



NURIEL



ELIOR



NADIV

ILAN



HAYA MOLCHO

NENI

Hayas Küche

REGIONALE
PRODUKTE,
ORIENTALISCHE
REZEPTE



südwest





NENI

IST DIE ERFOLGSGESCHICHTE ZWISCHEN MIR, MEINEM MANN SAMY UND MEINEN VIER SÖHNEN NURIEL, ELIOR, NADIV UND ILAN. ES GIBT EIN GEGENSEITIGES HOCHSCHAUKELN ZWISCHEN UNS - SAMY, DER VEGETARIER IST, HAT MICH IMMER DAZU ERMUTIGT, EKLEKTISCHE UND EXPERIMENTELLE SPEISEN MIT VIEL GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTEN ZU KREIEREN. DIE JUNGS HABEN SICH, SCHON ALS SIE KLEIN WAREN, AUFFALLEND STARK DAFÜR INTERESSIERT, WAS ICH KOCHTE. SIE HABEN JEDES GERICHT KOMMENTIERT UND DAZU IHRE ANREGUNGEN GEGEBEN, LANGE BEVOR ICH DARAN DACHTE, EIN LOKAL ZU ERÖFFNEN. MEINE SÖHNE HABEN MICH AUCH ZU DIESEM BUCH INSPIRIERT, UND OHNE IHR TÄGLICHES MITWIRKEN WÄRE DAS ALLES GAR NICHT MEHR ZU SCHAFFEN: RESTAURANT-BETRIEB, DIE PRODUKTSERIE FÜR DIE SPAR-SUPERMÄRKTE, DAS CATERING, DAS KULINARISCHE KONZEPT FÜR DIE 25HOURS-HOTELS.

NENI IST FÜR MICH ABER AUCH MEINE HEIMAT, MEIN WIEN - DER ORT, AN DEM ICH NACH ALL DEN JAHREN DES REISENS WURZELN SCHLAGEN KONNTE. DENN AUCH DIESE STADT IST EIN MULTIKULTURELLER SAMMELPUNKT, AN DEM ALLES ZUSAMMENTRIFFT UND STÄNDIG NEUES ENTSTEHT. ZUSÄTZLICH FINDE ICH HIER TÄGLICH MEINE KULINARISCHE INSPIRATION DURCH LIEFERANTEN ODER HERSTELLER UND DEREN GUTE PRODUKTE. MIT NENI HABE ICH MIR DIE WELT IN DIE HEIMAT GEHOLT. ES IST MEINE FAMILIE, MEIN ESSTISCH, MEIN ICH.





SAMY



HAYA





INHALT

04 Vorwort



12 Frühstück & Snacks

- 16 Haferflocken-Karotten-Müsli
- 18 Haferflocken-Kokos-Müsli
- 18 Haferflocken-Rote-Bete-Müsli
- 19 Sauerkirschkonfitüre
- 20 Bauernbrot (ohne Kneten)
- 22 Harissa
- 22 Grüne Tahina
- 23 Burikas
- 24 Mediterraner Labane
- 24 Neutraler Labane
- 26 Matbucha (Marokkanischer Tomatensalat)
- 27 Mirin-Ponzu-Creme
- 28 Ricotta
- 28 Challa (Schabbatbrot)
- 31 Kubaneh (Jemenitisches Brot)
- 32 Muhammara (Syrischer Paprika-Nuss-Aufstrich)
- 35 Burekas

- 36 Eingelegte Zitronen
- 39 Maisfalafel
- 40 Salată de icre (Rumänische Vorspeise)
- 42 Marokkanische Zigarren



52 Salate & Suppen

- 57 Mango-Papaya-Salat
- 58 Bohnensalat mit Fenchel & Orangen
- 61 Feigen-Kaktusfrucht-Salat
- 62 Pulled-Chicken-Salat mit Bohnen
- 65 Asiatischer Salat mit Karotten-vinaigrette
- 66 Käferbohnenalat mit Flanksteak
- 68 Marokkanischer Artischocken-salat mit Harissa
- 69 Maschuscha (Israelischer Kichererbsensalat)
- 70 Mungobohnen-Curry-Suppe
- 74 Burned-Auberginen-Suppe
- 75 Favabohnen-Topinambur-Suppe



Hauptspeisen

- 82
- 87 Oktopus (Klassische Zubereitung)
- 88 Oktopus-Ceviche
- 91 Koreanisches Crispy Chicken
- 92 Ossobuco asiatisch
- 95 Tscholent (Schabbatessen)
- 96 Persischer Reis mit Safranhuhn
- 98 Tunesisches Sandwich
- 100 Persische Krautrouladen
- 102 Lammschlegel in Weintrauben
- 105 Karamellierte Auberginen
- 106 Pulled-Beef-Sandwich
- 109 Kebab
- 110 Jakobsmuscheln mit Blumenkohlcreme und Curryöl
- 112 Makhni mit Paneer
- 118 Ofen-Süßkartoffeln mit Spinatsalat
- 121 Auberginen aus dem Ofen mit Tomatensalsa
- 122 Focaccia mit Hühnerspießen
- 125 Quinoa mit grünem Spargel und Schafskäse
- 126 Belugalinsen-„Mesabha“ mit Riesengarnelen
- 129 Polenta mit pochiertem Ei
- 130 NENIs Pizza mit Büffelmozzarella

