Die Küche, die verbindet

EIN REZEPT - TAUSEND GESCHICHTEN



MAGDEBURG



KIRYAT MOTZKIN

מתכון אחד- אלף סיפורים

מטבח שמחבר

JÜDISCHE KULTUR Sachsen-Anhalt

aepj jewisheritage | Cultural route of the Council of Europe | Itinéraire culturel du Conseil de l'Europe

COUNCIL OF EUROPE | CONSEIL DE L'EUROPE

Synagogen-Gemeinde zu Magdeburg Israelitische Religionsgemeinschaft Körperschaft des öffentlichen Rechts

Inhaltsverzeichnis

CHOLENT – JÜDISCHER SCHMOREINTOPF 4
צ'ולנט

GEFILTE FISH 6
גפילטע פיש

SHABBAT CHALLAH 8
חלה לשבת

MAROKKANISCHER COUSCOUS MIT GEMÜSESUPPE 10
קוסקוס מרוקאי עם מרק ירקות

HAUSGEMACHTE BRÖTCHEN 12
לחמניות ביתיות

ZIMMES 14
צימעס

LEKACH 16
לעקעך

STRUDEL 18
שטרודל

SUFGANIYOT (GEFÜLLTE HEFEKRAPFEN) 20
סופגניות ממולאות

BOHNENPASTETE 22
ממרח שעועית

MOHNROLLE 24
רולדת פרג

ESSYK FLEISCH 26
בשר בחומץ

SCHAKSCHUKA 28
שקשוקה

CHOJA-GYSCHT 30
חוֹיֶה-גושט

GEFÜLLTER FISCH 32
דג ממולא

GAJLÖ 34
גילהי

NUSSBISKUIT 36
ביסקוויט אגוזים

CHRAIME – MAROKKANISCHER FISCH 38
חריימה – דג מרוקאי

Die Küche, die verbindet

EIN REZEPT - TAUSEND GESCHICHTEN



SIMONE BORRIS
OBERBÜRGERMEISTERIN DER
LANDESHAUPTSTADT MAGDEBURG
סימונה בוריס
ראשת עיריית מגדבורג

Liebe Leserinnen und Leser,
am heimischen Esstisch entstehen oftmals Momente, die zunächst alltäglich erscheinen, aber schöne Erinnerungen an das eigene Zuhause schaffen. In jeder Kultur hat das Essen einen besonderen Stellenwert: Es bringt Menschen im Alltag, bei Feiern oder religiösen Veranstaltungen zusammen. Die bunte Mischung aus persönlichen und traditionellen Rezepten ist Ausdruck der eigenen Identität und schafft Bezüge zu anderen Menschen. Gerade für Jüdinnen und Juden in der Diaspora vermitteln Rezepte oft Heimatgefühl und Zusammengehörigkeit. Zugleich machen Einflüsse aus der ganzen Welt die jüdische Küche einzigartig.

Am 25. November 2025 fand unter dem Titel „Ein Rezept. Tausend Geschichten" ein besonderer deutsch-israelischer Begegnungsabend zwischen den Partnerstädten Magdeburg und Kiryat Motzkin statt. Hier haben sich Familien aus beiden Städten digital zum gemeinsamen Kochen verabredet und sich über ihre Familienrezepte, persönliche Erinnerungen und Geschichten ausgetauscht. Ich freue mich sehr, Teil dieser Begegnung gewesen zu sein, denn es war spannend mitzuerleben, wie traditionelle Gerichte wie Strudel oder „Gefilte Fisch" auf unterschiedliche Weisen zubereitet werden – je nach Haushalt. Am Ende dieses besonderen Austauschs stand die Erfahrung, dass Essen in der jüdischen Kultur auch ein Zeichen von Gastfreundschaft ist.
Diese originelle Bürgerbegegnung hat einmal mehr die besondere Verbindung zwischen den Partnerstädten mitgestaltet. Die jüdischen Gemeinden haben sich näher kennengelernt und durch das gemeinsame Thema wurden Heimatgefühl und Zusammengehörigkeit transportiert. Ich hoffe, dass in Zukunft viele solcher Projekte den interkulturellen Austausch und die städtepartnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen unseren Städten beleben.

Ihre
Simone Borris
Oberbürgermeisterin der Landeshauptstadt Magdeburg

קוראות וקוראים יקרים,
ליד שולחן האוכל הביתי נוצרים לא פעם רגעים שנראים בתחילה יומיומיים, אך יוצרים זיכרונות יפים מהבית שלנו. בכל תרבות יש לאוכל מקום מיוחד: הוא מפגיש אנשים בחיי היומיום, בחגיגות או באירועים דתיים. התמהיל הצבעוני של מתכונים אישיים ומסורתיים הוא ביטוי לזהות האישית ויוצר קשרים עם אנשים אחרים. דווקא עבור יהודים בתפוצות, מתכונים מעבירים לרוב תחושת בית ושייכות. יחד עם זאת, השפעות מכל רחבי העולם הופכות את המטבח היהודי לייחודי.
ב-25 בנובמבר 2025 התקיים תחת הכותרת "מתכון אחד. אלף סיפורים" ערב מפגש גרמני-ישראלי מיוחד בין הערים התאומות מגדבורג וקריית מוצקין. כאן קבעו משפחות משתי הערים להיפגש דיגיטלית לבישול משותף והחליפו ביניהן את מתכוני המשפחה שלהן, זיכרונות אישיים וסיפורים.
אני שמחה מאוד שהייתי חלק ממפגש זה, שכן היה מרתק לחוות כיצד מאכלים מסורתיים כמו שטרודל או "גפילטע פיש" מוכנים בדרכים שונות - בהתאם למשק הבית.
בסיום החילופין המיוחד הזה עמדה החוויה שאוכל בתרבות היהודית הוא גם סימן להכנסת אורחים.
מפגש אזרחי מקורי זה עיצב פעם נוספת את הקשר המיוחד בין הערים התאומות. הקהילות היהודיות הכירו זו את זו מקרוב, ובאמצעות הנושא המשותף הועברו תחושת בית ושייכות.
אני מקווה שבעתיד פרויקטים רבים כאלה יחיו את החילופין הבין-תרבותיים ואת שיתוף הפעולה בין ערי התאומות שלנו.
שלכם,
סימונה בוריס
ראשת עיריית עיר הבירה מגדבורג

מתכון אחד – אלף סיפורים

מטבח שמחבר

CHOLENT – JÜDISCHER SCHMOREINTOPF
צ'ולנט



CHEFKÖCHIN LARISSA LISTENGARTEN
השפית לריסה ליסטנגארטן

Cholent – der Geschmack unseres Zuhauses

Cholent erinnert mich an meine Kindheit. Jeden Freitag bereitete meine Großmutter den Schabbat vor: Sie stellte einen Tontopf mit Cholent in den Ofen, wo das Gericht bis zum Schabbat langsam schmorte und das Haus mit seinem Duft erfüllte. Danach zündete sie die Schabbatkerzen an und sprach die Schabbatgebete.

Heute koche ich Cholent nach ihrem Rezept, um unsere Familientradition und die Erinnerung an sie weiterzugeben.

צ'ולנט - הטעם של הבית שלנו

צ'ולנט מזכיר לי את הילדות. בכל יום שישי סבתי הייתה מתארגנת לשבת: היא הכניסה סיר חרס עם צ'ולנט לתנור, שם המנה הייתה מתבשלת לאיטה עד לשבת ומילאה את הבית בניחוח שלה. לאחר מכן סבתי הדליקה את נרות השבת והתפללה את תפילות השבת. היום אני מבשלת צ'ולנט לפי המתכון שלה, כדי להעביר הלאה את המסורת המשפחתית שלנו ואת הזיכרון ממנה.



CHOLENT - JÜDISCHER SCHMOREINTOPF
צ'ולנט

Zutaten

- 500 g Rindfleisch (Schulter oder Brust)
- 250 g weiße Bohnen, über Nacht eingeweicht
- 200 g Graupen
- 4 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- Salz nach Geschmack
- 2-3 Eier (optional)
- Wasser zum Auffüllen

- 500 גרם בשר בקר (כתף או חזה)
- 250 גרם שעועית לבנה, מושרית למשך הלילה
- 200 גרם גריסי פנינה
- 4 תפוחי אדמה
- 2 בצלים
- 2-3 שיני שום
- 2 כפות שמן
- 1 כפית פפריקה
- ½ כפית פלפל שחור
- מלח לפי הטעם
- 2-3 ביצים (לא חובה)
- מים לכיסוי

Rezept

- Die Zwiebeln im Öl goldbraun anbraten und den Knoblauch hinzufügen. Das Fleisch dazugeben und von allen Seiten kurz anbraten.
- Bohnen, Graupen, Kartoffeln und Gewürze in einen großen Topf geben. Fleisch und Zwiebeln hinzufügen. Nach Belieben die Eier mit Schale dazugeben.
- Mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Anschließend bei niedriger Hitze oder im Backofen bei 100-120 °C etwa 10-12 Stunden (über Nacht) langsam schmoren lassen.

- מטגנים את הבצל בשמן עד להזהבה ומוסיפים את השום. מוסיפים את הבשר ומטגנים קלות מכל הצדדים
- מעבירים לסיר את השעועית, גריסי הפנינה, תפוחי האדמה והתבלינים. מוסיפים את הבשר והבצל, ואם רוצים גם את הביצים בקליפתן.
- מכסים במים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ומבשלים על אש קטנה או בתנור בחום של כ־100-120 מעלות, במשך 10-12 שעות (למשך הלילה).

GEFILTE FISH
גפילטע פיש



LARISSA LISTENGARTEN MIT IHRER GROSSMUTTER
לריסה ליסטנגארטן עם סבתה

Gefilte Fisch gab es bei uns nicht nur zu Pessach, sondern auch an jedem Freitag. Meine Großmutter lebte bescheiden, deshalb kaufte sie für den gewöhnlichen Schabbat meist einfachen, preiswerten Fisch - zum Beispiel Hecht, manchmal zusammen mit Brasse. Den teureren Karpfen hob sie sich für Pessach auf. Ich erinnere mich noch heute, mit wie viel Liebe und Geschick sie den Fisch zubereitete. Heute bereite ich ihn genauso zu wie meine Großmutter und bewahre damit unser Familienrezept und unsere Tradition.

