



## Gewässer im Ziplock **SCHMÖKERN & SCHMAUSEN**

Die Küche Israels ist farbenfroh und intensiv. Hier werden orientalische und mediterrane Küchentraditionen wild vermischt. Daraus entstehen Gerichte, die aus unbehandelten und frischen Lebensmitteln zubereitet werden. Auberginen und Tomaten bestimmen zusammen mit Granatäpfeln, Datteln, Hülsenfrüchten, Olivenöl und Gewürzen wie Tahini, Kreuzkümmel, Sumach und Petersilie die Speisekarte.

Essen ist ein wichtiger Teil der kulturellen jüdischen Identität. Es gestaltet nicht nur den Alltag, sondern ist auch ein Mittel gegen Heimweh. Darüber schreibt auch Dana Vowinckel in »Gewässer im Ziplock«. Auf zahlreichen Seiten essen ihre Figuren Hummus, Labane, Laffa, Salat, Pita und andere Klassiker aus Israel.

Für **Schmökern & Schmausen** zu »Gewässer im Ziplock« orientieren wir uns an den absoluten Basics, die auch Marsha und Margarita so ähnlich auf Seite 87 gemeinsam zum Frühstück essen: Wir füllen Laffa mit Labane, Salat aus Gurken und Tomaten und würzen es mit Za'atar.

**Hinweis:** Die **Labane** muss bereits vorab vorbereitet werden!

**MÄDELS, DIE LESEN.**  
*Schmökerrunde*

# LAFFA MIT LABANE, ISRAELI-SALAT & ZA'ATAR

**Laffa** ist nicht zu verwechseln mit anderen Broten: Es hat keine Tasche wie **Pita** und ist weicher als **Naan**. Das Fladenbrot wird in Israel stets und ständig genossen, vor allem wird es wie ein dicker Wrap für offene oder gerollte »Sandwiches« genutzt. Traditionell kann der Teig stunden- bis tagelang reifen – bei uns muss wenig Zeit reichen.

**Labane** gibt es wie **Laffa** in Israel immer und überall. Der Frischkäse aus Joghurt ist sehr wandelbar und passt zu jedem Gericht. Oft wird **Labane** einfach mit **Laffa**, Olivenöl und **Za'atar** genossen. Beliebte sind auch in Olivenöl eingelegte **Labane**-Bällchen. **Labane** gibt es in Israel zwar überall zu kaufen, sie kann aber auch einfach selbst zubereitet werden. Dann kannst du nämlich nicht nur die Konsistenz, sondern auch den Geschmack selbst bestimmen: Je fettiger der ausgewählte Joghurt ist, desto cremiger und sahniger wird die **Labane**. Du kannst nicht nur Joghurt aus Kuhmilch oder veganen Joghurt nutzen, sondern auch Ziegenmilchjoghurt oder verschiedene Joghurt-Sorten miteinander vermischen.

**Israeli-Salat** gilt als Standard-Beilage zu zahlreichen israelischen Gerichten. Der Salat heißt übrigens nur im Ausland so, in Israel wird er zum Beispiel einfach »geschnittener Salat« genannt. Dana Vowinckel beschreibt ihn im Buch als »Salat aus Gurken und Tomaten«, denn das sind seine Hauptbestandteile. In Israel konkurrieren Köch\*innen darum, wer das Gemüse für den **Israeli-Salat** in die feinsten und perfektesten Würfel schneiden kann.

**Za'atar** gilt seit dem Mittelalter als eine der wichtigsten orientalischen Gewürzmischungen. Namensgeber der Gewürzmischung ist die gleichnamige, wild wachsende und sehr aromatische Gewürzpflanze, die die Aromen von Thymian, Oregano und Majoran in sich vereint. Auf Deutsch trägt **Za'atar** den Namen »Syrischer Ysop«. Von dem wild wachsenden Kraut wurde in den 70er Jahren in Israel so viel gesammelt, dass es beinahe ausgestorben wäre. Seitdem steht **Za'atar** unter Schutz und darf nicht mehr wild gesammelt werden. Da sowohl das Kraut als auch die Gewürzmischung in Deutschland kaum erhältlich sind, greifen wir zu krautigen Alternativen und stellen die Gewürzmischung während des Kochens schnell selbst zusammen. Ein Bestandteil der Gewürzmischung ist **Sumach**, die saure Frucht des Essigbaums.



