



Tscholent

Ein zentrales Gebot des jüdischen Glaubens ist die Schabbatruhe. So wie Gott sechs Tage lang die Welt erschaffen hat und am siebten Tage ruhte, soll auch der Mensch an jedem siebten Tag die Arbeit niederlegen und einen ganzen Tag der Erholung und Besinnung widmen. Was als Arbeit gilt, ist strikt festgelegt: Ein Feuer zu entzünden ist zum Beispiel nicht erlaubt, wohl aber die Nutzung eines bereits entfachten Feuers. Dieses Verbot hat die jüdische Küche stark beeinflusst. Das beste Beispiel dafür ist der Tscholent. Dieser traditionelle Schabbateintopf wird am Freitag zubereitet und vor Schabbatbeginn in den Ofen gestellt. Dort schmort er dann über Nacht ganz langsam. Zum feierlichen Schabbatmahl am Samstag ist der herzhaft-eintopf schließlich fertig.

Viele fühlen sich diesem Gericht besonders emotional verbunden, denn sein Duft ruft Kindheitserinnerungen an Schabbatfeiern im Familienkreis hervor. Joan Nathan, die Autorin des bekannten Kochbuchs »Jewish cooking in America«, nennt den reichhaltigen Auflauf »Jewish soul food« – Essen für die Seele.

Für 10 Personen:

- 1 Tasse gemischte getrocknete Bohnen*
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1 Zwiebel, ganz und ungeschält
- 60 ml Olivenöl oder Pflanzenöl
- Ca. 1,5 kg Rinderrippenstück oder Rinder-schulter am Stück
- 2 EL Honig
- 125 g Gerste
- 6 Kartoffeln, geschält
- je nach Geschmack 2–10 Knoblauchzehen, ganz und geschält
- ½ TL Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- Ca. 1 Pfund Suppenknochen oder Markknochen
- 1 Ei pro Person oder nach Belieben
- 2 TL Salz
- Wasser

*Borlottibohnen, Kidneybohnen, große und kleine weiße Langbohnen, schwarze Bohnen und Linsen

Zubereitung:

Einen Tag bevor der Tscholent zubereitet werden soll, die Bohnen mit Wasser bedecken und 6 Stunden lang einweichen. Das Wasser abschütten und die Bohnen abspülen. Die gehackten Zwiebeln in Öl sautieren und das Fleisch anbräunen.

Den Honig in einem 7–8 l fassenden Schmortopf erhitzen, bis er karamellisiert. Dann die Bohnen, die Gerste, die Kartoffeln und das Fleisch hinzufügen. Die Knoblauchzehen um das Fleisch herumlegen. Salz, Pfeffer und Paprikapulver in Wasser auflösen und darüber gießen. Wasser hinzufügen, bis die Zutaten bedeckt sind.

Die Knochen, die ganze Zwiebel mit ihrer Schale (sie gibt dem Gericht Farbe) und die Eier mit Schale hinzufügen. Vor Beginn des Schabbat zum Kochen bringen. Mit Aluminiumfolie und dem Topfdeckel abdecken und 15 Minuten köcheln lassen. In den auf 100 Grad Celsius vorgewärmten Ofen stellen und über Nacht schmoren. Der Tscholent darf nicht umgerührt werden!

Morgens den Deckel abnehmen und das Wasser überprüfen: Wenn das Wasser das Fleisch bedeckt, den Deckel abnehmen und noch 2 Stunden weiterkochen, bis die Sauce eindickt. Wenn kein Wasser mehr da ist, etwas hinzufügen.

Alle Zutaten auf einzelnen Tellern oder auf einer großen Platte servieren!

Tipp: Um eine vegetarische Version des Tscholent herzustellen, kann man einfach das Fleisch weglassen und stattdessen eine große Dose Tomaten hinzufügen.

Und noch einen Tipp: Bei diesem Gericht kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen. Man kann die Bohnensorten variieren, Esskastanien, Dörrpflaumen, Würste oder mehr Kartoffeln hinzufügen, oder auch statt Rindfleisch Geflügel verwenden.