גפילטע פיש היה על שולחננו לא רק בפסח, אלא גם בכל יום שישי. סבתי חיה בצניעות, ולכן לשבת רגילה הייתה קונה בדרך כלל דג פשוט וזול ולעיתים הוסיפה גם דניס נהרות. את הקרפיון היקר יותר הייתה שומרת לפסח. אני עדיין זוכרת באהבה ובגעגוע כיצד הכינה את הדג במיומנות רבה. היום אני מכינה את הגפילטע פיש בדיוק כפי שסבתי הכינה אותו, וכך שומרת על המתכון המשפחתי ועל המסורת שלנו.



GEFILTE FISH
גפילטע פיש

Zutaten

- 1 kg Fischhackfleisch (Karpfen, Hecht oder eine Fischmischung)
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Eier
- 3-4 EL Matzenmehl oder Semmelbrösel
- 1-2 TL Zucker
- 1-2 TL Salz (nach Geschmack)
- ½ TL weißer Pfeffer
- etwas kaltes Wasser
- Für die Brühe:
- Fischköpfe und Fischgräten
- 1 Zwiebel
- 1-2 Karotten
- Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- Wasser

- 1 ק"ג בשר דג טחון (קרפיון, פייק או תערובת דגים)
- 2 בצלים
- 2 גזרים
- 2 ביצים
- 3-4 כפות קמח מצה או פירורי לחם
- 1-2 כפיות סוכר
- 1-2 כפיות מלח (לפי הטעם)
- ½ כפית פלפל לבן
- מעט מים קרים
- לציר:
- ראשי דגים ועצמות דגים
- בצל אחד
- 1-2 גזרים
- עלה דפנה
- מלח ופלפל
- מים

Rezept

- Das Fischhackfleisch mit fein gehackten oder zerkleinerten Zwiebeln, Eiern, Matzenmehl, Salz, Pfeffer, Zucker und etwas kaltem Wasser vermischen.
- Die Masse gut durchkneten, bis sie eine gleichmäßige und luftige Konsistenz hat.
- Kleine ovale Fischbällchen formen.
- Fischköpfe und Gräten in einen Topf geben, Zwiebel, Karotten, Gewürze und Wasser hinzufügen. Zum Kochen bringen.
- Die Fischbällchen vorsichtig in die kochende Brühe geben und bei schwacher Hitze ca. 1,5-2 Stunden köcheln lassen.
- Den Fisch in der Brühe abkühlen lassen, anschließend auf eine Platte legen und mit Karottenscheiben garnieren.
- Kalt servieren, traditionell mit Meerrettich.

- מערבבים את בשר הדג הטחון עם בצל קצוץ דק או טחון, ביצים, קמח מצה, מלח, פלפל, סוכר ומעט מים קרים.
- לשים היטב את התערובת עד לקבלת מרקם אחיד ואווירי.
- יוצרים קציצות דגים קטנות בצורת אליפסה.
- מניחים בסיר את ראשי הדגים והעצמות, מוסיפים בצל, גזר, תבלינים ומים. מביאים לרתיחה.
- מכניסים בזהירות את קציצות הדגים לציר הרותח ומבשלים על אש נמוכה במשך כ־1.5-2 שעות.
- מצננים את הדג בתוך הציר, לאחר מכן מעבירים לצלחת ומקשטים בפרוסות גזר.
- מגישים קר, באופן מסורתי עם חזרת.

SHABBAT CHALLAH
חלה לשבת

Die Challa ist für eine jüdische Frau nicht einfach ein leckeres Brot, das zum Schabbat gebacken wird. Sie ist ein Ritual, ein kleines Geheimnis. In der Tradition bereitet die Frau den Teig für die Challa aus mindestens 1560 g Mehl zu. Ab dieser Menge kann das Gebet der Abtrennung der Challa gesprochen werden. Dies ist eine große Mizwa (gute Tat) für eine jüdische Frau. Das Gebet wird über ein kleines Stück Teig gesprochen. Die Frau betet für Frieden, für Glück im Haus und für Gesundheit. Es ist ein sehr berührender Moment, der die Challa zu etwas viel Größerem macht als nur zu einem Schabbatbrot.

החלה עבור אישה יהודייה אינה סתם לחם טעים שאופים לשבת. היא טקס, סוד קטן. על פי המסורת, האישה מכינה את בצק החלה מלפחות 1,560 גרם קמח. החל מכמות זו ניתן לומר את ברכת הפרשת חלה. זוהי מצווה גדולה עבור אישה יהודייה. הברכה נאמרת מעל חתיכת בצק קטנה. האישה מתפללת לשלום, לאושר בבית ולבריאות. זהו רגע נוגע ללב מאוד, ההופך את החלה למשהו הרבה יותר גדול מסתם לחם שבת.



RIMMA FIL MIT IHRER MUTTER
רימה פיל עם אמה



SHABBAT CHALLAH
חלת שבת

Zutaten

- 500 g Weizenmehl (Type 550)
- 250 ml lauwarmes Wasser
- 20 g frische Hefe (oder 7 g Trockenhefe)
- 2 Eier (Größe M)
- 60 ml Pflanzenöl
- 50 g Zucker
- 1 TL Salz
- 1 Eigelb zum Bestreichen
- 1 EL Wasser zum Verdünnen des Eigelbs
- Sesam oder Mohn zum Bestreuen (optional)

- 500 גרם קמח חיטה (סוג 550)
- 250 מ"ל מים פושרים
- 20 גרם שמרים טריים (או 7 גרם שמרים יבשים)
- 2 ביצים (בגודל בינוני)
- 60 מ"ל שמן צמחי
- 50 גרם סוכר
- כפית אחת מלח
- חלמון ביצה למריחה
- כף מים לדילול החלמון
- שומשום או פרג לקישוט (לא חובה)

Rezept

- Die Hefe im lauwarmen Wasser mit etwas Zucker auflösen und etwa 10 Minuten stehen lassen.
- Mehl, Zucker und Salz in eine große Schüssel geben. Eier, Öl und die Hefemischung hinzufügen.
- Alles zu einem weichen, elastischen Teig kneten (ca. 10 Minuten).
- Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1–1,5 Stunden gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
- Den Teig in drei oder sechs Teile teilen, zu Strängen rollen und zu einem Zopf flechten.
- Den Zopf auf ein Backblech legen und nochmals 30–40 Minuten gehen lassen.
- Mit Eigelb-Wasser-Mischung bestreichen und nach Wunsch mit Sesam oder Mohn bestreuen.
- Bei 180 °C Ober-/Unterhitze etwa 25–35 Minuten goldbraun backen.

- ממיסים את השמרים במים הפושרים עם מעט סוכר ומניחים לעמוד כ־10 דקות.
- שמים בקערה גדולה את הקמח, הסוכר והמלח. מוסיפים ביצים, שמן ואת תערובת השמרים.
- לשים את הבצק עד לקבלת בצק רך וגמיש (כ־10 דקות).
- מכסים את הבצק ומניחים לתפיחה במקום חמים במשך שעה עד שעה וחצי, עד שהבצק מכפיל את נפחו.
- מחלקים את הבצק לשלושה או שישה חלקים, יוצרים רצועות וקולעים צמה.
- מניחים את החלה על תבנית ומניחים לתפיחה נוספת של 30–40 דקות.
- מורחים חלמון מעורבב במים ומפזרים שומשום או פרג לפי הטעם.
- אופים בתנור שחומם מראש ל־180 מעלות כ־25–35 דקות, עד שהחלה מקבלת צבע זהוב.

MAROKKANISCHER COUSCOUS MIT GEMÜSESUPPE
קוסקוס מרוקאי עם מרק ירקות



Der Vater der Familie, Shlomi, stammt aus einer marokkanischen Familie, in der jede Woche, besonders am Freitag, traditioneller Couscous mit Gemüse zubereitet wird. Das Rezept haben wir von meiner Schwägerin gelernt, und es ist zu einem festen Bestandteil unserer Familientradition geworden, die uns alle am Tisch verbindet. Couscous hat auch eine besondere traditionelle Bedeutung: In der marokkanischen Gemeinschaft wird er häufig zum Einzug in ein neues Zuhause zubereitet – als Symbol für Segen und Fülle, wie die vielen kleinen Couscous-Körner.
Wir freuen uns, den Geschmack mit Ihnen zu teilen, der uns von Generation zu Generation begleitet und uns jeden Freitag das Herz erwärmt.



DIE FAMILIE WAKNIN
משפחת וקנין

אב המשפחה, שלומי, מגיע מבית מרוקאי שבו מדי שבוע, במיוחד בימי שישי, מכינים קוסקוס מסורתי עם ירקות.
את המתכון למדנו מגיסתי, והוא הפך לחלק מהשגרה המשפחתית המחברת את כולנו סביב השולחן. לקוסקוס יש גם משמעות מסורתית: בעדה המרוקאית נהוג להכין אותו כשנכנסים לבית חדש, כסמל לברכה ושפע – כמו גרגירי הקוסקוס הרבים.
שמחים לחלוק את הטעם שמלווה אותנו מדור לדור ומחמם לנו את הלב בכל יום שישי.



COUSCOUS MIT GEMÜSESUPPE
קוסקוס עם מרק ירקות

Zutaten

- 4 Tassen Grieß (Couscous-Grieß)
- 4 Tassen kochendes Wasser
- ½ Tasse Öl
- 2 Teelöffel Salz
- Gemüse für die Suppe

- 4 כוסות סולת
- 4 כוסות מים רותחים
- חצי כוס שמן
- 2 כפיות מלח
- ירקות למרק

Rezept

Gemüsesuppe:

- Bereiten Sie eine Gemüsesuppe nach Ihrem Lieblingsrezept zu.

Couscous:

- Alle Zutaten in einer mikrowellengeeigneten Schüssel vermischen (die Masse sollte flüssig sein).
- Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und 7 Minuten in die Mikrowelle stellen.
- Danach die Couscous-Körner mit einer Küchenmaschine auflockern und anschließend durch ein Couscous-Sieb geben.
- Den Couscous zusammen mit der Suppe in einer großen Familienschüssel servieren.

- מכינים מרק ירקות שאוהבים.
- מכינים את הקוסקוס:
- מערבבים בקערה המתאימה למיקרוגל את כל החומרים (העיסה צריכה להיות מיימית).
- מכסים את הקערה בניילון נצמד ומכניסים למיקרוגל ל־7 דקות.
- לאחר מכן מעבדים את הגרגירים במעבד מזון ומעבירים דרך נפה לקוסקוס.
- זהו זה – הקוסקוס מוכן.
- מגישים יחד בקערה משפחתית גדולה.

