

Budapest

Jeden Samstagabend verabschieden sich Zita und Miklós Ábrahám mit einer traditionellen Zeremonie vom Sabbat. Miklós spricht den Segen über den Wein, die Gewürze und das Feuer und dankt Gott für die Trennung des siebten, heiligen Tages der Woche von den anderen Tagen, die nun vor ihnen liegen.

Zita und Miklós gehören zur jüdischen Gemeinde Budapests. Sie ist die größte Osteuropas. Wie viele Juden sind auch die Ábraháms nicht religiös erzogen worden. Erst nach der Wende, Anfang der neunziger Jahre, gab es in Ungarn eine Renaissance des jüdischen Glaubens. Die Ábraháms haben sich ganz bewußt für ein Leben im jüdischen Glauben entschieden. Dazu gehört auch, daß sie die jüdischen Speisevorschriften einhalten, die festlegen, was koscher ist und was nicht.

Die Kaschrut legt sehr detailliert fest, welche Lebensmittel und Wege der Zubereitung erlaubt sind und wie diese Lebensmittel kombiniert und aufgetragen werden können. Sie gründen auf Vorschriften im Alten Testament und der Auslegung dieser Vorschriften durch Schriftgelehrte. Seit vielen Jahrhunderten werden sie von gläubigen Juden befolgt.



Das biblische Verbot, ein Kalb nicht in der Milch seiner Mutter zu kochen, ist die Grundlage für die Trennung von Milchigem (*Milchik*) und Fleischigem (*Fleishik*) in der jüdischen Küche. Weder Fleisch noch Geflügel darf mit Lebensmitteln in Kontakt kommen, die auch nur eine Spur von Milch enthalten. Strenggläubige Juden haben daher unterschiedliche Küchengeräte und zweierlei Geschirr – eines für Milchprodukte, ein anderes für Fleisch. Zita und Miklós Ábrahám benutzen sogar zwei unterschiedliche Spülen. Milchiges und Fleischiges darf aber mit neutralen Lebensmitteln (*Parve*) zubereitet und gegessen werden. Dazu gehören alle Gemüse, Früchte und Getreideprodukte sowie Meeresfische.

Beim Fleisch sind nur bestimmte Tiere rituell rein: Schweinefleisch und alles, was vom Schwein kommt, ist streng verboten. Rind und Lamm sind erlaubt, ebenso Huhn, Ente, Gans und Truthahn. Alle diese Tiere müssen rituell geschlachtet, d. h. geschächtet worden sein. Schlachttiere werden darüber hinaus begutachtet, ob sie gesund sind. Vor dem Kochen legt man ihr Fleisch in Wasser und Salz, um auch die letzte Spur von Blut zu beseitigen, denn das gilt gläubigen Juden als Sitz der Seele.

Was auf den ersten Blick wie eine Einengung wirkt, hat in Wirklichkeit die schöpferische Phantasie vieler jüdischer Köche und Köchinnen angeregt. Viele jüdische Gerichte sind weltberühmt. Das Hefebrot für den Sabbat oder die Matzeklößchen gehören dazu.

Maczezgombóc csirkeleves

Hühnersuppe mit Matzenklößchen

Matzeklößchen oder Kneidlach sind eine charakteristische Speise für das Passah-Fest, das an den Auszug Israels aus Ägypten erinnern soll. An diesem Fest darf nur ungesäuertes Brot gegessen werden. Auf ihrer Flucht hatten die Israeliten keine Gelegenheit, ihren Brotteig zu säuern. Matze am Passah-Fest erinnern an den Exodus.

Für 4-6 Portionen:

Matzenklößchen:

12 Matzescheiben,
250-300 ml Hühnerbrühe,
3 Eier,
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuß,
60 ml Sonnenblumenöl



Gefülltes Huhn:

4 Brötchen,
4 Eier,
1 Bund Petersilie,
Salz,
Pfeffer,
1 Huhn (1,5-2 kg)

Hühnersuppe:

das gefüllte Huhn,
edelsüßer Paprika (nach Geschmack),
Salz,
Pfeffer,
1 Sellerieknolle,
2 Mohrrüben,
1 Kohlrabi,
2 Petersilienwurzeln,
2 Zwiebeln,
1 rote Paprikaschote,
2 EUR – H – Budapest

6 Matzescheiben in kleine Teile brechen, mit der Hühnerbrühe übergießen, bis sie vollständig bedeckt sind und 15 min einweichen lassen. Die restlichen Scheiben in feine Stücke brechen. Die Eier aufschlagen, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Sonnenblumenöl verrühren. Die eingeweichten Matzescheiben ausdrücken und mit den trockenen Scheiben und den Eiern zu einem Teig verarbeiten, den man zwei Stunden im Kühlschrank ruhen läßt. Mit befeuchteten Händen kleine taubeneigroße Bällchen formen und in kochendes, gepfeffertes Salzwasser geben und bei offenem Topf etwa 15 min ziehen lassen. Evtl. zuerst ein Probekügelchen kochen. Wenn es zerfallen sollte, gibt man noch etwas zerbröselte Matze dazu.



