

Levante-Küche by NENI

mit Haya Molcho



Inhalt

Einleitung

Haya Molcho

NENI

Die Küche der Levante

Geräte

Zutaten

Tahina

Rote Tahina

Zhug

Harissa

Amba

Klassischer Labaneh

Mediterraner Labaneh

Süßer Labaneh

Matbucha

Muhammara

Babaganoush

Hummus

Mashawsha

Frikkeh-Salat

Focaccia und Pita

Saficha

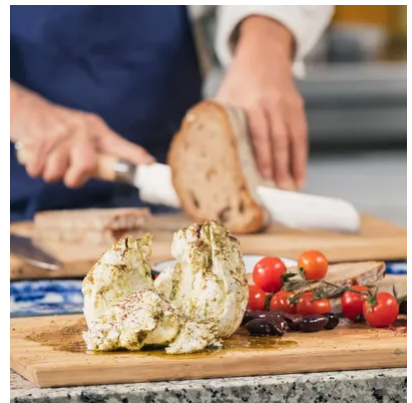
Falafel

Süßkartoffel aus dem Ofen

Chraime

Lamm im Weingarten

Orangen-Filoteig-Kuchen





Einleitung

Balagan – sympathisches Chaos – beschreibt Hayas orientalische Küche wohl am besten. Sie kombiniert Einflüsse verschiedener Länder und kreiert so ein buntes, vielfältiges Festessen für die ganze Familie.

In diesem Kurs stellt dir Haya Molcho die levantinische Küche vor. Diese ist geprägt von Einflüssen verschiedener Länder, viel frischem Gemüse und orientalischen Gewürzen. Mit den *NENI*-Restaurants und -Produkten hat Haya diese Küche in Europa bekannt gemacht und zeigt im Kurs, wie die israelischen Klassiker gelingen.

Vom perfekten Hummus über verschiedene Gerichte mit Tomaten und Auberginen bis hin zu Fisch und Fleisch findet in der Levante-Küche alles seinen Platz auf dem großen Tisch. Traditionell isst man mit der ganzen Familie gemeinsam und teilt sich die unterschiedlichen Speisen.

In diesem Kurs gibt's Rezepte, Tipps und auch etwas vom Lebensgefühl der Levante von Haya Molcho. Viel Spaß dabei!

Danke!



Haya Molcho

Haya ist in Tel Aviv geboren und dort bis zu ihrem neunten 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.



Haya Molcho

nenifood.com

**Gemeinsam
kochen und essen
ist Leidenschaft.**

Tahina



Zutaten & Infos



Zubereitung
5 min



Gesamtzeit
5 min

Diese Menge ergibt ca. 380 g.

Olivenöl

Petersilie

200 g rohe Tahina

3 g Salz

Tomatenkerne

150 g Wasser

30 g Zitronensaft, frisch gepresst

Rezeptschritte

Schritt 1

Vermengen

Zitronensaft, Salz und Wasser in eine Schüssel geben. Die rohe Tahina mithilfe eines Schneebesens einarbeiten. Alternativ kannst du auch ein hohes Gefäß und einen Stabmixer verwenden. Wenn du mit der Konsistenz nicht zufrieden bist, gib von den einzelnen Zutaten einfach noch etwas dazu.

30 g Zitronensaft (frisch gepresst)

3 g Salz

150 g Wasser

200 g rohe Tahina

Schritt 2

Geschafft

Die fertige Tahina lässt sich ca. 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp

Mit Tomatenkernen, Petersilie und Olivenöl anrichten.

Petersilie

Olivenöl

Tomatenkerne

Workbook

mit Rezepten und Infos
für den Online-Kochkurs
mit Haya Molcho

Kurs

Levante-Küche by NENI

Köchin

Haya Molcho