

Rezepte der vorgestellten Gerichte –
Kulinarische Eröffnungsveranstaltung Themenwoche
Jüdisches Kaleidoskop Brandenburg 2024

Das kulinarische Erbe jüdischer Rezepte ist reich und vielfältig, geprägt von jahrhundertelanger Tradition und kulturellem Austausch. Viele jüdische Rezepte haben Einflüsse aus den verschiedenen Ländern, in denen jüdische Gemeinschaften lebten, was zu einer einzigartigen Fusion von Aromen und Techniken führt. Jüdische Küche ist nicht nur eine Ansammlung von Gerichten, sondern auch ein Spiegel der Geschichte, Kultur, der Religion und Gemeinschaft. Sie verbindet Generationen und bewahrt die Identität und das Zugehörigkeitsgefühl, während sie gleichzeitig die Vielfalt der Judentümer widerspiegelt.

Deutsch-jüdische Küche - Berches

Die Challa ist ein köstliches Hefengebäck, das besonders für Schabbat und andere Feiertage zubereitet wird und in verschiedenen Variationen erhältlich ist. In Europa wird die Challa traditionell zu einem Zopf geflochten und oft mit Mohn bestreut, was auch in Süddeutschland der Fall ist. Dort ist sie unter dem Namen „Berches“ oder „Barches“ bekannt. Der Begriff „Berches“ stammt aus dem Jiddischen und bezieht sich auf das Schabbatbrot. Er leitet sich vom hebräischen Wort „Bracha“ oder „Beracha“ ab, was „Segen“ bedeutet. Diese besondere Brotsorte ist ein Weißbrot, das in der Form eines Zopfes gebacken und mit Mohn bestreut wird.

Zutaten:

7 Tassen Mehl
2 Tassen warmes Wasser
2 Teelöffel Trockenhefe
1/2 Teelöffel Zucker
1/4 Tasse Öl
1 Kartoffel, gekocht, geschält, püriert und abgekühlt
1,5 Esslöffel Salz
1 Eiweiß (steif schlagen)
1–2 Esslöffel Mohn

Zubereitung:

Für Berches alle Zutaten mit der Knetmaschine oder dem Handmixer in ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend den Teig in drei Teile teilen. Jedes Teigstück nochmals in vier Teile aufteilen. Diese Teigstücke rundwirken und einige Minuten ruhen lassen.

Anschließend drei Teigstücke jeweils auf eine Länge von ca. 35 cm ausrollen und zu einem Dreistrangzopf flechten. Das verbliebene Teigstück auf eine Länge von ca. 80 cm gleichmäßig ausrollen, halbieren und zu einer Spirale aufdrehen. Mit Wasser anfeuchten und der Länge nach auf den Zopf legen.

Den Zopf mit Wasser bestreichen und mit Mohn bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Abgedeckt an einem warmen Ort weitere ca. 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen auf unterer Schiene ca. 35-40 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Hitze entsprechend zurücknehmen. Nach dem Backen das Brot auf einem Gitter oder Holzbrett auskühlen lassen.

Mehr dazu unter: <http://www.ggg-laupheim.de/Berichte%20von%20Mitgl/Berches/Berches.htm>

Aschkenasische Küche - Gemüsekugel und Zimmes

Gemüsekugel

Die aschkenasische Küche ist eine kulinarische Tradition, die vor allem von den jüdischen Gemeinden in Mittel- und Osteuropa geprägt wurde. Sie umfasst eine Vielzahl von Gerichten, die oft auf einfachen, aber herzhaften Zutaten basieren. Der Kugel, auch bekannt als Kugl oder Kigel im Jiddischen, ist ein klassisches Gericht der aschkenasisch-jüdischen Küche, das in seiner Zubereitung einem Auflauf ähnelt. Es gibt sowohl süße als auch herzhaftere Varianten dieses Gerichts. Der Name „Kugel“ stammt aus dem Deutschen und bezieht sich vermutlich auf die früher übliche runde Form, die an Klöße erinnert. Eine alternative Erklärung ist, dass das Wort von den süddeutschen Begriffen Kuchl oder Küchel abgeleitet ist. Heinrich Heine, der aus einer jüdischen Familie stammt, schätzte dieses Gericht sehr und bezeichnete es als das „heilige Nationalgericht“ der Juden.

