

Für:

Von:

Datum:

Das Essen ist Fertig

La Comida está Lista

Mein spezieller Dank gilt **ISAE Universidad, Panama** für ihre Unterstützung, Zusammenarbeit und Patronat bei der Realisierung dieses Werks.

Titel der spanischen Originalausgabe: La Comida está Lista

Übersetzung aus dem Spanischen: Alexander und Daniel Lisak, Zürich, Schweiz

Copyright © 2018

Nora Arrocha de Lisak. Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin.

Rezepte: Nora Arrocha de Lisak, in Zürich, Schweiz

Text und Fotografie: Nora Arrocha de Lisak

Design: Nora Arrocha de Lisak

Korrektur: Thomas Happ, Österreich

Technik: Daniel Lisak

Druck: Buchschmiede, Österreich

Jahr: 2018

ISBN: 978-3-99070-264-2

VORWORT

"Das Essen ist fertig" oder "Kommt alle essen" waren und sind immer noch die von mir am häufigsten benutzten Sätze, wenn ich meine Familie zum Essen rufe, vor allem in der Zeit zwischen 18:00 und 18:30 Uhr, wenn alle zu Hause sind. Daher der Name dieses Buches und ich hoffe, dass dieses Buch den Weg in dein Herz findet.

Die Rezepte in diesem Buch sind das Produkt von über zwanzig Jahren Erfahrung in der Zubereitung von koscherem Essen. Sie haben sich zu einer Lehre entwickelt, die ich gerne teilen würde, anstatt sie in einer Schublade dem Vergessen anheimfallen zu lassen.

Über die Jahre lernte ich, meine Menüs wöchentlich oder monatlich zu schreiben. Da merkte ich, dass die gute Organisation in der Küche mir die Ruhe gab, mit Freude kochen zu können. Ich lernte, nur zweimal wöchentlich in den Supermarkt zu fahren und zuerst das zu verwenden, was noch vorrätig war um zu verhindern, dass die Produkte das Ablaufdatum erreichten.

Indem ich mich auf diese Weise organisierte, entstand die Kreativität meiner Rezepte. Viele davon sind international und einige klassisch schweizerisch. Dieses Buch wird dir für viele Jahre eine große Hilfe sein. Es ist einfach zu handhaben und durch die vielen Fotos hat es den Vorteil, dass du Sicherheit bei den Zutaten und ihrer Verarbeitung bekommst.

Ich entschied mich dafür, den Index nach Inhalt zu gruppieren, damit die Rezepte so einfacher zu finden sind. Am Schluss des Buches findest du eine Liste der natürlichen Zutaten, welche ich am liebsten in meinen Gerichten verwende und Beispiele einiger meiner wöchentlichen Menüs.

Ich hoffe, dass diese Rezepte dir eine große Hilfe sein werden, speziell auch für jene Tage, an denen Du nicht allzu große Lust auf Kochen hast. Ohne die Hilfe meiner Familie, Freunde und exzellenter Kochbücher, die mir das Kochen beigebracht haben, wäre dieses Buch nicht möglich gewesen. Diese Rezepte sind nur ein Beispiel dafür, was du auf den Tisch zaubern oder selber ausdenken kannst. Alles, was du tun musst, ist die Schürze anziehen, das Kochbuch nehmen und deiner Kreativität freien Lauf lassen.

Ich hoffe, es gefällt dir und wünsche dir viel Spaß beim Kochen.

Nora





Widmung

Ich widme dieses Buch meiner Tochter Kimberly Zarit Rivka, der Quelle meiner Inspiration, um dieses Buch zu realisieren. Ohne ihre Fragen wie "Mami, kommt dieses Rezept auch in dein Buch?", hätte ich es wahrscheinlich nie zu Ende gebracht. Die ursprüngliche Idee war es, ihr das Buch zur Hochzeit zu schenken. Für sie jedoch war es mit nur vierzehn Jahren illusorisch, so lange zu warten. Mit der Zeit nahm dieses Buch Form an und so wuchs auch beiderseits der Wunsch, es fertigzustellen. Heute ist es nicht nur Teil des Lebens meiner Tochter, sondern auch von eurem.

Kimberly, ich danke dir dafür, dass du so engagiert warst und mir geholfen hast, deine Lieblingsrezepte aufzuschreiben. Aus diesem Buch hast du schon ein paar davon gelernt, da du dich immer für unser Essen interessiert hast. Nun möchte ich, dass du es genießt damit zu kochen und es mit deinen Liebsten teilst.

