die Blätter hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Beides unter den Hummus rühren, mit Kreuzkümmel und wenig Salz würzen.

Die zurückgelegten Kichererbsen mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Hummus auf einen Teller geben und mit den Kichererbsen dekorieren.

# Lust auf mehr?

## Oriental Basics: Dips, Saucen & Co.

Auberginenkonfitüre mit Ingwer und Chili  
Gerösteter Auberginen-Paprika-Dip  
Hähnchenfleisch-Aufstrich mit Joghurt und Tahina  
Hummus mit Koriander  
Labane  
Labane-Kugeln in frischen Kräutern  
Spicy Tahina-Sauce  
Zhug

## Orientalische Begleiter: Salate & Suppen

Belugalinsen-Blumenkohl-Salat  
Fenchel-Granatapfel-Salat mit gebeiztem Lachs  
Auberginensalat  
Israelische Hühnersuppe von meiner Mami  
Israelischer Salat mit Tahina  
Kartoffelsalat mit eingelegten Zitronen  
Linsensuppe mit Mangold  
Marokkanischer Karottensalat  
Rote Bete auf Couscous-Salat  
Saubohnen-Erbsen-Salat  
mit Granatapfelkernen  
Taboulé mit Avocado

## Drunter & Drüber: Fleisch & Fisch

„Gefilte Fisch“ auf meine Art  
Gefüllte Auberginen nach türkischer Art  
Gefülltes Huhn: 3 Varianten  
Gegrilltes Hangersteak mit Tomatensalsa, Hummus, Tahina  
Hühnchen-Tajine  
Hühnerbollitos mit Granatapfel  
Lachforelle in Knoblauch-Karamell, Soja und Dattelsirup  
Lamm-Kebab  
Lammköfte in Zitrus-Tahina-Sauce überbacken (Senia)  
Marokkanisches Zitronen-Hähnchen  
Ossobuco mit eingelegten Zitronen  
Pastilla mit Hähnchenfleischfüllung

## Drunter & Drüber: Vegetarisch

Artischocken-Suppe mit Salzzitronen  
Asiatische Maispuffer  
Backkartoffeln mit Raucharoma  
Blumenkohl im Ganzen mit Olivenöl  
Gefüllte Mini-Zucchini mit Zitronen-Sauce  
Gefüllte Zwiebeln  
Gegrillte Artischocken mit Labane  
Gemüse-Frittata  
Gemüse-Tajine  
Israelisches Kichererbsen-Sandwich  
Kichererbsen mit grüner Marinade  
Kräuter-Frittata mit Safran & Berberitzen  
Mejadra mit Grünkern  
Orientalische Eggs Benedict mit Wasabi-Béarnaise  
Quinoa-Kürbis-Laibchen in Kokos-Curry-Sauce  
Shakshuka  
Spinat-Hummus-Laibchen  
Spinat-Malven-Suppe  
Spinat-Palatschinken mit Labane-Füllung  
Vegetarisches Zucchini-Kebab  
Winterliches Wurzelgemüse mit Pecorino

## Süße Kindheitserinnerungen: Desserts & Drinks

Halbgefrorene Schokoladentorte  
Kaffee mit Kardamom / Nougat-Nougat  
Mahalabi mit Pistazien  
Mandel-Dattel-Shake  
Mandel-Orangen-Kuchen  
Marokkanischer Palatschinken mit Karamell-Sauce  
Nana-Tee (Minztee)  
Orientalischer Strudel  
Panna cotta mit Dattelsirup und Ziegenmilch  
Reispudding mit Karamell-Sauce und Erdbeeren  
Sahleb  
Shabbat-Strizel  
Weiße Limonana

## Von der Hand in den Mund: Orientalische Snacks & Fingerfood

Asiatische Kartoffel-Wedges mit Sesam  
Crostini mit Avocado-Creme und getrockneten Tomaten  
Fileteig-Zigarren mit Rind-Lamm- und Spinat-Käse-Füllung  
Grüne Falafel  
Geröstete Cashewkerne mit Curry und Knoblauch  
Geröstete Erdnüsse mit Fenchel und Chili  
Geröstete Haselnüsse mit Senfpulver und Thymian  
Geröstete Walnüsse mit Kreuzkümmel und Chili  
Kartoffelwürfel Masala  
Polentamuffins mit getrockneten Tomaten, Oliven und Pesto  
Polentastangen mit Kreuzkümmel und Chili  
Rote Falafel  
Spinatmuffins mit Frühlingzwiebeln



Geboren in Tel Aviv, aufgewachsen in Bremen, wohnhaft in Wien und verwurzelt mit den großen Küchen dieser Welt. Haya Molchos Leben und kulinarisches Schaffen sind geprägt von zahlreichen Reisen und ihren engen Verbindungen zu fremden Ländern. Dieses Buch erzählt in einzigartigen Bildern und Geschichten von sieben Tagen gelebtem „Balagan“: Haya Molcho hat mit verschiedenen Generationen eine Woche gekocht, gelacht, das Leben gefeiert. In ihren Rezepten verbindet sie die orientalische Küche mit europäischen Einflüssen, sie inspiriert zu frischen Kombinationen und eröffnet damit neue Genuss-horizonte. Lassen Sie sich verführen!

# NEHI Haya Molcho BALAGAN!

Rezepte aus der  
orientalischen Küche

192 Seiten, über 70 Rezepte  
€ 24,99 (D/A)  
ISBN 978-3-517-08920-1



Hier gibt's den  
Trailer zum Buch!

Weitere Informationen unter  
[www.suedwest-verlag.de](http://www.suedwest-verlag.de)

**südwest**  
MEHR VOM LEBEN

Werbemittel-Nr. 579/89400  
© 2013 Südwest Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Haya Molcho

**Balagan!**

Rezepte aus der orientalischen Küche

Paperback, Flexibler Einband, 192 Seiten, 23,0 x 28,0 cm

ISBN: 978-3-517-08920-1

Südwest

Erscheinungstermin: September 2013

**Lust auf orientalische Küche!**

Geboren in Tel Aviv, aufgewachsen in Bremen, wohnhaft in Wien und verwurzelt mit den großen Küchen dieser Welt. Haya Molchos Leben und kulinarisches Schaffen sind geprägt von zahlreichen Reisen und ihren engen Verbindungen zu fremden Ländern. Dieses Buch erzählt in einzigartigen Bildern und Geschichten von sieben Tagen gelebtem „Balagan“: Haya Molcho hat mit verschiedenen Generationen eine Woche gekocht, gelacht, das Leben gefeiert. In ihren Rezepten verbindet sie die orientalische Küche mit europäischen Einflüssen, sie inspiriert zu frischen Kombinationen und eröffnet damit neue Genuss Horizonte. Lassen Sie sich verführen!