Zutaten und Zubereitung:

- 1) Backofen auf 190° C Unter- & Oberhitze vorheizen.
- 2) 900 g geschälte Kartoffeln an der Röstiraffel reiben.
- 3) 2 - 3 mittelgroße, geschälte Karotten an der Röstiraffel reiben und begeben.
- 4) 2 mittelgroße, geschälte Zwiebeln an der Röstiraffel reiben und begeben.
- 5) 3 große Eier schlagen und begeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen vermengen.
- 6) 2 EL zerlassene Butter (oder auch gutes Olivenöl) in eine Auflaufform gießen und gut verstreichen, sodass Boden und Ränder damit bedeckt sind.
- 7) Die Kartoffelmasse einfüllen und weitere 2 EL zerlassene Butter (oder Olivenöl) darüber träufeln.
- 8) 1 - 1 1/4 Stunden backen, bis die Oberseite schön gebräunt ist.

Zimmes

Besonders unter aschkenasischen Juden ist Zimmes bekannt und beliebt, und es wird häufig zum jüdischen Neujahrsfest Rosch ha-Schana gereicht, wo süße Speisen eine zentrale Rolle spielen. Für Zimmes (auch als Tzimmes oder Tsimmes bekannt) werden Möhren in kleine Würfel oder Scheiben geschnitten und entweder auf niedriger Hitze oder im Ofen gegart. Sie werden mit Honig und Gewürzen wie Muskat oder Zimt süß-pikant abgeschmeckt. Oft werden auch getrocknete Früchte wie Pflaumen oder Rosinen hinzugefügt. Es gibt zahlreiche Variationen, die andere Gemüsesorten, Süßkartoffeln oder sogar Fleischstücke enthalten können. Das fertige Zimmes kann sowohl als vollwertiges Hauptgericht in Form eines Eintopfs oder Auflaufs serviert werden, als auch als Beilage oder Relish.

Zutaten:

900 g Karotten
6 Süßkartoffeln (optional)
½ Tasse entkernte Backpflaumen
1 Tasse Orangensaft
½ Tasse Honig oder brauner Zucker
½ Teelöffel Salz
¼ Teelöffel Zimt
2 Esslöffel Butter oder Margarine

Zubereitung:

Karotten schälen und in 2 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Süßkartoffeln schälen und in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. Beides in einer Pfanne, mit siedendem Salzwasser bedeckt, garen. Das Gemüse sollte aber noch knackig sein. Dann abtropfen lassen und mit den Pflaumen in eine Kasserolle schütten. Behutsam verrühren. Herd auf 180 °C vorwärmen. Orangensaft, Honig, Salz und Zimt mischen und vorsichtig über die Kasserolle gießen. Oben mit Butter oder Margarine betupfen. Zugedeckt 30 Minuten backen. Dann aufdecken und sanft umrühren.

Sephardische Küche - Falafel mit frischem Salat, Hummus und Zatar-Pita

Die sephardische Küche umfasst die kulinarischen Traditionen der *Sephardim*, einer jüdischen Gemeinschaft, die ihren Ursprung im iberischen Raum, also in Spanien und Portugal, hat. Nach der Vertreibung im 15. Jahrhundert breiteten sich die Sepharden in verschiedene Regionen aus, darunter Nordafrika, das Osmanische Reich und später auch andere Teile Europas. Diese Küche zeichnet sich durch ihre Vielfalt und die Verwendung frischer Zutaten aus. Zu den typischen Zutaten der Gerichte gehören häufig Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch und Fleisch, die mit einer Vielzahl von Kräutern und Gewürzen verfeinert werden.

