

GUTEN APPETIT



Gabriel Shahar, Chef des Hotel King David, Jerusalem, junger steigender Stern der israelischen Gastronomie.

Fenchel- und Granatapfelsalat

- 2 Fenchelknollen, gewaschen und in feine Streifen geschnitten
- frisch gepresster Zitronensaft
- frische Granatapfelkerne
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Esslöffel gehackter Estragon
- ein wenig kalt gepresstes Olivenöl

Alles in einer grossen Schüssel miteinander vermischen und in Portionenschalen verteilen.



Im Judentum ist der Granatapfel reich an Symbolen und guten Vorzeichen. Es ist eine Tradition, diese Frucht an den zwei Abenden von Rosch Haschanah zu essen. Dafür gibt es zwei Gründe: erstens sagt man, dass die Frucht 613 Kerne enthält, gemäss den 613 Mitzwoth (gute Taten); zweitens erinnern wir damit dem Ewigen die grosse Zahl der guten Taten, die wir im vergangenen Jahr schon begangen haben und für die wir in dieser Zeit beurteilt werden.

Gebratenes Poulet mit Granatapfelkernen und Artischocken

- 1 ganzes Huhn (1,8 kg)
- 2 Kartoffeln
- 4 Artischockenböden
- 2 Zehen chinesischer Knoblauch
- frische Granatapfelkerne

Die Kartoffeln, Artischocken und den Knoblauch kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und ein wenig gutem Olivenöl würzen. Zum Schluss die Granatapfelkerne beifügen.

Das Huhn mit einer Granatapfelmarmade (Grenadine) bestreichen. Das ganze Huhn 50 Minuten lang im Ofen bei 160° braten.

Auf jedem Teller in der Mitte das Gemüse anrichten und darauf ein Viertel Huhn legen. Die Sauce dekorativ darum herum verteilen.

Das Gericht kann auch mit Champignons, Spargeln oder gegrillten Zucchini serviert werden.

Sauce: Rotwein, Hühnersuppe, frische Gewürzkräuter, Salz und Pfeffer.

Wein-Vorschlag: Yarden Chardonnay.