Während der Matze-Teig ruht, bereitet man das Huhn und die Suppe zu. Für das Huhn die Brötchen in Wasser legen, bis sie sich vollgesogen haben. Ausdrücken und mit den Eiern, der gewaschenen, feingehackten Petersilie, Salz und Pfeffer verkneten. Man löst, von der Bauchöffnung aus, die Haut des Huhns vom Fleisch, gibt die Brötchenfüllung unter die Haut und näht das Huhn rundherum zu. 5 min lang in etwa 2 l kochendem Wasser vorkochen, damit die Füllung

fest wird. Außerdem trübt sich dann später die eigentliche Suppe nicht so stark.

Das vorgekochte Huhn wird jetzt mit 2 l frischem Wasser, Paprikapulver, Salz und Pfeffer aufgesetzt und langsam zum Kochen gebracht. Evtl. aufsteigende Trübstoffe abschöpfen. Eine Stunde auf kleiner Flamme kochen lassen. Die tatsächliche Kochzeit hängt von der Größe und dem Alter des Huhns ab. Ein altes Huhn benötigt länger als ein junges.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen. Sellerie, Mohrrübe, Kohlrabi und Petersilienwurzel schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Stielansatz und Samen bei der Paprika entfernen. Ebenfalls in Streifen schneiden. Nach und nach das gesamte Gemüse zur Suppe dazugeben. Es sollte weich sein, wenn das Huhn gar ist. Also erst Sellerie, Mohrrübe, Kohlrabi und Petersilienwurzel, einige Minuten später dann Zwiebel, dann Paprika. Abschließend noch einmal abschmecken.

Wenn es gar ist, nimmt man das Huhn aus der Suppe und brät es noch einmal für 20 min in dem auf 200 °C vorgeheizten Ofen. So wird es schön braun und knusprig.

Man serviert die Suppe als Vorspeise. Huhn und Matzekügelchen bilden den Hauptgang. Wer möchte, reicht das Gemüse nicht in der Suppe, sondern als weitere Beilage zum Hauptgang.

Tip:

- Auch Suppenfleisch, Tafelspitz und anderes Fleisch, das nachträglich in einem klaren Eintopf oder in Brühe gegart wird, sollte man kurz in Wasser vorkochen. So wird die Oberfläche versiegelt, es gelangen kaum Trübstoffe in das eigentliche Gericht.

Zubereitungszeit:

170 min

Marhapörkölt nokedelivel

Rindergulasch in Paprikasauce mit Spätzle

Die Ungarn braten ihr Gulasch oft mit Schweineschmalz an. Das geht in der jüdischen Küche natürlich genauso wenig wie Butter. Echt kosher ist dieses Gericht wie auch unsere Hühnersuppe nur, wenn Sie das Fleisch bei einem Metzger gekauft haben, der nach den traditionellen Vorschriften schlachtet und weiterverarbeitet.

Für 6 Portionen:

Rindergulasch:

2 sehr große Zwiebeln,
3 grüne Paprikaschoten,
2 Tomaten,
5-6 EL Sonnenblumenöl,
1 kg Rindergulasch,
edelsüßer Paprika (nach Geschmack),
Salz,
Pfeffer,
150-200 ml Rotwein



Spätzle:

2 Tassen Mehl,
3 Eier,
½ Tasse Wasser,
Salz

Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Stielansatz und Samen der Paprika entfernen, Paprika in Würfel schneiden. Die Tomaten aufschneiden, die Samen entfernen, in grobe Stücke schneiden. Das Öl in den Topf geben. Die Zwiebeln im heißen Öl scharf anbraten. Herausheben und beiseite stellen. Jetzt das Fleisch in dem Öl rundherum gut anbraten. Eventuell gibt man dafür noch etwas Öl in den Topf. Man gibt die Zwiebeln zurück in den Topf und zieht ihn vom Herd. Jetzt gibt man das Paprikapulver dazu und vermischt es in dem noch heißen Öl gut mit dem Fleisch und den Zwiebeln. Geben Sie jetzt Paprikaschoten, Tomaten und 100-200 ml Wasser dazu und schmecken Sie vorsichtig mit etwas Salz und wenig Pfeffer ab. Den Topf schließen und das Rindergulasch auf kleiner Flamme, besser noch im Backofen bei 150 °C drei Stunden schmoren. Schauen Sie ab und zu nach, ob Sie etwas heißes Wasser nachfüllen müssen. Gießen Sie nach drei Stunden den Rotwein an und schmoren Sie das Gulasch noch eine weitere Stunde. Abschmecken und mit den Spätzle auftragen.

