



## Israelischer Salat

Dieser schmackhafte Salat ist ein Klassiker in Israel. »Erfunden« wurde er in den Kibbuzim, als Bestandteil des gemeinschaftlichen Frühstücks – nicht verwunderlich, denn dort kann man das frische Gemüse direkt morgens vom Feld holen. Den Salat findet man heute noch bei vielen israelischen Familien auf dem Frühstückstisch.

Das besondere an diesem Salat ist die Größe, genauer, die Kleinheit seiner einzelnen Teile. Er besteht in der Regel aus Tomaten, Gurken und Zwiebeln und diese müssen ganz, ganz fein geschnitten werden – je kleiner desto besser: Die ideale Größe entspricht in etwa der Hälfte eines Fingernagels am kleinsten Finger!

Es heißt, es gab einmal einen in Ägypten eingesetzten israelischen Spion, der an der Art, das Gemüse klein zu schneiden, erkannt, verhaftet und schließlich hingerichtet wurde.

---

**Kibbuz**, hebräisch: »Sammlung«, Plural: Kibbuzim, erstmals 1909 in Palästina, später im Staat Israel gegründete Siedlungen, die in Anlehnung an den Sozialismus organisiert waren.

### Für 2-4 Personen:

5–7 Tomaten  
1–1½ große Gurken  
1 Lauchzwiebel  
6–8 EL Olivenöl  
Saft von einer kleinen Zitrone  
Petersilie, Schnittlauch, Minzblätter nach Belieben

### Zubereitung:

Tomaten, Gurken und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die frischen Kräuter klein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Tipp: Es kann auch Techina als Soße für diesen Salat benutzt werden.

