

Pisztráng
rozmaringos
újkruplival
és cimesszel
97. oldal



„Az én küldetésem,
hogy enni adjak
az embereknek”

Sózott hering

4 szelet fekete kenyér – pumpernick
4 kk. majonéz, vagy natúr sajtkrém
(saját készítésű házi majonézt ajánlok)
1 szelet füstölt hering
1 ecetes, vagy kovászos uborka
bors

A háromszögletű kenyeret kenjük meg vastagon a sajtkrémmel, vagy tegyük rá egy kanál majonézt, szeleteljünk rá vékonyra vágott savanyú uborkát, majd tegyük rá a ferdén szeletelt heringet. Díszítsük kaporral, és őrölt borssal.

Marinált hering

4 szelet korpás kenyér
4 kanál nagyon sűrű tejföl
1 szelet sózott matjes hering
1 kis savanykás alma
3 szem szegfűbors
3 babérlevél
1 kk. bors
½ citrom leve

1. Egy nappal korábban dörzsöljük be a heringfilét összevagdalt szegfűborssal és a babérlevelekkel, és facsarjuk rá a citrom levét. Hagyjuk állni a hűtőben.
2. A heringet tálaláskor tisztítsuk meg a fűszerektől és vágjuk hosszú keskeny csíkokra. Hámozzuk meg az almát és szeleteljük egyforma, ½ cm-es kockákra. Keverjük össze a heringgel. A kenyérszeletekre tegyük egy kanál tejfölt és egy kanál almás heringet.

Kapros Uborkasaláta

1 kb. 200g-os uborka
2 ek. apróra vágott kapor
2 ek. apróra vágott lilahagyma
2 kk. borecet, só, cukor

Az uborkát hámozzuk meg és vágjuk vékony szeletekre. A kaporot és a hagymát vágjuk egészen apróra, majd tálalás előtt fél órával keverjük össze az összes hozzávalót. Díszítsük kaporral, és durván őrölt borssal.

Aprított Tojássaláta Géhekte Eier

4 tanyasi tojás „
1 ek. majonéz (saját készítésű házi majonézt ajánlok)
1 ek. apróra vágott hagyma, só, bors

A tojást vágjuk apró darabokra, és keverjük el a hozzávalókkal. Tálaljuk barhesszel (kaláccsal).



shabbati vacsora
4 főre

Idén a Judafest, azaz a zsidó kulturális és gasztronómiai fesztivál vendége Lengyelország volt. A Lengyel Intézet meghívásából **Malka Kafka** séf és étteremtulajdonos tartott látványfőzést a Kazinczy utca gasztrozinpádon, ahol megmutatta, milyen egy igazi vegetáriánus sabbath vacsora. Néhány nappal korábban beszélgettünk vele.



Malka Kafka igen ismert Lengyelországban. Két étterme van Varsóban, a Tel Aviv Café és a Marrakesh Café. Számos, a kóser étkezési szokásokat bemutató tévéműsort vezetett, és édesanyjával egy szakácskönyvet is megjelentetett, melyben a zsidó desszerteket gyűjtötte össze. Amikor megérkezünk a találkozóra, még jókedvűen beszélget, ebédel és sörözik. Farmer rövidnadrágot és oldalt felnyírt frizurát visel. A hipszter külső – hamar kiderül – véréprofi séfét takar. Elszalad megigazítani a sminkjét, hisz tudja, amint nekiáll főzni, nem lesz tökéletes a megjelenése. Aztán instruálni sem kell, máris felhuppan egy asztalra, magához ragadja a konyhakést és tökéletes pózba vágja magát.

– **Későn kezdtem el főzéssel foglalkozni. Korábban számtalan dolgot csináltam. Voltam egy nagy jogi cég elnöktanácsának az elnöke, dolgoztam az üzleti világban és a nonprofit szektorban, tanultam közgazdaságtant és pszichológiát is. Aztán harmincéves koromban, ahogy sokan ennyi idősen, feltettem magamnak a kérdés: ki vagyok én valójában? Miért születtem erre a világra? Mi a dolgom itt a földön?** A választ pedig először, a gyökereiben találta meg: – **Számomra a zsidó vallás legfontosabb tanítása, a tikkun olam, ami azt jelenti: meggyógyítani a világot. E szerint minden ember azzal a küldetéssel született, hogy fényt és energiát adjon át a földnek. Én ezt azzal teszem, hogy enni adok** – mondja, majd elmeséli, hogy először azt gondolta a szigorú, kóser étkezési szokások követésével tudja ezt megvalósítani, de ma már úgy véli, a jó ételhez nem kell kóser pecsét. Önmagát pedig manapság szívesebben hívja városi sámannak:

– **Ez azt jelenti, hogy a szokatlant keresem a hétköznapiiban. Vallom, hogy a mindennapjainkban is számtalan olyan dolgot találhatunk, amelyeknek gyógyító ereje van. Például a főzés, a családdunkkal, barátainkkal elköltött közös étkezés, a nevetés, vagy a munka. Malka ezért is tart rendszeresen olyan workshopokat, ahol zsidó, keresztény és a muzulmán vendégek tanulnak együtt főzni. „Jobb, mint bármilyen béketárgyalás!” – mondja, majd hozzátesszi: „Szerintem a főzés a legintimebb dolog a szex után. Hiszen ilyenkor valami olyat teszel bele a testedbe, amit valaki más ad neked. Hinned és biznod kell abban, hogy az, aki főzte azt az ételt, valami jót ad neked. Én ezért főzök sokat, mert szeretem és élvezem ezt a fajta bizalmat, amit ilyenkor kapok. Ha valamelyik szerettemnek születésnapja van, én biztos nem a boltban veszek neki ajándékot, hanem meghívom vacsorára vagy sütök neki egy tortát. Hiszem, hogy a szívem egy részét is ajándékba adom ilyenkor.**



Charoset

Charoset egy hagyományos pészah ünnepi desszert, amelynek most egy nyári, elegáns változatát ajánlom.