Falafel

Falafel ist ein fester Bestandteil der Küchen in Vorderasien und Nordafrika. In Israel wird Falafel ebenfalls als Nationalgericht angesehen und von allen Einwohnern des Landes zubereitet, unabhängig von ihrer Ethnie, Herkunft oder Religion. In der sephardisch-arabisch-jüdischen Kultur des Nahen Ostens hatte Falafel bereits lange vor der Gründung des Staates Israel einen wichtigen Platz in der lokalen Kochtradition.

Zutaten:

250g Kichererbsen, getrocknet
100g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL Kümmel, gemahlen
½ TL Korianderpulver
1 TL Salz
Sonnenblumenöl zum Frittieren

Zubereitung:

Getrocknete Kichererbsen mit der dreifachen Menge an Wasser für einen Tag einweichen. Kichererbsen nach dem Einweichen durch ein Sieb gießen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch zusammen mit den Kichererbsen und den Gewürzen in einen Mixer geben. So lange mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Die Masse dann mindestens 30 Minuten, besser noch 1h im Kühlschrank ruhen lassen. Öl zum Frittieren in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Aus der pürierten Masse kleine runde Bällchen formen und im Öl für 3-4 Minuten goldbraun frittieren.

Hummus

Hummus ist ein beliebter Dip, Beilage oder Hauptgericht, der hauptsächlich aus pürierten Kichererbsen, Tahini (einer Paste aus Sesamsamen), Zitronensaft, Knoblauch und Olivenöl besteht. Er hat seinen Ursprung im Nahen Osten und ist in vielen Ländern der Region, wie Israel, Libanon, Syrien und Palästina, weit verbreitet. Hummus wird oft als Vorspeise, Snack oder Hauptgericht serviert und kann mit frischem Gemüse oder Ofengemüse, mit Pita-Brot und/oder sogar mit Hackfleisch genossen werden.

Zutaten und Zubereitung:

100 g Kichererbsen, 2 EL Tahini, 1 kleine Knoblauchzehe (fein gehackt), 2 EL Zitronensaft, etwas Olivenöl, Salz und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben und pürieren.

Küche der Bergjüd:innen – Samosa mit süß-sauer-Soße

Als Bergjuden bezeichnet man die einheimische jüdische Bevölkerung in Dagestan und Nord-Aserbaidshan, in geringerer Zahl auch in Kabardino-Balkarien, Tschetschenien, der Region Stawropol sowie in Karatschai-Tscherkessien und der Region Krasnodar. Die Bergjuden sprechen eine iranische Sprache (Juvuri oder Juhuri genannt), die der tatischen und persischen Sprache sehr nahesteht.

Samosa ist eine gefüllte Teigtasche. Der Teig besteht aus Speiseöl oder Butter, Wasser, Salz und Mehl. Oft werden die Teiglinge auf offener Straße in Wagen mit einem Backofen darauf als Streetfood angeboten. Der Backofen gleicht einer Glocke und ist gemauert und befeuert. In ihm werden Samosa gebacken, die mal süß oder salzig, mit Gemüse oder Hackfleisch gefüllt sind. Sie gelten als schnelles Mittagessen oder für zwischendurch.

Zutaten:

Füllung:

5 – 6 Zwiebeln

3 – 4 Esslöffel Öl oder Butter

Piment

Salz

Pfeffer

Kreuzkümmel

Gemüse wie Kürbis

Kartoffeln

Erbsen

Möhren

Teig:

500 Gramm Mehl

100 Gramm Butter

150 Milliliter Wasser

Salz

Pfeffer

Kreuzkümmel

Zubereitung:

Die Teigzutaten vermengen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Kühl stellen und ruhen lassen. Währenddessen die Füllung zubereiten und das Gemüse mit den gewürfelten Zwiebeln, dem Fett und Gewürzen vermischen. Den Teig noch mal gründlich durchkneten und zu Kugeln mit einem Durchmesser von etwa fünf Zentimetern formen.