HAUSGEMACHTE BRÖTCHEN
לחמניות ביתיות

Rivka Lanzberg wurde 1928 in Mieszyce, Polen, in eine Familie mit einer eigenen Bäckerei geboren, die über Generationen weitergeführt wurde.
Ihr Vater war der einzige von fünf Brüdern, der nach Israel auswanderte und seine Familie dorthin brachte. Dadurch überlebten sie als einzige aus der gesamten Großfamilie.
Rivka liebte es, für ihre Enkelinnen zu backen und ihnen einfache, aber besondere Rezepte weiterzugeben. So bewahrte sie die Familientradition - und wir führen sie heute weiter.



DIE FAMILIE HALLENBRAND
משפחת הלנברנד

רבקה לנצברג נולדה בשנת 1928 בעיר מייצ'יצה שבפולין, למשפחה שהייתה בבעלותה מאפייה משפחתית שעברה מדור לדור. אביה היה היחיד מבין חמישה אחים שעלה לישראל והצליח להביא עמו את משפחתו. בזכות זאת הם היו היחידים ששרדו מכל המשפחה הגדולה.
רבקה אהבה לאפות עבור נכדותיה ולהעביר להן מתכונים פשוטים, אך מיוחדים. כך שמרה על המסורת המשפחתית — ואנחנו ממשיכים את דרכה גם היום.



HAUSGEMACHTE BRÖTCHEN
לחמניות ביתיות

Zutaten

- 2 Tassen Mehl
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- ¼ Tasse Rapsöl
- Naturjoghurt

Zum Bestreichen:

- 1 Ei
- 1 Teelöffel Koriander
- Oregano
- 1 Teelöffel Wasser
- 1 Teelöffel Olivenöl

- 2 כוסות קמח
- ביצה אחת
- כפית אחת סוכר
- כפית אחת מלח
- רבע כוס שמן קנולה
- יוגורט טבעי

להברשה:

- ביצה אחת
- כפית אחת כוסברה
- אורגנו
- כפית אחת מים
- כפית אחת שמן זית

Rezept

- Alle Zutaten miteinander vermischen und einen weichen Teig kneten.
- Aus dem Teig kleine Brötchen formen und auf ein Backblech legen.
- Die Brötchen mit der Mischung aus Ei, Wasser, Olivenöl und Kräutern bestreichen.
- Backzeit: ca. 1,5 Stunden
- Backtemperatur: 180 °C
- Ergebnis: Weiche, hausgemachte Brötchen mit einer aromatischen Kräuterkruste.

- מערבבים את כל החומרים יחד ולשים בצק רך.
- יוצרים מהבצק לחמניות קטנות ומניחים על תבנית אפייה.
- מורחים את הלחמניות בתערובת של ביצה, מים, שמן זית ועשבי תיבול.
- זמן אפייה: כשעה וחצי
- טמפרטורת אפייה: 180 מעלות צלזיוס
- התוצאה: לחמניות ביתיות רכות עם קרום עשיר וריחני של עשבי תיבול.

ZIMMES
צִימֶעס



LARISSA LISTENGARTEN
לריסה ליסטנגארטן

Die Zubereitung von Zimmes zu Rosch ha-Schana ist meine schönste Kindheitserinnerung. Meine Großmutter kochte alles aus dem Gedächtnis, ohne Kochbuch, und ich saß als Schulkind neben ihr und half ihr fleißig, die Karotten in Scheiben zu schneiden. Ich prägte mir jeden Handgriff ein und schrieb das Rezept später auf. So konnte ich unser Familienrezept bewahren und führe diese Tradition bis heute fort.

הכנת צימס לראש השנה היא הזיכרון החם ביותר שלי מהילדות. סבתי בישלה הכול מהזיכרון, בלי ספרי מתכונים, ואני, כשהייתי תלמידת בית ספר, ישבתי לידה ועזרתי לה לפרוס את הגזרים לטבעות. ספגתי כל פרט, וכשגדלתי כתבתי את כל שלבי ההכנה. כך שמרתי על המתכון המשפחתי שלנו, ואני ממשיכה את המסורת הזו עד היום.



ZIMMES
צִימֶעס

Zutaten

für 6-8 Portionen:

- Margarine – 100 g
- Zucker – 1 EL • Olivenöl – 3-4 EL
- Orangensaft - ca. 100 ml (aus 1 Orange) + Orangenabrieb
- Karotten (groß) – 0,5 kg
- Orange zum Garnieren – 1 Stück
- Rosinen – 50 g • Backpflaumen – 50 g • Getrocknete Aprikosen – 50 g
- Honig – 1-2 EL (nach Geschmack)
- Saft von 1 Zitrone
- Zitronenschale

6-8 מנות:

- 100 גרם מרגרינה
- כף אחת סוכר
- 3-4 כפות שמן זית
- כ-100 מ"ל מיץ תפוזים (מתפוז אחד) + גרידת תפוז
- ½ ק"ג גזר
- 1 תפוז לקישוט
- 50 גרם צימוקים
- 50 גרם שזיפים מיובשים
- 50 גרם משמשים מיובשים
- 1-2 כפות דבש (לפי הטעם)
- מיץ מלימון אחד
- גרידת לימון

Rezept

- Karamellbasis: Margarine schmelzen, Zucker hinzufügen und erhitzen, bis eine schöne rotbraune Farbe entsteht. Etwas Olivenöl dazugeben.
- Karotten: Die Karotten in feine Stücke schneiden und in die Mischung geben. Unter dem Deckel schmoren, bis sie weich sind. Falls zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, frisch gepressten oder fertigen Orangensaft nachgießen.
- Früchte: Zum Schluss die geschnittenen Trockenfrüchte (Rosinen, Backpflaumen, Aprikosen) hinzufügen. Optional sehr dünn geschnittene frische Pflaumen dazugeben und kurz mit schmoren.
- Finaler Akzent: Die Karotten und Pflaumen geben Saft ab - alles zusammen unter dem Deckel weiter schmoren lassen. Zum Schluss Honig, Zitronensaft und Zitronenschale unterrühren.
- Anrichten: Mit Orangenscheiben garnieren und kalt servieren.

- ממיסים את המרגרינה, מוסיפים את הסוכר ומחממים עד שמתקבל צבע חום־אדמדם יפה. מוסיפים מעט שמן זית.
- חותכים את הגזרים לחתיכות דקות ומוסיפים לתערובת. מבשלים בסיר מכוסה עד שהם מתרככים. אם אין מספיק נוזלים, מוסיפים מיץ תפוזים סחוט טרי או מיץ תפוזים מוכן.
- לבסוף מוסיפים את הפירות היבשים החתוכים (צימוקים, שזיפים מיובשים ומשמשים מיובשים). אפשר להוסיף גם שזיפים טריים פרוסים דק מאוד ולבשל יחד זמן קצר.
- הגזר והשזיפים מפרישים נוזלים - ממשיכים לבשל את הכול יחד בסיר מכוסה. לבסוף מוסיפים דבש, מיץ לימון וגרידת לימון ומערבבים.
- מקשטים בפרוסות תפוז ומגישים קר.

LEKACH
לעקך



MAKSYM TOPCHII
מקסים טופצ'י

Jedes Jahr vor Rosch ha-Schana bereitete meine Mutter Lekach zu – einen duftenden Honigkuchen, der in unserer Familie immer ein Symbol für ein süßes neues Jahr war. Ich erinnere mich, wie sich in der Küche der Duft von Honig, Zimt und frisch gebackenem Kuchen vermischte, während meine Mutter sorgfältig darauf achtete, dass der Kuchen genau so wurde, wie sie ihn liebte. Sie sagte immer, dass der Honig im neuen Jahr Hoffnung auf gute und süße Tage bringt.

בכל שנה לפני ראש השנה אמי הייתה מכינה לעקך - עוגת דבש ריחנית, שבמשפחתנו הייתה תמיד סמל לשנה חדשה ומתוקה. אני זוכר איך במטבח התערבבו הריחות של הדבש, הקינמון והמאפה הטרי, בזמן שאמי הקפידה שהעוגה תצא בדיוק כפי שאהבה. היא תמיד אמרה שהדבש מביא איתו לשנה החדשה תקווה לימים טובים ומתוקים.



LEKACH
לעקח

Zutaten

- Eier – 9 Stück
- Zucker – 300 g (200 g für die Eigelbe, 100 g für die Eiweiße)
- Mehl – 400 g
- Honig – 100 g (geschmolzen)
- Natron – 0,5 TL
- Gewürze nach Geschmack: Zimt, Muskatnuss, Nelken (eine Prise)
- Walnüsse – nach Belieben
- Rosinen – nach Belieben

- 9 ביצים
- 300 גרם סוכר (200 גרם לחלמונים, 100 גרם לחלבונים)
- 400 גרם קמח
- 100 גרם דבש (מומס)
- ½ כפית סודה לשתייה
- תבלינים לפי הטעם: קינמון, אגוז מוסקט וציפורן (קורט מכל אחד)
- אגוזי מלך – לפי הטעם
- צימוקים – לפי הטעם

Rezept

- Eier vorbereiten: Eiweiße von den Eigelben trennen (unbedingt prüfen, dass kein Blut im Ei ist).
- Eigelbmasse: Eigelbe mit 200 g Zucker hell und cremig schlagen.
- Honigbasis: Honig mit Natron schmelzen, schnell verrühren und noch heiß mit der Eigelbmasse und dem Mehl vermischen. Gewürze hinzufügen.
- Eiweißmasse: Eiweiße mit dem restlichen Zucker steif schlagen. Vorsichtig, portionsweise, unter den Teig heben.
- Formen: Die Hälfte des Teigs auf ein mit Backpapier belegtes Blech gießen.
- Füllung: Walnüsse in Streifen schneiden. Rosinen waschen, trocknen und leicht in Mehl wälzen. Nüsse und Rosinen auf den Teig geben.
- Obere Schicht: Mit dem restlichen Teig bedecken.
- Backen: Im auf 180 °C vorgeheizten Ofen ca. 60 Minuten backen, bis der Kuchen fertig ist.