KÖNNYŰ 4 FŐRE

2 nagy hámozott, magháztól megtisztított alma (kb. 400 g)
4 keményebb sárgabarack
egy csipet fahéj
egy csipet szegfűszeg
4 ek. méz
400 ml habzóbor (hűtött)

Az almát szeleteljük fel apró, egyenletes kb. ½ cm-es kockákra, a sárgabarackokat pedig vágjuk félbe és vegyük ki belőle a magot. Tegyük a gyümölcsöket egy lábasba, adjuk hozzá a maradék hozzávalókat és főzzük, míg az alma megpuhul és a leve el nem párolog, folyékony sziruppá válva. Közben néha óvatosan keverjük meg. Hagyjuk hűlni kicsit, majd töltsük a szirupos gyümölcsöket deszertpoharakba és óvatosan egy kanál hátán csorgatva öntsük fel a habzóborral, ügyelve arra, hogy ne keveredjen össze a gyümölcscsel.

Pisztráng rozmaringos újkruplival és cimeszel

KÖNNYŰ 4 FŐRE

A PISZTRÁNGHOZ
4 pisztráng, kb. 200-250g
200 g vaj
4 csokor apróra vágott petrezselyemzöld
4 gerezd fokhagyma összezúzva
tengeri só, őrölt bors
A KRUMPLIHOZ
800 g újkrumpli (megmosott, szép héjú)
100 g vaj
3-4 szál rozmaring, só
A CIMESZHEZ
1 apróra vágott hagyma
4 kb. 200 grammos hagyma, apró szeletekre vágva (0,3cm)
50 g aszalt szilva (mag nélküli)
50 g aszalt sárgabarack
50 g mazsola
50 g vaj
3 ek. méz
½ narancs reszelt héja
13 narancs leve
½-½ kk. őrölt fahéj és őrölt gyömbér
egy csipet szerecsendió
egy csipet őrölt szegfűszeg
½ csapott kk. só
víz a főzéshez

1. Először kezdjük el főzni a cimeszt. Mivel újramelegítve a legfinomabb ezért előző nap is elkészíthetjük. Egy nagy lábosban vajon pirítsuk puhára a hagymát, majd sózzuk meg. Tegyük hozzá az összes többi hozzávalót és kis lángon pároljuk. Időnként keverjük meg, és főzzük, amíg minden meg nem puhul, és a hozzávalók ízei összeérnek, ez kb. 30-40 perc. Közben időnként adjunk hozzá vizet, hogy a cimesz oda ne kapjon, és jó sűrű szósz keletkezzen.

2. Közben a megtisztított, kibelezett pisztrángot kenjük be alaposan kívül-belül az összezúzott fokhagymával és a sóval. A belsejébe tegyünk két evőkanál vajat és petrezselymet. A bőrét szintén szórjuk meg apróra vágott petrezselyemmel. Tekerjük mindegyiket külön sütőpapírba és süssük kb. 15 percig. Szedjük le a papírt és grillezzük még 5 percig.

3. A megmosott krumplit dobjuk forrásban lévő sós vízbe. Szűrjük le, és hagyjuk kihűlni. Egy serpenyőben olvasszuk meg a vajat, adjuk hozzá a rozmaringot és pirítsuk meg benne a krumplit. Tegyük félre egy kis rozmaringot díszítéshez. A pisztrángot a papírban tegyük a tányérra, tálalás előtt szórjuk meg frissen őrölt borssal. Tegyük mellé a krumplit és a cimeszt is.



Illatos Chlodnik (Céklaleves)

KÖNNYŰ 4 FŐRE

2 cékla (kb.200g)
1l joghurt
2 ek. aromás fűszer (szegfűszeg, fahéj (rúd) szegfűbors, babérlevél)
1 uborka (kb. 200g)
1 csokor retek
1 csokor apróra vágott snidling
1 csokor apróra vágott kapor
½ citrom héja
1 kk. só
2 ek. cukor
3 ek. borecet
1 pohár víz

1. A fűszereket csomagoljuk be egy gézdarabba. Hámozzuk meg a céklát és vágjuk apró kockákra, majd főzzük meg kis mennyiségű vízben a sóval, cukorral, ecettel és az fűszerekkel együtt.
 2. Ha az uborka héja kemény, akkor azt is hámozzuk meg. Nagy lyukú reszelőn reszeljük le a retekkel együtt. Vágjuk apróra a kaprot és a snidlinget és reszeljük le a citrom héját is. A zöldségeket és a citrom héját keverjük össze a joghurttal, majd osszuk el a levesestányérokban. A tetejére tegyünk 2-3 evőkanál céklát a levéllel együtt és óvatosan keverjük el, hogy átmenetes színe legyen (fehér joghurtcsikkokkal).

Szöveg: Szépe Krisztina | Fotó: PIXELMASTER | A helyszínről készített a Céklaleves étteremnek.