Für die Spätzle zunächst das Mehl durchsieben, damit es nicht klumpt. Mehl, Eier, Salz und Wasser



mit einem Holzlöffel verrühren, bis ein klebriger, aber noch einigermaßen flüssiger Teig entsteht. In einem großen Topf Salzwasser zum Sieden bringen. Den Teig entweder mit einer Spätzlereibe ins Wasser reiben oder mit dem Löffel kleine Stückchen aus dem Teig direkt ins Wasser abschlagen. Je nach Größe sind die Spätzle nach 2-3 min gar und können mit einem Schaumlöffel aus dem heißen Wasser genommen werden. Man bereitet Spätzle am besten frisch vor dem Essen zu.

Zita Ábrahám serviert zu diesem Rindergulasch mit Spätzle noch Salzkartoffeln.

Tip:

- Alle Gewürze und Gewürzmischungen, die aus Pflanzenteilen gemahlen werden (Paprika, Curry z.B.), enthalten Fruchtzucker. Daher darf man sie nur auf ganz schwacher Hitze, am besten neben dem Herd anschwitzen. Bei zu großer Hitze karamelisiert der Fruchtzucker, das fertige Gericht schmeckt dann bitter.

Zubereitungszeit:

270 min

Challah

Hefebrot

Wenn Sie diesen Klassiker der jüdischen Küche kosher zubereiten möchten, achten Sie darauf, daß die Eier kein Blut enthalten. Untersuchen Sie die Eier, wie es Zita Ábraháms in unserem Film getan hat, indem Sie sie über einem Glas aufschlagen und dann ins Licht halten. Am Sabbat werden traditionell Hefezöpfe gegessen. Am Neujahrsfest ist das Hefebrot oft rund.

Für 4 Zöpfe:

100 g Frischhefe,
 1 Prise Zucker,
 1 Prise Salz,
 1 kg Weizenmehl,
 1 kg Vollkornmehl,
 5 Eier,
 100 ml Sonnenblumenöl,
 1 Ei zum Bestreichen,
 Mohn und Sesam nach Belieben



Die Hefe in 500 ml lauwarmes (30-35 °C) Wasser bröckeln, verrühren. Zucker und Salz dazugeben, nochmals verrühren und abgedeckt 30 min stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft. Wirft die Hefe keine Blasen, muß das Hefewasser noch einmal angesetzt werden. Die beiden Mehlsorten vermischen und gründlich durchsieben, um alle Fremdkörper zu entfernen. Das Mehl wird durch das Sieben auch locker.



1,5 kg Mehl abwiegen, mit den Eiern, dem Sonnenblumenöl und dem Hefewasser verkneten. Nach und nach auch das restliche Mehl unterkneten. Der Teig sollte glatt, glänzend und nicht zu fest sein. Abdecken, 60 min gehen lassen, bis der Teig um das Doppelte aufgegangen ist. Den Teig in vier Teile für vier Brote teilen. Aus jedem Teil drei lange, schmale Würste formen, die man zu einem Zopf flicht. Den Zopf noch einmal abgedeckt an einem warmen Ort 45 min gehen lassen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine Schale mit heißem Wasser in den Ofen stellen, damit die Luft im Ofen feucht bleibt. So wird die Kruste knuspriger und die Challah bleibt auch leicht feucht.

Man bestreicht alle Challah mit einem ganzen, geschlagenen Ei. Nach Belieben mit Mohn oder Sesam bestreuen und etwa 45 min backen, bis ein Holzstäbchen, das man hineinsticht, sauber wieder herauskommt.

Tips:

- Gerade Hefengebäck profitiert davon, wenn man eine Schale Wasser beim Backen in den Ofen stellt.
- Für jeden Kuchen gilt: Sieben macht das Mehl lockerer. Das wirkt sich auch auf das Endprodukt aus.

Zubereitungszeit:

200 min