- מפרידים את החלבונים מהחלמונים (יש לוודא שאין דם בביצה).
- מקציפים את החלמונים עם 200 גרם סוכר עד לקבלת תערובת בהירה ואווירית.
- ממיסים את הדבש עם הסודה לשתייה, מערבבים במהירות, ובעודו חם מוסיפים לתערובת החלמונים עם הקמח ומוסיפים את התבלינים.
- מקציפים את החלבונים עם יתרת הסוכר לקצף יציב. מקפלים בעדינות ובהדרגה לתוך הבלילה.
- יוצקים מחצית מהבלילה לתבנית מרופדת בנייר אפייה.
- חותכים את אגוזי המלך לרצועות. שוטפים את הצימוקים, מייבשים ומצפים אותם קלות בקמח. מפזרים את האגוזים והצימוקים על הבלילה.
- מכסים במחצית השנייה של הבלילה.
- אופים בתנור שחומם מראש ל־180 מעלות במשך כ־60 דקות, עד שהעוגה מוכנה.

STRUDEL
שטרודל

Mein Rezept, das älter als hundert Jahre ist.
Meine Großmutter backte Strudel mit ihrer besonderen süß-sauren Marmelade. In ihrem Garten stammte alles aus eigener Hand: Sie trocknete Äpfel direkt auf dem Dach, stellte hausgemachte Backpflaumen her und kochte Preiselbeermarmelade draußen im Hof auf Ziegelsteinen in einem großen Kupferkessel. In Zeiten des Mangels wurde alles selbst gemacht.
Diesen köstlichen Strudel teilte meine Großmutter immer großzügig mit anderen, auch mit armen Studenten. Ich bewahre dieses Rezept und gebe es mit Liebe an die nächste Generation weiter.



RIWA WEINBRAND
ריבה ויינברנד

שטרודל - מתכון בן יותר ממאה שנה.
סבתי הייתה מכינה שטרודל עם הריבה המיוחדת שלה, בטעם מתוק־חמוץ. בגינה שלה הכול היה מעשה ידיה: היא ייבשה תפוחים על הגג, הכינה שזיפים מיובשים ביתיים ובישלה ריבת חמוציות בחצר, על לבנים, בתוך קערת נחושת גדולה.
בתקופות של מחסור הכול נעשה בבית בעבודת יד. את השטרודל הטעים הזה סבתי תמיד חילקה בנדיבות - גם לסטודנטים עניים. אני שומרת על המתכון הזה ומעבירה אותו באהבה לדור הבא.



STRUDEL
שטרודל

Zutaten

- 4 Eier
- 3 EL saure Sahne
- 250 g Margarine
- 100 ml starker schwarzen Tee
- 1 Tasse Zucker
- ½ TL Salz

- 3 כפות שמנת חמוצה
- 250 גרם מרגרינה
- ½ כוס תה חזק
- 1 כוס סוכר
- ½ כפית מלח

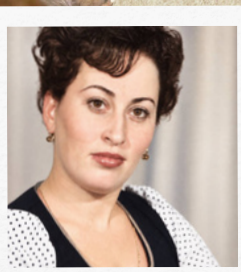
Rezept

Zubereitung des Teigs:

- Eier, saure Sahne, Zucker, Salz, starken Tee und geschmolzene Margarine (oder weiche Butter) miteinander vermischen.
- Einen weichen Teig kneten.
- Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen.
- Jedes Stück sehr dünn ausrollen.
- Jede ausgerollte Teigplatte mit Pflanzenöl bestreichen. Mit einer Mischung aus Zucker und Zimt bestreuen. Rosinen und gehackte Walnüsse darauf verteilen. Anschließend jede Teigplatte zu einer Rolle aufrollen. Dabei jede Umdrehung der Rolle mit geschmolzener Butter oder Margarine bestreichen.
- Bei 180–190 °C etwa 30–40 Minuten backen, bis die Rollen goldbraun sind.

- מערבבים את הביצים, השמנת החמוצה, הסוכר, המלח, התה החזק והמרגרינה המומסת (או חמאה רכה). לשים לבצק רך. מחלקים את הבצק ל־8 חלקים. מרדדים כל חלק לעלה דק מאוד.
- מורחים כל עלה בשמן צמחי. מפזרים את סוכר המעורבב עם הקינמון. מוסיפים צימוקים ואגוזי מלך קצוצים. מגלגלים כל עלה לרולדה. תוך כדי הגלגול מברישים כל סיבוב במרגרינה או בחמאה מומסת.
- אופים בתנור שחומם מראש ל־180–190 מעלות במשך 30–40 דקות, עד להזהבה.

SUFGANIYOT (GEFÜLLTE HEFEKRAPFEN)
סופגניות ממולאות



BUSIA OLEKSIUK, GEB. GRINSCHPON
בוסיה אולקסיוק, מבית גרינשפון

Jede Chanukka bereitete meine Mutter Sufganiot zu – luftige Hefekrapfen, die an diesen winterlichen Tagen zu einem besonderen Symbol des Festes wurden. Während die Chanukkia ihre Lichter verbreitete, erfüllte ihr süßer Duft unser Zuhause.
Ich erinnere mich gut an die Winterabende, an denen die ganze Familie am Tisch zusammenkam, die Chanukka-Kerzen ruhig brannten und meine Mutter einen großen Teller mit frischen Sufganiot brachte. In diesen einfachen Krapfen steckten ihre Wärme, ihre Fürsorge und ihre besondere Fähigkeit, Menschen glücklich zu machen.

בכל חנוכה אמי הייתה מכינה סופגניות – סופגניות שמרים אווריריות, שבימי החורף הללו הפכו לסמל מיוחד של החג. בזמן שאורות החנוכייה דלקו, ריחן המתוק מלא את הבית.
אני זוכרת היטב את ערבי החורף שבהם כל המשפחה התכנסה סביב השולחן, נרות החנוכה בערו בשקט, ואמי הביאה צלחת גדולה של סופגניות טריות. בתוך הסופגניות הפשוטות האלה היו כל החום, הדאגה והיכולת המיוחדת שלה לשמח אנשים.



SUFGANIYOT (GEFÜLLTE HEFEKRAPFEN
סופגניות ממולאות

Zutaten

- 1 l Milch, lauwarm
- 200 g Zucker (ca. 2 EL zum Teig + 1 EL für die Hefe)
- 200 g Butter, weich
- 2 kg Mehl
- 6 Eier
- Saft und Schale 1 Zitrone
- 1 Prise Salz
- Vanilleextrakt nach Geschmack
- 1–2 EL Rum (optional)
- Öl zum Frittieren (ca. 6 EL)
- Puderzucker zum Bestreuen
- Marmelade zum Füllen
- 5–6 Päckchen frische Hefe

- 1 ליטר חלב פושר
- 200 גרם סוכר (כ־2 כפות לבצק + כף אחת לשמרים)
- 200 גרם חמאה רכה
- 2 ק״ג קמח
- 6 ביצים
- מיץ וקליפה מגוררת מלימון אחד
- קורט מלח
- תמצית וניל לפי הטעם
- 1–2 כפות רום (לא חובה)
- שמן לטיגון (כ־6 כפות)
- אבקת סוכר לפיזור
- ריבה למילוי
- 5–6 חבילות שמרים טריים

Rezept

- Die Hefe in 100 ml lauwarmer Milch auflösen.
- 2 EL Zucker dazugeben und kurz stehen lassen, bis sich Schaum bildet.
- In einer großen Schüssel die restliche Milch mit Zucker und Butter vermischen. Eier hinzufügen und gut verrühren.
- Die Hefemischung einrühren. Nach und nach Mehl, Zitronensaft, Zitronenschale, Salz, Vanille und Rum unterkneten.
- Den Teig zu einer glatten, elastischen Masse kneten (ca. 10 Minuten). Den Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat.
- Den Teig auf ca. 2–3 cm Dicke ausrollen.
- Mit einem Glas oder Ausstecher Kreise ausstechen. Öl in einer tiefen Pfanne oder Fritteuse auf ca. 170–180 °C erhitzen.
- Die Teigkreise von beiden Seiten goldbraun frittieren.
- Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Die abgekühlten Krapfen vorsichtig mit Marmelade füllen (Spritzbeutel oder kleiner Löffel).
- Mit Puderzucker bestäuben und frisch genießen.

- ממיסים את השמרים ב־100 מ״ל חלב פושר.
- מוסיפים כף אחת סוכר ומניחים לזמן קצר עד שנוצר קצף.
- בקערה גדולה מערבבים את יתרת החלב עם הסוכר והחמאה. מוסיפים את הביצים ומערבבים היטב.
- מוסיפים את תערובת השמרים ומערבבים.
- מוסיפים בהדרגה את הקמח, מיץ הלימון, קליפת הלימון, המלח, הווניל והרום ולשים הכל יחד.
- לשים את הבצק עד לקבלת מרקם חלק וגמיש (כ־10 דקות).
- מכסים את הבצק ומניחים במקום חמים להתפחה במשך כשעה, עד שהוא מכפיל את נפחו בערך.
- מרדדים את הבצק לעובי של כ־2–3 ס״מ. קורצים עיגולים בעזרת כוס או חותכן.
- מחממים שמן במחבת עמוקה או בטיגון עמוק לטמפרטורה של כ־170–180 מעלות.
- מטגנים את עיגולי הבצק משני הצדדים עד לקבלת צבע זהוב.
- מניחים על נייר סופג לניקוז עודפי השמן.
- ממלאים בעדינות את הסופגניות שהתקררו בריבה (בעזרת שק זילוף או כפית קטנה). מפזרים אבקת סוכר ומגישים טרי.

BOHNENPASTETE
ממרח שעועית



LIZA TOPCHII MIT OMA
ליזה טופצ'י עם סבתא

Meine Oma bereitete diese Bohnenpastete aus großen weißen Bohnen zu, die sie lange kochte und anschließend von Hand zu einer feinen, cremigen Masse zerdrückte. Das besondere Aroma bekam die Pastete durch den selbstgemachten Schmalz – die Oma ließ ihn aus Hühner- und Entenhaut aus und briet darin die Zwiebeln an. Es entstand ein einfaches, aber sehr nahrhaftes und herzliches Gericht, das immer an unser Zuhause erinnerte. Heute gehört dieses Rezept zu unserer Familiengeschichte und lebt in unserer Küche weiter.