- 133 Butternutkürbis-Kichererbsen-Schmorgericht
- 134 Gerstenrisotto mit Pilzen
- 136 Rinderschmorbraten (Hayas Liebling)
- 138 Gegrillter Oktopus mit Kartoffeln und Matbucha



Desserts

- 148
- 152 Karamellierte Ananas
- 155 French Toast mit Pflaumenchutney
- 156 Crème Caramel nach Samys Mutter
- 157 Chia-Pudding
- 159 Kunafeh
- 160 Quitten-Crumble
- 161 Peanutbutter-Fudge-Brownies
- 163 Pistaziensoufflé
- 164 Blumiger Couscous
- 167 Karotten-Ananas-Kuchen
- 168 Semifreddo-Schokotorte
- 171 Schokomousse-Baiser-Kugeln
- 172 Mozzarella-Grieß-Dessert
- 174 Glossar
- 186 Rezeptregister
- 193 Dank
- 194 Impressum

N

NURIEL MOLCHO

ZU

*Frühstück &
Snacks*



Nuriel, WIE FRÜHSTÜCKST DU?

Wir haben das Glück in unserer Familie, dass wir alle Morgenmenschen sind. Daher konnten wir immer schon die erste Mahlzeit des Tages ausgiebig genießen. Der Spruch: „Iss zum Frühstück wie ein Kaiser, zu Mittag wie ein König und abends wie ein Bettler!“ hätte von den Molchos erfunden werden können! Selbst heute, da keiner von uns mehr bei den Eltern lebt, treffen wir uns jeden Sonntag daheim bei Haya zum Brunch.

Der größte Frühstücksgenießer ist mein Vater Samy. Er beteiligt sich auch aktiv an der Zubereitung der Speisen. Zum Beispiel ist er für den israelischen Salat zuständig, den keiner so macht wie er – allein deshalb, weil keiner von uns die Geduld hätte, die Gurken-, Tomaten-, Paprika- und Zwiebelstückchen so zu schneiden wie er. Er schneidet die Gemüse nämlich ganz fein, nicht zu groß und nicht zu klein. Samy macht das ganz genau und

konzentriert; und solange ihn Haya in der Küche arbeiten hört, geht sie erst gar nicht rein.

WIR MOLCHOS
TRAGEN ALLE
EIN BISSCHEN
EINE
VAGABUNDEN-
SEELE IN UNS.

Daher experimentieren wir schon beim Frühstück gern. Haya bereitet oft 15 verschiedene kleine Gerichte zu und steht fünf bis sechs Stunden in der Küche, nur um uns wieder etwas Neues aufzutischen: ein Porridge mit Kokos und Banane, einen Avocado-Kohlrabi-Aufstrich und selbst gemachtes Brot. Im Sommer steht mehr Obst auf dem Tisch, im Winter wärmendes Gemüse. Was man immer bei uns findet, sind Labane – so heißt unser selbst gemachter Frischkäse –, Shakshuka, Bio-Eier und ein Smoothie.

Ich selbst bin ein großer Smoothies-Fan und mixe sie auch jeden Tag selbst. Deshalb stehen auch immer frisches Obst und Orangensaft bei mir im Kühlschrank. Ein Drink, der nicht nur gesund, sondern auch sättigend und ideal für zwischendurch ist – das mag ich. Mein absoluter Favorit aber ist Hayas Shakshuka, eine Art orientalisches Tomaten-Paprika-Chili-Ragout. Einerseits verbinde ich damit unsere vielen schönen Reisen nach Israel, andererseits ist es ein richtiges Powergericht. Gut auch als Katerfrühstück, vor allem wenn man darauf dann auch noch ein Spiegelei kocht!

– DAS PERFEKTE FRÜHSTÜCK?

Das geht natürlich bis zum Abend! Aber mit den Zutaten, mit denen uns Haya schon die ganze Kindheit und Schulzeit hindurch verwöhnt hat, kann man auch in zehn Minuten gut frühstücken.

Nuriel Molcho hält via Facebook die NENI-Fangemeinde über neue Rezepte und Veranstaltungen auf dem Laufenden. Er hat eine eigene Kunstsammler-Plattform lanciert (#neniartcollective) und er betreut die Presse.



Haferflocken-Karotten-Müsli

4 PORTIONEN

LEICHT

Für das Müsli

Saft von ½ Zitrone

10 g Ingwer, fein gerieben

500 ml Karottensaft

20 g Zucker (alternativ Honig oder Agavensirup)

250 g Haferflocken

Zum Bestreuen

200 g Karotten, gerieben

50 g geröstete Mandeln

30 g geröstete Pistazien

50 g Rosinen

Außerdem

250 g griechischer Joghurt

Für das Müsli alle Zutaten mischen und mindestens 4 Stunden ziehen lassen.

Aus der Müsli-Masse einen kleinen Berg formen und in der Mitte mit einem Löffel eine Grube bilden. Diese mit griechischem Joghurt füllen und das Ganze mit geriebenen Karotten, gerösteten Mandeln und Pistazien und Rosinen bestreuen.



HAFERFLOCKEN-
ROTE-BETE-MÜSLI

→ S. 18



HAFERFLOCKEN-
KOKOS-MÜSLI

→ S. 18