# EINKAUFSLISTE

- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- 500 g Joghurt (siehe Anmerkungen)
- 1/2 Salatgurke
- 3-4 nicht zu große Rispentomaten
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleines Bund Petersilie
- 1/2 Zitrone
- 2 EL Za'atar (Gewürzmischung)

Falls du kein Za'atar finden kannst, brauchst du diese Zutaten, um es gemeinsam mit den Mädels selbst herstellen zu können:

- 2 EL heller Sesam
- 1 1/2 EL Sumach
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1/4 TL Meersalzflocken

## Was du vermutlich zuhause hast:

- Salz & Pfeffer
- Olivenöl
- Zucker
- 1 Pck. Trockenhefe

**MÄDELS, DIE LESEN.**  
*Schmökerrunde*



# SO GEHT'S

500 g Joghurt deiner Wahl mit 1/4 TL Salz verrühren und in ein sauberes, dünnes Geschirrtuch geben. Noch besser eignet sich ein Mulltuch oder eine Stoffwindel. Das Tuch mit einer Schnur zubinden und über ein Gefäß zum Abtropfen hängen. Den Joghurt so mehrere Stunden lang hängen lassen, bis er die gewünschte Festigkeit erreicht hat. Sehr flüssiger und veganer Joghurt braucht bis zu 24 Stunden, für relativ festen Joghurt reichen auch 6 Stunden.

250 g Weizenmehl, 150 ml lauwarmes Wasser, 1/2 TL Salz, 1 Pck. Trockenhefe, 1 TL Zucker und 30 ml Olivenöl miteinander verkneten, bis sich der Teig vom Boden löst. Den Teig abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Während der Teig geht, die Labane aus dem Tuch kratzen und den Salat vorbereiten. Dafür 3 bis 4 nicht zu große Rispen Tomaten halbieren und entkernen. Die Tomaten, 1/2 Salatgurke, 2 Spitzpaprika und 1 rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Blätter von einem kleinen Bund Petersilie abzupfen und hacken. 2 EL Zitronensaft und 2 EL Olivenöl über den Salat geben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

Falls du kein Za'atar zur Hand hast, 2 EL hellen Sesam ohne Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze golden rösten. Den gerösteten Sesam in einem Mörser grob zerstoßen und mit 1 1/2 EL Sumach, 1 TL getrockneten Oregano, 1 TL getrockneten Thymian sowie 1/4 TL Meersalzflocken vermengen.

Den Teig für das Laffa auf einer gut bemehlten Fläche vierteln und zu Kugeln formen. Die größte Pfanne, die du hast, auf höchster Stufe erhitzen. Die erste Teigkugel auf der bemehlten Fläche so groß wie die Pfanne ausrollen und sofort ohne Öl in die Pfanne legen. Jede Seite etwa 30 Sekunden lang backen, bis braune Flecken entstehen. Aufpassen, dass das Laffa weich bleibt und nicht verbrennt! Während ein Laffa in der Pfanne ist, das nächste ausrollen. Gebackenes Laffa in ein Geschirrtuch einwickeln, damit es warm und weich bleibt.

Zum Servieren eine Seite des Laffa-Brots mit Labane bestreichen, einige Löffel Salat darauf geben, Za'atar darüber streuen und vorsichtig wie einen Wrap zusammenrollen. Alternativ Labane mit Za'atar bestreuen und mit Olivenöl beträufeln und einfach ein Stück Laffa durch die Labane ziehen, dazu den Salat genießen.