סבתא שלי הכינה את ממרח השעועית הזה משעועית לבנה גדולה, שהיא בישלה זמן רב ולאחר מכן מעכה ביד למסה עדינה וקרמית. הממרח קיבל את הארומה המיוחדת שלו בזכות השומן הביתי - סבתא המיסה אותו מעור עוף וברווז וטיגנה בו את הבצל. יצאה מנה פשוטה, אך מזינה ולבבית מאוד, שתמיד הזכירה לנו את הבית שלנו. היום המתכון הזה הוא חלק מההיסטוריה המשפחתית שלנו וממשיך לחיות במטבח שלנו.



BOHNENPASTETE
ממרח שעועית

Zutaten

- 500 g gekochte weiße Bohnen
- 1 Zwiebel
- 2–3 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- 3–4 EL Semmelbrösel oder Matzenmehl
- 2–3 EL Pflanzenöl
- Salz nach Geschmack
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Eine Prise Paprikapulver (optional)
- Kräuter (Petersilie oder Dill) nach Geschmack
- Gänse- oder Entenschmalz zum Bedecken der Oberfläche (optional)

- 500 גרם שעועית לבנה מבושלת
- 1 בצל
- 2–3 שיני שום
- 2 ביצים
- 3–4 כפות פירורי לחם או קמח מצה
- 2–3 כפות שמן
- מלח לפי הטעם
- פלפל שחור לפי הטעם
- קורט פפריקה (לא חובה)
- עשבי תיבול (פטרוזיליה או שמיר) לפי הטעם
- שומן אווז או ברווז לכיסוי פני השטח (לא חובה)

Rezept

- Die Bohnen weich kochen und zu einem Püree verarbeiten.
- Die Zwiebel fein hacken und goldbraun anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
- Das Bohnenpüree mit der Zwiebel, den Eiern, Semmelbröseln oder Matzenmehl, Salz, Pfeffer und Gewürzen vermischen. Es entsteht eine weiche, gleichmäßige Masse.
- Die Bohnenmasse in eine Form oder ein Gefäß geben. Die Oberfläche glatt streichen und mit einer dünnen Schicht Gänse- oder Entenschmalz bedecken.
- Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 40–50 Minuten backen, bis eine goldbraune Kruste entsteht.
- Abkühlen lassen und als Aufstrich oder Pastete servieren.

- מבשלים את השעועית עד לריכוך ומועכים למחית.
- קוצצים את הבצל דק ומטגנים עד להזהבה. מוסיפים את השום ומטגנים עוד מעט יחד.
- מערבבים את מחית השעועית עם הבצל, הביצים, פירורי לחם או קמח מצה, מלח, פלפל ותבלינים. מתקבלת תערובת רכה ואחידה.
- מעבירים את תערובת השעועית לכלי או לתבנית. מיישרים את פני השטח ומכסים בשכבה דקה של שמאלץ אווז או ברווז.
- אופים בתנור שחומם מראש ל־180 מעלות במשך כ־40–50 דקות, עד שנוצר קרום זהוב.
- מצננים ומגישים כממרח או כפאטה.

MOHNROLLE
רולדת פרג



LJUBA SCHNEIDER
ליובה שניידר

In jener Zeit war Mohn schwer zu bekommen, aber meine Großmutter fand ihn trotzdem und bereitete die Füllung ganz selbst zu: Sie kochte den Mohn lange und zermahlte ihn anschließend von Hand in einem hölzernen Mörser. Das ruhige, rhythmische Geräusch ist mir bis heute in Erinnerung geblieben. Aus dem luftigen Teig formte meine Großmutter wunderschöne Mohngebäck in Form von Achten – sorgfältig und mit einem besonderen Muster, das sie mit ihren eigenen Händen gestaltete. Sie brachte mir diese Kunst bei.

באותה תקופה היה קשה להשיג פרג, אך סבתי בכל זאת מצאה אותו והכינה את המילוי בעצמה: היא בישלה את הפרג זמן רב ולאחר מכן כתשה אותו במכתש עץ. הצליל השקט והקצבי של העבודה הזאת נשאר בזיכרוני עד היום. מהבצק האווריריי סבתי הייתה יוצרת עוגיות פרג יפהפיות בצורת שמונה – מסודרות ובעלות צורה מיוחדת שיצרה במו ידיה. היא לימדה אותי את המלאכה הזאת.



MOHNROLLE
רולדת פרג

Zutaten

Für den Teig:
- 500 g Mehl
- 20 g frische Hefe (oder 7 g Trockenhefe)
- 200 ml lauwarme Milch
- 80 g Zucker
- 80 g Butter
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- Vanillezucker (optional)

Für die Mohnfüllung:
- 250 g Mohn
- 150 ml Milch
- 80–100 g Zucker
- 50 g Butter
- 50 g Rosinen (optional)
- etwas Zitronenschale
- 1 Ei zum Bestreichen

לבצק:
- 500 גרם קמח
- 20 גרם שמרים טריים (או 7 גרם שמרים יבשים)
- 200 מ"ל חלב פושר
- 80 גרם סוכר
- 80 גרם חמאה
- 2 ביצים
- קורט מלח
- סוכר וניל (לא חובה)

למילוי הפרג:
- 250 גרם פרג
- 150 מ"ל חלב
- 80–100 גרם סוכר
- 50 גרם חמאה
- 50 גרם צימוקים (לא חובה)
- מעט גרידת לימון
- ביצה אחת להברשה

Rezept

- Die Hefe in warmer Milch mit etwas Zucker auflösen und 10 Minuten stehen lassen. Mehl, Eier, Zucker, Salz und geschmolzene Butter hinzufügen. Einen weichen Teig kneten und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.
- Den Mohn mit heißer Milch übergießen, Zucker und Butter hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Rosinen und Zitronenschale hinzufügen und vermischen.
- Den Teig zu einem Rechteck ausrollen, die Mohnfüllung gleichmäßig darauf verteilen und zu einer Rolle aufrollen.
- Die Rolle auf ein Backblech legen, abdecken und weitere 20–30 Minuten ruhen lassen.
- Mit Ei bestreichen und bei 180 °C etwa 35–45 Minuten backen, bis eine goldbraune Kruste entsteht.
- Abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.

- ממיסים את השמרים בחלב חם עם מעט סוכר ומניחים למשך 10 דקות. מוסיפים את הקמח, הביצים, הסוכר, המלח והחמאה המומסת. לשים בצק רך ומניחים במקום חמים להתפחה במשך כשעה.
- יוצקים חלב חם על הפרג, מוסיפים סוכר וחמאה ומבשלים מעט. מוסיפים צימוקים וקליפת לימון ומערבבים.
- מרדדים את הבצק למלבן, מפזרים את מילוי הפרג באופן אחיד ומגלגלים לרולדה.
- מעבירים את הרולדה לתבנית אפייה, מכסים ומניחים לתפיחה נוספת במשך 20-30 דקות.
- מורחים בביצה ואופים בתנור שחומם מראש ל־180 מעלות במשך 35-40 דקות, עד לקבלת קרום זהוב.
- מצננים, חותכים לפרוסות ומגישים.

ESSYK FLEISCH
בשר בחומץ



INESSA MYSLITSKA
אינסה מיסליצקה

Ich erinnere mich gut daran, wie ich mit meiner Großmutter auf den Markt ging, um das Fleisch für dieses Gericht auszuwählen. Sie betrachtete die Stücke immer ganz genau, sprach mit dem Metzger und bat immer um genau das Fleisch mit dem richtigen Knochen, das sie für ihr Rezept brauchte. Jeden Freitag briet sie die Krusten von altem Roggenbrot an, gab viel Zwiebel und ihre selbstgemachte, dicke Marmelade dazu. So entstand ein besonderer süß-saurer Geschmack, den man nicht vergessen kann. Am meisten geblieben sind mir der Duft dieses Gerichts und die Liebe, mit der meine Großmutter es für unsere Familie zubereitete.

אני זוכרת היטב איך הייתי הולכת עם סבתי לשוק לבחור את הבשר למאכל הזה. היא תמיד בחנה היטב כל חתיכה, שוחחה עם הקצב וביקשה בדיוק את הבשר עם העצם המתאימה שהייתה צריכה למתכון שלה. בכל יום שישי היא הייתה מטגנת קליפות של לחם שיפון ישן, מוסיפה הרבה בצל ואת הריבה הביתית והסמיכה שלה. כך נוצר טעם מיוחד של מתוק־חמוץ, שאי אפשר לשכוח. יותר מכול נשארו איתי הריח של המאכל הזה והאהבה, שבה סבתי הכינה אותו עבור המשפחה שלנו.



ESSYK FLEISCH
בשר בחומץ

Zutaten

- 1 kg Rindfleisch (Schulter, Brust oder mageres Fleisch)
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Karotten
- 1 Petersilienwurzel oder ein Stück Sellerie (optional)
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3-4 EL Essig (Wein- oder Apfelessig)
- 500 ml Rinderbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 5-6 schwarze Pfefferkörner
- Salz nach Geschmack
- Marmelade aus Preiselbeeren 200 gr
- 2-3 EL Pflanzenöl
- etwas Mehl zum Andicken der Soße (optional)
- getrocknete Kruste vom Roggenbrot 50 gr

- 1 ק"ג בשר בקר (כתף, חזה או נתח רזה)
- 2 בצלים
- 2-3 גזרים
- שורש פטרוזיליה אחד או חתיכת סלרי (לא חובה)
- 2-3 שיני שום
- 3-4 כפות חומץ (יין או תפוחים)
- 500 מ"ל מים או ציר בקר
- 2 עלי דפנה
- 5-6 גרגירי פלפל שחור
- מלח לפי הטעם
- ריבת חמוציות 200 גרם
- 2-3 כפות שמן צמחי
- מעט קמח להסמכת הרוטב (לא חובה)
- 50 גרם קרום לחם שיפון מיובש

Rezept

- Das Fleisch in große Stücke schneiden und im Öl rundherum anbraten, bis es goldbraun ist.
- Die gehackten Zwiebeln, Karotten und den Knoblauch hinzufügen und kurz mit anbraten.
- Brühe, Essig, Marmelade aus Preiselbeeren, getrocknete Kruste vom Roggenbrot, Lorbeerblätter, Pfeffer und Salz hinzufügen. Den Topf abdecken und das Fleisch bei schwacher Hitze etwa 2-2,5 Stunden schmoren, bis es zart ist.
- Zum Schluss Zucker oder Honig hinzufügen, um den Geschmack abzurunden. Nach Belieben kann die Soße mit etwas Mehl leicht angedickt werden.

