
Update

Israels arabische Tafelkultur zum Nachkochen

Schakschuka kann jede – aber haben Sie schon mal Masabacha probiert?

Von [Michael Rüegg](#), 26.10.2019

In ihrem Text vom 24. Oktober schrieb Joëlle Weil darüber, wie die arabische Küche in Israel salonfähig geworden ist – und damit die Identität des Landes verändert hat. Aus unserer eigenen Redaktion wurden wir sanft, aber bestimmt darauf hingewiesen, dass man nicht einfach über Essen schreiben kann, ohne der Leserin und dem Leser die Möglichkeit zu bieten, das Gelernte auszuprobieren.

Zur Reportage

Wie köstliche Gerichte den orientalischen Juden auf ihrem Weg in die Mitte der Gesellschaft in Israel halfen: [«Via Arabiens Küche zu Israels Identität»](#).

Dieses Versäumnis holen wir nach und entschuldigen uns bei allen, die sich im Anschluss an die Lektüre die Finger wundgegoogelt haben, statt damit Zwiebeln zu hacken.

Unser Tipp für erste kulinarische Nahost-Erfahrungen ist Schakschuka (oder Shakshuka). Ursprünglich aus Tunesien stammend, ist es ein perfektes Katerfrühstück, die ultimative Inszenierung von Eiern mit Tomate, Pepperoni, Zwiebeln und deren Freunden. Wenn Sie mal einen über den Durst getrunken haben oder bei Gästen angeben wollen, sollten Sie unbedingt Schakschuka zum Brunch servieren.

Allerdings wurde das Gericht bereits rauf und runter abgefeiert, weswegen wir darauf verzichten, es hier noch einmal zu bringen. Sie können die Zubereitung sogar beim [«Blick»](#) nachlesen. Oder bei den feinen Damen und Herren der [NZZ-Lifestyle-Abteilung](#), die ernsthaft in Erwägung ziehen, die Hühnereier durch Wachteleier zu ersetzen. Falls Sie mit diesen Rezepten nicht warm werden: Hier finden Sie welche von [Migros](#), [Globus](#) und sogar des [Verbandes Schweizer Milchproduzenten](#).

Seien Sie allerdings skeptisch, wenn Ihr Rezept auf Kreuzkümmel verzichtet. Ohne Kreuzkümmel ergibt das Leben generell wenig Sinn.

Damit hätten wir Schakschuka abgehakt. Stattdessen schlagen wir Ihnen vor, sich an Masabacha zu versuchen. Das ist eine Variante des guten alten

Hummus, bei dem allerdings nicht alle Kichererbsen zu Tode püriert werden. Ausserdem sollten Sie auf Kichererbsen aus der Dose verzichten und nach alter Mütter Sitte die Hülsenfrüchte am Vorabend einweichen. Keine Sorge, sie werden so lange gekocht, dass sich auch dieses Gericht für Gebissträger eignet.

Zutaten: 225 Gramm getrocknete Kichererbsen, zweimal 0,5 Teelöffel Natron, Salz, eine kleine Zwiebel, eine Stange Sellerie, eine kleine Karotte, zwei Knoblauchzehen, zwei Lorbeerblätter, etwas Rosmarin, circa 200 Gramm Tahini, eine Handvoll gehackter Peterli (der flache), Olivenöl.

Die Kichererbsen über Nacht mit einem halben Teelöffel Natron und etwa zwei Esslöffeln Salz in rund anderthalb Litern Wasser einweichen. Vor der Zubereitung gut abspülen.

Erbsen mit wiederum einem halben Teelöffel Natron in eine Pfanne geben. Halbierete Zwiebel, Karotte, Knoblauch und Rosmarin begeben (der Einfachheit halber kann man das Zeug grob zerkleinern und in eine Teesocke stopfen) und alles einmal mehr in circa anderthalb Litern Wasser aufkochen. Rund anderthalb Stunden auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Kichererbsen ihren Widerstand aufgeben und mürbe werden. Allenfalls gelegentlich etwas Wasser begeben. Zum Schluss auskühlen lassen.

Zwiebel und Konsorten rausnehmen und an die Schweine im Garten verfüttern. In einer mit Klingen ausgestatteten Küchenmaschine Ihrer Wahl die Tahini mit etwa einem Viertel der gekochten Kichererbsen pürieren, bis das Resultat eine cremige Konsistenz hat. Falls die Tahini sehr fad ist, beim Pürieren etwas Zitronensaft, Knoblauch und – falls zu trocken – Kochflüssigkeit zugeben. Bis das Resultat überzeugt.

Die pürierte Sauce mit den restlichen Kichererbsen mischen, gehackten Peterli begeben, abschmecken und vor dem Servieren eine Weile kühl stellen, die Masse wird dadurch etwas dicklicher. Mit etwas Olivenöl obendrauf, Paprika und dergleichen dekorieren und idealerweise mit hausgemachtem Pitabrot servieren.

Das Natron im Einweich- und Kochwasser soll übrigens die Einweich- respektive Garzeit verkürzen und die Hülsenfrüchte leichter verdaulich machen. Das kann von Vorteil sein, wenn Sie am Abend beispielsweise ein klassisches Konzert zu besuchen gedenken. Eine Redaktionskollegin hingegen schwört, dass man das Natron getrost weglassen könne, sofern man die Kichererbsen erst ganz am Schluss salze. Ob der Besuch eines Konzerts auch in diesem Fall ratsam ist, bleibt offen.