Die Teiglinge dünn ausrollen. Darauf je ein Esslöffel der vorbereiteten Füllung in der Mitte verteilen. Drei Seiten zur Mitte hin hochklappen, so dass eine geschlossene dreieckige Teigtasche entsteht. Auf ein Backblech legen, mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, 25 Minuten goldbraun backen.

Bucharische Küche - Baklava

Bucharen, wie sich die Nachfahren der Jüdinnen und Juden, die im Babylonischen Exil leben mussten, bezeichnen stammen aus den Ländern in Zentralasiens, wie Usbekistan, Tadschikistan, Kirgisistan, vereinzelt auch in Russland, Kasachstan, Turkmenistan und Afghanistan. Dort lebten sie bereits seit dem 6. Jahrhundert. Die Bezeichnung legt fälschlicherweise nahe, alle Angehörigen dieser Minderheit stammten aus der usbekischen Stadt oder Provinz Buchara.

Die buchraische Küche ist sehr fleischlastig und spiegelt die örtlichen Nationalgerichte wider. Ein usbekisches Hauptgericht ist Palov (Plov oder Osch oder Palov, "Pilaw"), das typischerweise mit Reis, Fleischstücken, geriebenen Karotten und Zwiebeln zubereitet wird. Baklava gehört zu den traditionellen Süßspeisen und ist ein in Honig oder Zuckersirup eingelegtes Gebäck aus Blätter- oder Filoteig, gefüllt mit gehackten Walnüssen, Mandeln oder Pistazien.

Zutaten:

Teig:

500 g Filo-Teigblätter

350 g Butter geklärte Butter oder Ghee

Füllung:

500 g Pistazienkerne (wahlweise andere gehackte Nüsse), gehackt

Sirup:

500 ml Wasser

350 g Zucker

2-3 Streifen Zitronenschale (feiner Abrieb) mit einem Sparschäler abgeschälen

1 EL Zitronensaft frisch gepresst

Zubereitung:

Für den Sirup Wasser, Zucker und Zitronenschale verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen, bis der Sirup leicht eindickt. Zum Abkühlen beiseitestellen. 500 ml Wasser, 350 g Zucker, 2-3 Streifen Bio-Zitronenschale (feiner Abrieb), 1 EL Zitronensaft In einen kleinen Topf Butter zerlassen und zur Seite stellen. Nur die "geklärte Butter" für das Baklava verwenden. Das bedeutet, die weiße Molke am Boden sollte nicht benutzt werden. etwa 350 g Butter Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Filoteig-Packung erst kurz vor der Verarbeitung öffnen, auseinanderfalten und rundes Ofenblech auf den Teig legen, um Maß zu nehmen.

Teigblätter rundherum abschneiden und zur Seite legen (die Teigreste werden auch verwendet). Filoblätter mit einem feuchten Küchentuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Rundes Ofenblech (ca. 28 cm Ø Durchmesser) mit zerlassener Butter einfetten. Etwa 4-5 der zugeschnittenen Teigblätter nacheinander in die Form legen, dabei jedes Blatt vorsichtig mit Butter bestreichen. Etwa $\frac{1}{5}$ der Pistazien-Füllung auf die Teigblätter verteilen und erneut drei Teigblätter in die Form schichten (die beim Ausschneiden des Teigs entstandenen Reste können zwischen den Teigplatten verwendet werden), dabei wieder jede Teigschicht mit Butter einstreichen. Mit $\frac{1}{5}$ Füllung und drei Teigschichten den Vorgang wiederholen, bis die gehackten Nüsse aufgebraucht sind. Die letzten drei zugeschnittenen Teigblätter vorsichtig in das Ofenblech schichten und mit zerlassener Butter bestreichen. Das geschichtete Baklava vor dem Backen mit einem sehr scharfen Messer in gleichgroße rautenförmige Stücke schneiden. Zuletzt mit der restlichen geschmolzenen Butter gleichmäßig übergießen. Etwa 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober-, Unterhitze goldbraun und knusprig backen. Blech aus dem Ofen nehmen und den inzwischen erkalteten Sirup gleichmäßig und ganz langsam über dem Gebäck verteilen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen und danach servieren.