- חותכים את הבשר לחתיכות גדולות ומטגנים בשמן מכל הצדדים עד להזהבה.
- מוסיפים את הבצל הקצוץ, הגזר והשום ומטגנים יחד זמן קצר.
- מוסיפים מים או ציר, חומץ, עלי דפנה, פלפל ומלח. מכסים את הסיר ומבשלים על אש נמוכה במשך כ־2-2.5 שעות, עד שהבשר רך.
- להלן התרגום לעברית:
- להוסיף ציר, חומץ, ריבת חמוציות, קרום לחם שיפון מיובש, עלי דפנה, פלפל ומלח. לכסות את הסיר ולבשל את הבשר על אש קטנה במשך כ-2-2.5 שעות, עד שהוא רך.
- לקראת הסוף, להוסיף סוכר או דבש כדי לעגל את הטעם. לפי הטעם, אפשר להסמיך מעט את הרוטב עם קצת קמח.

SCHAKSCHUKA
שקשוקה

Dieses Gericht trägt tausend Geschichten in sich. Leicht, gesund und sättigend – für meine Familie ein echtes Symbol des Wochenendes. Schakschuka. Mein Rezept ist eigentlich mehr Fantasie und gute Laune als eine feste Anleitung. Für zwei Portionen nehme ich eine große Paprika, eine rote Zwiebel oder Lauch und gehackte Tomaten aus der Dose. Manchmal kommen Oliven dazu, manchmal Kapern, manchmal sogar Thunfisch. Zuerst dünste ich Zwiebel und Paprika langsam in gutem Öl, damit sich ihr voller Geschmack entfaltet. Dann gebe ich Tomaten, Salz, etwas Zucker und Za'atar hinzu – meine liebste israelische Kräutermischung. Von der Gemüsesauce sollte es reichlich geben. In sie schlage ich die Eier und steche das Eigelb leicht an. Kräuter und kleine Extras dürfen nicht fehlen. Die Schakschuka braucht dann nur etwas Zeit zum Köcheln. Dazu passen Hummus, Tahinapaste und natürlich Challa. Ein Gericht zum Genießen.

המנה הזו נושאת בתוכה אלף סיפורים. קלה, בריאה ומשביעה - עבור המשפחה שלי סמל אמיתי של סוף השבוע. שקשוקה. המתכון שלי הוא למעשה יותר דמיון ומצב רוח טוב מאשר הוראות קבועות. לשתי מנות אני לוקחת פלפל גדול אחד, בצל אדום או כרישה, ועגבניות קצוצות משימורים. לפעמים מצטרפים זיתים, לפעמים צלפים, ולפעמים אפילו טונה. קודם אני מאדה בצל ופלפל לאט בשמן טוב, כדי שיתפתח הטעם המלא שלהם. אחר כך אני מוסיפה עגבניות, מלח, קצת סוכר וזעתר - תערובת התבלינים הישראלית האהובה עליי. מרוטב הירקות צריך שיהיה בשפע. לתוכו אני שוברת את הביצים ומנקבת קלות את החלמון. עשבי תיבול ותוספות קטנות אסור שיחסרו. השקשוקה צריכה אז רק קצת זמן להתבשל. מתאימים לה חומוס, טחינה וכמובן חלה. מנה ליהנות ממנה.



RIMMA FIL MIT ELTERN
רימה פיל עם ההורים



SCHAKSCHUKA
שקשוקה

Zutaten

- 4 große reife Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- 0,5 Teelöffel Kreuzkümmel (Cumin)
- 0,3 Teelöffel scharfer Chili (nach Belieben)
- 1 Teelöffel Salz
- 6 Eier
- 2 Esslöffel frische Petersilie oder Koriander, gehackt
- 100 Gramm Feta-Käse (nach Belieben)

- 4 עגבניות בשלות גדולות
- בצל גדול אחד
- פלפל אדום מתוק אחד
- 3 שיני שום
- 2 כפות שמן זית
- כפית פפריקה
- חצי כפית כמון
- שליש כפית פלפל חריף (לפי הטעם)
- כפית מלח
- 6 ביצים
- 2 כפות פטרוזיליה או כוסברה טרויה, קצוצה
- 100 גרם גבינת פטה (לפי הטעם)

Rezept

- Zwiebel und Paprika in Öl weich dünsten.
- Knoblauch und Gewürze zugeben, eine Minute mitziehen lassen.
- Tomaten zugeben, salzen, 15-20 Min. köcheln lassen, bis die Soße dickflüssig ist.
- Mulden formen, Eier hineinschlagen, mit Deckel abdecken.
- 5-8 Min. garen, bis das Eiweiß fest, das Eigelb aber noch flüssig ist.
- Mit Kräutern und Feta bestreuen, heiß mit Brot servieren.

- לטגן בצל ופלפל בשמן עד שמתרככים.
- להוסיף שום ותבלינים, לחמם דקה אחת.
- להוסיף עגבניות, להמליח, לבשל 15-20 דקות עד שהרוטב מסמיך.
- ליצור גומות, לשבור לתוכן ביצים, לכסות במכסה.
- לבשל 5-8 דקות, עד שהחלבון נקרש והחלמון עדיין נוזלי.
- לפזר עשבי תיבול ופטה, להגיש חם עם לחם.

CHOJA-GYSCHT
חוֹיָה-גושט

Was fällt einem als Erstes ein, wenn man an die Kindheit denkt? Meistens ist es irgendein Geruch, der uns sofort in die ferne Vergangenheit teleportiert. Für mich ist es der Geruch von Mamas Essen! Das sind sowohl Plow, als auch jüdische Krautwickel, und natürlich Choja-Gyscht, was aus der bergjüdischen Sprache übersetzt „Eier und Fleisch" bedeutet.
In unserer großen bergjüdischen Familie fehlte dieses Gericht bei keinem Fest, dessen Rezept uns noch von unserer Urgroßmutter überliefert wurde.
Ich bereite dieses Gericht mit Huhn zu, wie es in der Tradition unserer Familie üblich ist, aber man kann auch ein ähnliches Rezept mit Rindfleisch finden. Probieren Sie es!

מה קופץ לנו לראש, כשנזכרים בילדות? לרוב זהו ריח כלשהו, המעביר אותנו מיד אל העבר הרחוק.
עבורי זהו ריח האוכל של אמא! זה גם פלוב, גם כרוב ממולא יהודי, וכמובן חוֹיָה-גושט, שבשפה של יהודי קווקז מתורגם כ"ביצים ובשר".
במשפחתנו הגדולה, הקווקזית, אף חג לא עבר בלי המנה הזו, שהמתכון שלה עבר אלינו עוד מסבתא-רבא שלנו.
אני מכינה את המנה הזו עם עוף, כמסורת המשפחה שלנו, אך ניתן למצוא מתכון דומה גם עם בשר בקר.
בתיאבון!



KHALIDA FRADKIN MIT IHRER MUTTER
חלידה פרדקין עם אמה



CHOJA-GYSCHT
חוֹיָה-גושט

Zutaten

- Huhn 1,5 kg
- Zwiebeln 5-6 Stück
- Pflanzenöl zum Braten
- Gekochte Kastanien 500 g
- Eier 7-8 Stück
- Salz, Kurkuma
- Koriander nach Belieben

- עוף 1.5 ק"ג
- בצל 5-6 יחידות
- שמן צמחי לטיגון
- ערמונים מבושלים 500 גרם
- ביצים 7-8 יחידות
- מלח, כורכום
- כוסברה לפי הטעם

Rezept

- Das Huhn im Ganzen 1-1,5 Stunden kochen. Danach abkühlen lassen und das Fleisch mit den Händen klein zerrupfen.
- Die Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, bei kleiner Hitze anbraten, mit Salz und Kurkuma würzen. Etwas Hühnerbrühe hinzugeben und weich dünsten.
- Das Hühnerfleisch und die gekochten Kastanien mit den Zwiebeln vermischen und noch etwas Hühnerbrühe hinzugeben, damit die Kastanien weich werden und sich mit der Brühe vollsaugen.
- Anschließend alles mit den mit Kurkuma verquirlten Eiern übergießen und mit einem Messer einige Löcher hineinstechen, damit die Eier bis in die untere Schicht aus Fleisch, Zwiebeln und Kastanien vordringen. Die Oberfläche sollte dabei jedoch glatt bleiben. Bei kleiner Hitze unter geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Eier fest geworden sind.
- Nach Belieben mit gehacktem Koriander garnieren.

- מבשלים את העוף שלם במשך שעה עד שעה וחצי. לאחר מכן מקררים ומפרקים את הבשר ביד לסיבים קטנים.
- חותכים את הבצל לחצאי טבעות, מטגנים על אש קטנה, מתבלים במלח וכורכום. מוסיפים מעט ציר עוף ומאדים עד לריכוך.
- מערבבים את בשר העוף והערמונים המבושלים עם הבצל ומוסיפים עוד קצת ציר עוף, כדי שהערמונים יתרככו ויספגו את הציר.
- לאחר מכן שופכים מעל הכול ביצים טרופות עם כורכום, ועושים בעזרת סכין כמה חורים כדי שהביצים יחדרו לשכבה התחתונה של הבשר, הבצל והערמונים. אבל המשטח צריך להישאר חלק. משאירים על אש קטנה תחת מכסה סגור עד שהביצים מתייצבות.
- לפי הרצון מקשטים בכוסברה קצוצה.

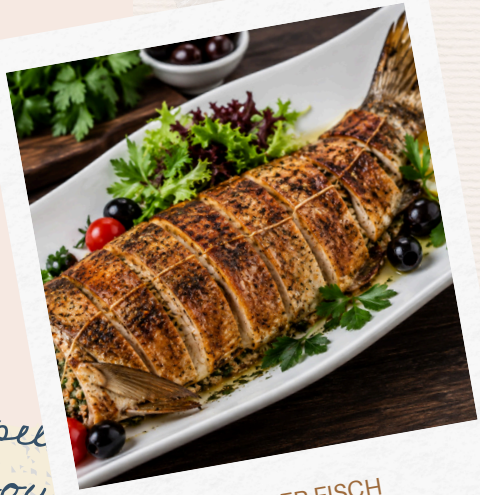
GEFÜLLTER FISCH
דג ממולא



TATIANA BERKOWSKI
טטיאנה ברקובסקי

Das wunderbare Haus meiner Großeltern lag nur zehn Gehminuten von unserem entfernt. Hier wuchsen die fünf Geschwister meines Vaters auf, hier erklang Klaviermusik, hier wurden Lieder gesungen und es war immer sehr fröhlich! Und mich – die älteste und liebste Enkelin – vergötterte man, und der Großvater nannte mich bis zu seinem letzten Tag liebevoll „die Älteste".
Das größte kulinarische Wunder der Großmutter war der gefüllte Fisch. Als die Großmutter zu früh von uns ging, bewahrte der Großvater sorgsam das Familienrezept und kochte ihn fortan selbst weiter – ebenso inspiriert und himmlisch lecker.
Die Jahre vergehen, die Familie hat sich über die Welt verstreut, aber der Geschmack genau dieses Fisches versetzt mich noch heute augenblicklich zurück in die Kindheit – in das Haus, in dem man unsagbar geliebt wurde und in dem sich jeder willkommen fühlte.