**Ich liebe dich,
meine Tochter**



Danksagung

Mit viel Liebe verdanke ich dieses Buch den vielen Menschen, die meine Träume teilen und meinen Weg begleiten. Vor allem danke ich Gott dafür, dass er sich immer an mich erinnert. Meinem Ehemann Daniel für seine große Liebe, Geduld, Hingabe und dafür, dass er sich nie beschwert, falls durch Unachtsamkeit ein Gericht verbrennt.

An meine Kinder Alejandro und Kimberly dafür, dass sie für mich Tag für Tag die Inspiration sind, die mich dazu bewegt, mit Enthusiasmus zu kochen, auch wenn es statt Lasagne einmal Reis mit Linsen gibt.

An meine Eltern Xiomara und Plutarco dafür, dass sie mich meinen Lebensweg haben gehen lassen, mich bei allen Entscheidungen unterstützt haben und mir in schweren Zeiten beistanden, ohne durch die Distanz den Draht zu mir zu verlieren.

Meinen Schwiegereltern Sonja und Jacky, ruhe er in Frieden, dafür, dass sie mich unterstützt haben, an ihrem Leben und ihrer Kultur teilzuhaben.

Meiner gesamten Familie in Panama: Plutarco, Xiomara, Ivonne, Constantino, Thorsten, Lilian, Adriana, Isabela, Mariana, Marc, Lina und Lissa für die Geduld und Zeit und dafür, dass sie immer bedingungslos an meiner Seite sind.

Meiner Familie in Zürich: Thierry, Genia, Edna, Emily, Ilya, Mika und Herta für das Genießen und Teilen meiner Rezepte, vor allem an den Festtagen.

Allen meinen Freunden für ihre Motivation, mich weiterkochen zu lassen.

Allen, ohne jemanden auszulassen, meinen ewigen Dank für alle Tipps und Rezepte, welche ich all diese Jahre erhalten und erlernt habe und mir die Kraft gegeben haben, die es braucht, ein solches Kochbuch fertigzustellen.

Allgemeine ungefähre Umrechnungstabelle

Diese Umrechnungstabelle ist eine Hilfe für die Rezepte in diesem Buch. Dies soll keine vollständige Tabelle aller Varianten sein, sondern nur eine für die Mengenangaben, die in diesem Buch vorkommen. Dies liegt auch daran, weil Mengen abweichend sein können, je nachdem, ob es sich um Mehl, Zucker, Butter, Kakao oder andere Zutaten handelt.

Gramm zu Unzen

25g	0.8 Unzen
30g	1.0 Unzen
40g	1.4 Unzen
50g	1.7 Unzen
60g	2.0 Unzen
75g	2.6 Unzen
100g	3.5 Unzen
120g	4.2 Unzen
125g	4.4 Unzen
130g	4.5 Unzen
150g	5.3 Unzen
180g	6.3 Unzen
200g	7.0 Unzen
230g	8.1 Unzen
250g	8.8 Unzen
300g	10.0 Unzen
400g	14.0 Unzen
500g	17.0 Unzen
600g	20.0 Unzen

Gramm/kg zu Pfund

150g	0.33 Pfund
300g	0.66 Pfund
400g	0.97 Pfund
500g	1.10 Pfund
1kg	2.20 Pfund
2kg	4.40 Pfund

Flüssigkeiten

30ml	1fl oz.
60ml	2fl oz.
125ml	4fl oz.
150ml	5fl oz.
250ml	8fl oz.
300ml	10fl oz.
400ml	13fl oz.
500ml	16fl oz.
750ml	25fl oz.
1 Liter	33fl oz.



Zucker und Butter

113g = 1/2 Tasse = 4 Unzen 227g
= 1 Tasse = 8 Unzen

Mehl

125g = 1 Tasse = 4 1/2 Unzen

Inhalt



Desserts 9



Reis und
Mehl 63

Suppen 111



Fleisch
Poulet
Fisch 131



Gemüse
Saucen 185



Natürliche Zutaten 235
Wochenmenüs 240
Biografie 249
Index 250



DESSERTS



POSTRES

Milchreis



*200 g Reis
500 ml Milch
1 Zimtstange
Zimtpulver zum Bestäuben
3 EL feiner brauner Zucker*

1. Reis gut waschen und in einen mittelgroßen Topf mit 1/2 l Wasser geben. Zum Kochen bringen. Rühren, abdecken und bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
2. Milch, Zimtstange (halbiert) und Zucker dazugeben, (Zimtpulver nach Belieben) nach und nach in den warmen Reis einrühren. Topf bedecken und Reis 15–20 Minuten bei schwacher Hitze kochen bis er weich und cremig ist. Ab und zu umrühren. In die vorbereitete Dessertform füllen und mit Zimtpulver bestäuben. Für 4 Portionen.