הבית הנפלא של סבא וסבתא שלי היה במרחק עשר דקות הליכה בלבד מהבית שלנו. כאן גדלו חמשת אחיו ואחיותיו של אבא שלי, כאן ניגן בפסנתר, נשמעו שירים ותמיד היה כיף גדול! ואותי – הנכדה הבכורה והאהובה ביותר – פינקו, וסבא, עד יומו האחרון, קרא לי בחיבה "הבכורה שלי".
הפלא הקולינרי הגדול ביותר של סבתא היה הדג הממולא. כשסבתא הלכה לעולמה מוקדם מדי, סבא שמר בקפידה על מתכון המשפחה והמשיך להכין אותו בעצמו – באותה השראה ובטעם נפלא כמו קודם.
השנים חולפות, המשפחה התפזרה ברחבי העולם, אך טעמו של הדג הזה עדיין מחזיר אותי מיד לילדות – אל הבית שבו אהבו אותך ללא גבול ושבו כל אחד היה רצוי.



GEFÜLLTER FISCH
דג ממולא

Zutaten

- 1,5 kg Fisch (Karpfen, Hecht oder Silberkarpfen), ganz
- 3 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 100–150 g Mazza, in Wasser eingeweicht
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- 1,5 Teelöffel Salz
- 0,5 Teelöffel schwarzer gemahlener Pfeffer
- 1 Teelöffel Zucker (nach Belieben)
- 1,5 Liter Wasser oder Fischbrühe

- 1.5 ק"ג דג (קרפיון, זאב-נהר או קרפיון כסוף), שלם
- 3 בצלים
- 2 גזרים
- 100–150 גרם מצה, מושרית במים
- 2 כפות שמן צמחי
- 1.5 כפיות מלח
- חצי כפית פלפל שחור טחון
- כפית סוכר (לפי הטעם)
- 1.5 ליטר מים או ציר דגים

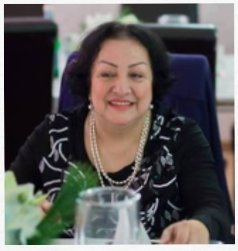
Rezept

- Den Fisch von Schuppen befreien, den Kopf abschneiden und den Rumpf quer in Scheiben (Steaks) schneiden. Von jedem Stück vorsichtig die Haut als ganzen Ring abziehen und anschließend vorsichtig das Fleisch von innen herausnehmen, dabei die Haut unversehrt lassen. Kopf und Gräten für die Brühe aufbewahren.
- Das Fischfleisch zusammen mit 1 Zwiebel und 1 Karotte durch den Fleischwolf drehen.
- Die Mazza einige Minuten in Wasser einweichen, ausdrücken. Zum Fischfarce die eingeweichte Mazza, Öl, Salz, Pfeffer und Zucker geben. Gut zu einer homogenen Masse verkneten.
- Die Fischhaut und den Kopf fest mit der Farce füllen, sodass wieder die Form des ursprünglichen Fisches entsteht.
- Den Boden eines breiten Topfes mit der restlichen Zwiebel und Karotte auslegen, darauf die Gräten, die Haut und den Kopf legen. Mit Wasser auffüllen, bis der Fisch bedeckt ist.
- Zum Kochen bringen, den Schaum abschöpfen, die Hitze auf ein Minimum reduzieren und 2 Stunden unter dem Deckel köcheln lassen, ohne umzurühren.
- Vom Herd nehmen, vollständig abkühlen lassen, dann über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit alles fest wird. Kalt servieren, mit Scheiben gekochter Karotte obenauf.

- מנקים את הדג מקשקשים, חותכים את הראש וחותכים את הגוף לפרוסות רוחביות (סטייקים). מכל חתיכה מסירים בזהירות את העור כטבעת שלמה, ולאחר מכן מוציאים בזהירות את הבשר מבפנים, כשהעור נשאר שלם. שומרים את הראש והעצמות לציר.
- טוחנים את בשר הדג יחד עם בצל אחד וגזר אחד במטחנת בשר.
- שורים את המצה במים למספר דקות, סוחטים. מוסיפים לתערובת הבשר הטחון את המצה השרויה, השמן, המלח, הפלפל והסוכר. לשים היטב עד לקבלת עיסה אחידה.
- ממלאים את עורות הדג והראש בדחיסה בתערובת, כדי לתת להם שוב את צורת הדג המקורי.
- מניחים בתחתית סיר רחב את שאריות הבצל והגזר, מעליהם את העצמות, העור והראש. ממלאים במים עד שהדג מכוסה.
- מביאים לרתיחה, מסירים את הקצף, מנמיכים את האש למינימום ומבשלים תחת מכסה, ללא ערבוב, במשך שעתיים.
- מסירים מהאש, מניחים להתקרר לגמרי, ואז מכניסים למקרר ללילה להתייצבות. מגישים קר, עם פרוסות גזר מבושל מעל.

GAJLÖ
גַ'יְלֶה

Erinnerungen führen mich zurück in den kleinen Hof des Nachkriegs-Baku, eines multinationalen Baku, in dem Aserbaidschaner, Juden, Russen, Armenier ... in Eintracht lebten. Wir, die Kinder dieses Hofes, spielten zusammen, gingen zur Schule und zum Sport. Damals ahnte ich nicht, dass ich einmal in das ferne Israel ziehen würde. Durch die Höfe gingen Männer und Frauen und boten Lawasch, frischen Fisch und schwarzen Kaviar zum Kauf an und verzinnten Kupfergeschirr. Letzteres war sehr wichtig für das koscher-Machen des Geschirrs, besonders in der Zeit vor Pessach.
Meine Kindheit ist mit Erinnerungen an meine Großmütter verbunden. Es waren tief religiöse Frauen, die ihre Söhne im Krieg verloren hatten und deshalb immer schwarze Kleidung trugen. Die Großmütter kümmerten sich um uns und kochten uns auf einem kleinen Petroleumkocher köstliche Gerichte der bergjüdischen Küche. Besonders liebten wir Aufläufe. Dieses Rezept, den Auflauf mit Kräutern - Gajlö, möchte ich mit Ihnen teilen.



IRADA ABDULAEV
אירדה עבדולייב

זיכרונות מחזירים אותי לחצר הקטנה של באקו שלאחר המלחמה, באקו הרב-לאומית, שבה חיו בשלום אזרים, יהודים, רוסים, ארמנים... וכמובן אנחנו.
ילדי החצר הזו, שיחקנו יחד, רצו ביחד לבית הספר. באותה תקופה לא שיערתי שאעבור לישראל הרחוקה.
בחצרות הסתובבו גברים ונשים והציעו לקנות לאוואש (לחם קווקזי שטוח), דגים טריים וקוויאר שחור. בנוסף הם ציפו כלי נחושת בבדיל, דבר שהיה חשוב מאוד לכשרות הכלים, במיוחד בתקופת הפסח.
רוב זכרונות הילדות שלי היו סביב הסבתות שלי, הן היו נשים מסורות מאוד ליהדות, שאיבדו את בניהן במלחמה ומשום כך תמיד לבשו בגדים שחורים.
הסבתות דאגו לנו והכינו לנו על פתילייה קטנה מנות נפלאות של המטבח היהודי הקווקזי: נהנינו ממגוון פשטידות ממטבח זה.
את המתכון הזה, מאפה עם ירק - גַ'יְלֶה, אני אשמח לחלוק איתכם!



GAJLÖ
גֵ'לֶה

Zutaten

- Zwiebeln 2 Stück
- Eier 6 Stück
- Sämtliche Kräuter je ein Bund: Petersilie, Dill, Koriander, Spinat, Frühlingszwiebel
- Salz, Pfeffer, Kurkuma
- Pflanzenöl zum Braten

- 2 בצלים
- 6 ביצים
- צרור אחד מכל סוג ירק: פטרוזיליה, שמיר, כוסברה, תרד, בצל ירוק
- מלח, פלפל, כורכום
- שמן צמחי לטיגון

Rezept

- Sämtliche Kräuter fein hacken.
- Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Pflanzenöl goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen.
- Die Kräuter zur Zwiebel geben, vermischen und mit verquirlten, gesalzenen Eiern übergießen. Bei kleiner Hitze unter geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Eier gar sind.
- Zu Reis servieren.

- קוצצים את כל הירק דק.
- חותכים את הבצל לקוביות קטנות ומטגנים בשמן צמחי עד להזהבה. מתבלים במלח, פלפל וכורכום לפי הטעם.
- מוסיפים את הירק לבצל, מערבבים ושופכים מעל ביצים טרופות ומומלחות. מאדים על אש קטנה תחת מכסה סגור עד שהביצים מוכנות.
- מגישים עם אורז.

NUSSBISKUIT
ביסקוויט אגוזים



EVA MALYSCHEWSKI
אווה מלישבסקי

Pessach war bei uns zu Hause immer eine besondere Zeit, auf die man sich mit Ehrfurcht und streng nach allen Traditionen vorbereitete. Das Haus erstrahlte vor Sauberkeit. Ich half eifrig beim Putzen mit, aus Kischinjow kam die ältere Schwester angereist, und die Türen standen offen für Familie und Nachbarn.
Mutter deckte einen prächtigen Festtagstisch mit traditionellen Pessach-Gerichten, und dessen Hauptschmuck war stets ein Nussbiskuit. Nach all den Jahren bewahrt sein Duft noch immer die Atmosphäre des heiteren Familienfestes und die Wärme des Elternhauses.