Tip: Für beste Ergebnisse empfehle ich, kleinkörnigen Reis zu verwenden.





Schokoladensauce für Eiscreme

*50 g Zartbitter- Schokolade
(46 % Kakao)
50 ml Schlagsahne
(ca. 4 EL)*

1. Die Schokolade in kleine Stücke brechen und in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze rund 5 Minuten schmelzen lassen. Nicht umrühren.
2. Dann die Schokolade mit einem Holzlöffel vorsichtig umrühren. Nach und nach die Schlagsahne hineingeben, bis aus der Schokolade eine glatte Mischung entstanden ist. Warm über Vanilleeis und Bananen servieren. Für 1–2 Portionen.





Birchermüsli (für Frühstück)



*4 EL Haferflocken
3 Äpfel
350 g Himbeeren
125 ml Milch
250 ml Schlagsahne
2 EL feiner brauner Zucker*

1. Haferflocken, Milch und Zucker in einer großen Tasse mischen. Dann für 2 Stunden ruhen lassen.
2. Nach 2 Stunden, Himbeeren in eine Schüssel geben und mit einer Gabel pürieren. Nebenbei die Schlagsahne steif schlagen.
3. Äpfel schälen und mit einem Reibeisen in die Himbeersauce reiben. Haferflocken und Rahm dazugeben und vorsichtig mischen. Für 4–6 Portionen.



Kuchen



*150 g Mehl
150 g Butter, zerlassen
150 g feiner brauner Zucker
1 TL Vanillearoma
2 TL Backpulver
2 große Eier*

1. Die Eier trennen. Eigelb, Zucker und Butter in einer Schüssel mit dem Handmixer etwa 3 Minuten cremig schlagen.
2. Das Eiweiß steif schlagen.
3. Creme, Mehl, Vanille, Backpulver und Eiweiß mit dem Handmixer zu einem glatten Teig mischen. Eine Backform (12 x 25 cm) mit Butter leicht einfetten und den Teig vorsichtig in die Form verteilen.
4. Bei 180°C im vorgeheizten Ofen 45 Minuten backen oder solange, bis ein Stäbchen, das man in die Mitte steckt, beim Herausziehen sauber bleibt.





Crêpes mit Bananen und Schokolade

*120 g Mehl
250 ml Milch
2 Eier Bananen
Nutella
1 Prise Salz Butter zum Braten*

1. Eier, Mehl, Milch und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer zu einem Teig mischen.
2. Eine große Pfanne leicht mit Butter einfetten und bei mittlerer Temperatur erhitzen. 2 bis 3 EL Teig hinzugeben und gleichmäßig dünn verteilen. 1 bis 3 Minuten backen bis die Unterseite gar ist. Wenden, die andere Seite mit Nutella bestreichen und Bananen darüber geben. Dann Pfanne zudecken und circa 1 bis 2 Minuten bei schwacher Hitze backen. Die andere Hälfte überklappen, herausnehmen und auf einem Teller anrichten. Für 4 Portionen.



Russischer Zupfkuchen

Boden:

- 300 g Mehl
- 180 g Butter, zerlassen
- 150 g Zucker
- 40 g Kakaopulver
- 1 Ei
- 2 TL Backpulver (7 g)

1. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine mischen, bis sie sich zu einem Teig binden. Eine Kugel daraus formen. 3/4 des Teigs ausrollen, bis er so groß ist, dass er den Boden und den Rand der eingefetteten Form (24 cm) bedecken kann. Die Form und den restlichen Teig im Kühlschrank kühlen lassen.

Füllung:

- 750 g Magerquark
- 250 g Butter, weich
- 200 g Zucker
- 3 Eier, geschlagen
- 2 EL Rum
- 1 TL Vanillearoma
- 1 Pack Vanillecremepulver (82 g)

1. Zucker und Butter mit dem Handmixer cremig schlagen. Nach und nach Eier, Vanillecremepulver, Quark, Vanillearoma und Rum einrühren. Alles gut mischen.
2. Form und Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Den Teig von Hand in kleine Stücke zerteilen und vorsichtig in die Füllung geben. Füllung auf der Form verteilen.
3. Bei 180°C im vorgeheizten Ofen 1 Stunde backen. Den Kuchen bei offener Tür abkühlen lassen. Dann in den Kühlschrank stellen oder bei Raumtemperatur abkühlen lassen, bis er fest ist.