פסח אצלנו בבית תמיד היה זמן מיוחד, שהתכוננו אליו ביראת כבוד ובקפדנות לפי כל המסורות. הבית זהר בניקיון - עזרתי בשקדנות בניקיון, מקישינב הגיעה האחות הבכורה, והדלתות היו פתוחות לאורחים ולשכנים.
אמא ערכה שולחן חג מפואר עם מאכלי פסח מסורתיים, ותמיד קישוטו המרכזי היה הביסקוויט עם האגוזים הזה. שנים לאחר מכן, ריחו עדיין שומר על אווירת החג המשפחתי המואר ועל חום בית ההורים.



NUSSBISKUIT
ביסקוויט אגוזים

Zutaten

Biskuit:
- 9 Eier
- 1 Tasse Zucker
- 1 Tasse gemahlene Nüsse
- 4 Esslöffel Kartoffelstärke
- 2 Esslöffel Mazza-Mehl

Sahne-Sauerrahm-Creme:
- 2 Becher Sauerrahm
- 2 Becher Sahne
- Sahnesteif
- 1 Tasse Zucker (falls es Ihnen nicht süß genug ist, geben Sie mehr Zucker hinzu)

ביסקוויט:
- 9 ביצים
- כוס אחת סוכר
- כוס אחת אגוזים טחונים
- 4 כפות קמח תפוחי אדמה
- 2 כפות קמח מצה
- קרם שמנת חמוצה עם שמנת

מתוקה:
- 2 קופסאות שמנת חמוצה
- 2 קופסאות שמנת מתוקה
- מייצב לשמנת
- כוס אחת סוכר (אם לא מתוק לכם מספיק, הוסיפו עוד סוכר)

Rezept

Zubereitung des Biskuits:
- Die Eier in Eiweiß und Eigelb trennen, die Eigelbe mit dem Zucker verrühren, die Nüsse hinzufügen und vermischen.
- Zuletzt die Stärke hinzugeben und vorsichtig unterrühren, dann das Mazza-Mehl dazugeben.
- Den Boden der Form einfetten, den Teig hineingeben und bei 180°C etwa eine Stunde backen.

Zubereitung der Creme und Zusammensetzen:
- Steif schlagen, bis feste Spitzen entstehen.
- Den in 2 Teile geschnittenen Kuchen damit bestreichen.
- Über Nacht zum Durchziehen an einen kühlen Ort stellen.
- Obenauf mit gemahlenen Walnüssen bestreuen.

הכנת הביסקוויט:
- מפרידים את הביצים לחלבונים וחלמונים, טוחנים את החלמונים עם הסוכר, מוסיפים את האגוזים ומערבבים.
- לבסוף מוסיפים את קמח תפוחי האדמה ומערבבים בעדינות, ואז מוסיפים את קמח המצה.
- משמנים את תחתית התבנית, שופכים את הבצק ואופים בטמפרטורה של 180 מעלות כשעה.

הכנת הקרם והרכבה:
- טורפים עד לקבלת קצוות יציבים.
- מורחים על העוגה שנחתכה לשני חלקים.
- משאירים לילה במקום קריר להספגה.
- מפזרים מלמעלה אגוזי מלך טחונים.

CHRAIME – MAROKKANISCHER FISCH
חריימה – דג מרוקאי



Als ich vor mehr als 30 Jahren in Jerusalem eine Jeschiwa (Talmudschule) besuchte und meine ersten richtigen Erfahrungen mit dem Judentum sammelte, gab es jeden Freitagabend als Vorspeise Fisch in einer scharfen, orientalisch gewürzten Tomatensauce. Wir haben zusammen mit den 100 Jungs, die mit mir im Speisesaal gegessen haben, viele Schabbatlieder gesungen, während wir den Fisch mit frischer Challah verspeist haben. Ich habe heute noch den wunderbaren Geschmack im Mund, während ich diese Zeilen schreibe. Viele Jahre später war ich mit meiner Frau und meinen Kindern zum Schabbat bei libanesischen Juden in Mailand. Als ich hörte, dass es Chraime zur Vorspeise gibt, habe ich mich sehr gefreut! Der Fisch war allerdings dermaßen scharf gewürzt, dass ich ihn fast nicht essen konnte. Das Aroma war aber himmlisch. Also habe ich mir das Rezept geben lassen (und den
Chili reduziert).
Viel Spaß beim Nachkochen!

כשלמדתי לפני יותר מ-30 שנה בישיבה בירושלים ורכשתי את החוויות האמיתיות הראשונות שלי עם היהדות, הוגש כמנה ראשונה, בכל ליל שישי, דג ברוטב עגבניות חריף ומתובל בתבלינים מזרחיים. יחד עם מאה הבחורים שאכלו איתי בחדר האוכל, שרנו הרבה שירי שבת בזמן שאכלנו את הדג עם חלה טרייה. עד היום אני עדיין חש בטעם הנפלא הזה בפה, בזמן שאני כותב שורות אלה.
שנים רבות לאחר מכן הייתי עם אשתי וילדיי בשבת אצל יהודים לבנונים במילאנו. כששמעתי שיש חריימה כמנה ראשונה, שמחתי מאוד! אולם הדג היה מתובל בחריפות כזו שכמעט לא יכולתי לאכול אותו, אך הריח היה נפלא. אז ביקשתי שיתנו לי את המתכון (והפחתתי את הצ'ילי).
בהצלחה בהכנה!



DR. DANIEL FABIAN
LANDESRABBINER
ד"ר דניאל פביאן
רב המדינה הפדרלית זקסן-אנהלט



CHRAIME - MAROKKANISCHER FISCH
חריימה – דג מרוקאי

Zutaten

- 300g Lachsfilet mit Haut (wahlweise bereits in mehrere Stücke geschnitten)
- 3 EL Pflanzenöl
- 2 gehäufte TL gehackter Knoblauch
- 4 TL Tomatenmark
- 4 gehäufte TL Chraime Gewürzmischung
- Optional: ¼ TL Chilisamen
- 1 TL Salz
- 1,25 Tassen Wasser
- ½ Zitrone

- 300 גרם פילה סלמון עם עור (ניתן לחתוך מראש למספר חתיכות)
- 3 כפות שמן צמחי
- 2 כפיות גדושות שום קצוץ
- 4 כפיות רסק עגבניות
- 4 כפיות גדושות תערובת תבלינים חריימה
- אופציונלי: ¼ כפית זרעי צ'ילי
- כפית מלח
- 1.25 כוסות מים
- ½ לימון

Rezept

- Das Pflanzenöl in einem Topf auf mittlerer Hitze erhitzen und das Tomatenmark, den Knoblauch, die Gewürze und das Salz für 3 Minuten braten.
- Anschließend 1 Tasse Wasser portionsweise einrühren und immer wieder aufkochen lassen.
- Die Hitze reduzieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und die Mischung für 20 Minuten leicht köcheln lassen.
- Anschließend ¼ Tasse Wasser und den Saft einer halben Zitrone zufügen und den Fisch in die Mischung legen.
- Den Fisch in der Sauce für 20 Minuten kochen lassen. Heiß servieren!

- מחממים את השמן הצמחי בסיר על אש בינונית ומטגנים בו את רסק העגבניות, השום, התבלינים והמלח למשך 3 דקות.
- לאחר מכן מערבבים פנימה כוס מים בהדרגה ותמיד מביאים לרתיחה מחדש.
- מנמיכים את האש, סוגרים את הסיר במכסה ומבשלים את התערובת על אש נמוכה למשך 20 דקות.
- לאחר מכן מוסיפים ¼ כוס מים ומיץ של חצי לימון ומניחים את הדג בתערובת.
- מבשלים את הדג ברוטב במשך 20 דקות. מגישים חם!

Zutaten

Jüdische Küche – Ein Rezept, tausend Geschichten

Die erste Runde dieser wunderbaren Veranstaltungsreihe fand in den Räumen der Synagogen-Gemeinde zu Magdeburg statt. Zwei Teams – eines in Magdeburg und eines in Kiryat Motzkin in Israel – trafen sich virtuell, um über Rezepte, Traditionen und Erinnerungen zu sprechen. Auch die beiden Oberbürgermeister*innen – Frau Simone Borris aus Magdeburg und Tziki Tzvi Avisar aus Kiryat Motzkin in Israel – nahmen an dem Austausch teil. Denn Küche verbindet Menschen auf eine ganz besondere Weise.
Gefilte Fisch, Couscous in verschiedenen Variationen, Strudel und viele gemeinsame Geschichten: All das zeigte, wie nah uns unsere kulinarischen Traditionen einander bringen können.
Über Zoom führten wir ein lebendiges, herzliches Gespräch, das einmal mehr bewies, dass Essen Brücken baut – über Ländergrenzen hinweg.

מתכון אחד – אלף סיפורים

המטבח היהודי – מתכון אחד, אלף סיפורים. בונים גשרים בין מדינות.
המפגש הראשון בסדרת האירועים המיוחדת הזו התקיים בבית הכנסת של הקהילה היהודית במגדבורג. שני צוותים – האחד במגדבורג והשני בקריית מוצקין שבישראל – נפגשו באופן מקוון כדי לשוחח על מתכונים, מסורות וזיכרונות.
במפגש השתתפו גם ראשי הערים של שתי הערים: סימונה בוריס, ראשת עיריית מגדבורג, וציקי צבי אבישר, ראש עיריית קריית מוצקין. המטבח מחבר בין אנשים בדרך מיוחדת.
גפילטע פיש, קוסקוס במגוון גרסאות, שטרודל וסיפורים משפחתיים רבים – כל אלה הראו עד כמה המסורות הקולינריות שלנו מקרבות בינינו.
באמצעות Zoom קיימנו שיחה חמה ומרגשת, שהוכיחה פעם נוספת כי האוכל בונה גשרים – גם מעבר לגבולות בין מדינות.









Die Küche, die verbindet

EIN REZEPT - TAUSEND GESCHICHTEN

מתכון אחד-אלף סיפורים

מטבח שמחבר

JÜDISCHE KULTUR Sachsen-Anhalt

aepj jewisheritage | Cultural route of the Council of Europe | Itinéraire culturel du Conseil de l'Europe

COUNCIL OF EUROPE CONSEIL DE L'EUROPE

Synagogen-Gemeinde zu Magdeburg Israelitische Religionsgemeinschaft Körperschaft des öffentlichen Rechts