

MIT DER BIBEL KOCHEN

Du hast dich immer schon gefragt, was die Leute früher gegessen haben? Du hast Lust am Kochen und hast jetzt Zeit, neue Rezepte auszuprobieren? Dann findest du hier vielleicht ein paar Anregungen für „neue“ Gerichte.

Viel Spaß beim Kochen – wir würden uns freuen, wenn du ein Foto von deinem Gericht in den Socialmedia-Plattformen postest und mit einem Hashtag (#kjdaheim, #teamkjwien, #kjfamily) versiehst. So können wir alle digital mitverfolgen, welche guten Gerichte da entstanden sind!

GURKENSALAT NUMERI

Über zwei Jahre ziehen die Israeliten schon durch die Wüste. Sie ernähren sich von Manna und werden jetzt unwillig und murren, weil sie sich an das Essen in Ägypten erinnern: „Wenn uns doch jemand Fleisch zu essen gäbe! Wir denken an die Fische, die wir in Ägypten umsonst zu essen bekamen, an die Gurken und Melonen, an den Lauch, an die Zwiebeln und an den Knoblauch. Doch jetzt vertrocknet uns die Kehle, nichts bekommen wir zu sehen als immer nur Manna.“ (Num 11,5) Die Israeliten sehnen sich nicht nur nach Fleisch, hauptsächlich schwelgen sie in Erinnerungen an die Gemüse, die sie in Ägypten essen konnten, darunter auch Gurken.

ZUTATEN:

- 1 Salatgurke
- 1 zerquetschte Knoblauchzehe
- ½ TL Salz
- 1 Becher Naturjoghurt
- 1 TL frische gehackte Minze

ZUBEREITUNG:

Die Gurke schälen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Mahlzeit!

BRATAEPFEL

In biblischen Zeiten wurde das meiste Obst roh oder getrocknet gegessen.

ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Äpfel
- 4 EL Rosinen
- 4 EL Honig
- 2 TL Zimt
- etwas Butter
- 1/8 l Wasser oder Wein

ZUBEREITUNG:

Äpfel waschen und das Kernhaus entfernen. Eine Auflaufform mit Butter fetten. Die Äpfel hineinlegen. In die Kernhauslöcher Rosinen und Honig füllen. Jeden Apfel mit 1 EL Honig übergießen. Wasser oder Wein in die Form gießen. Bei 180°C 30 Minuten im Backrohr backen. Heiß mit Schlagobers servieren.

BIBELKUCHEN

Der Bibelkuchen bietet eine besonders originelle Art an, sich mit der Bibel zu beschäftigen. Sollte etwas nicht ganz eindeutig herauszulesen sein, wird jede etwas geübte Kuchenbäckerin dies nach bestem Wissen und Gewissen entscheiden können.

ZUBEREITUNG:

Man befolge den Spruch Salomos Spr 23,14a. Der Teig ist ziemlich flüssig. Backzeit ca. 1,5 Stunden. Es gilt auf jeden Fall Mt 19,12d. Und wenn's ans Kuchenessen geht, gilt Lk 14,12-14.

ZUTATEN:

- 1,5 Tassen Dtn 32,14a
- 6 Stk. Jer 17,11
- 2 Tassen Ri 14,18a
- 4,5 Tassen Kön 5,2
- 2 Tassen 1 Sam 30,12a
- 0,75 Tassen 1 Kor 3,2
- 2 Tassen Nahum 3,12
- 1 Tasse Num 17,23b
- 1 Prise Lev 2,13
- 3-4 Teelöffel Jer 6,20
- 3 Teelöffel Backpulver

SARAS FLADENBROT

Als Abraham unter den Eichen von Mamre lagert, kommen drei Männer zu ihm (Gen 18,6). Er lädt sie ein, seine Gäste zu sein und gibt ihnen Wasser, damit sie sich die Füße waschen können.

Anschließend bietet er ihnen Brot zur Stärkung. Abraham läuft zu Sara und sagt ihr, sie solle frisches Fladenbrot backen. Dann lässt er noch ein Kalb schlachten und serviert den Männern frisches Brot und Kalbsgebratenes. Nach der Bewirtung verheißen die drei Männer Abraham und Sara den ersehnten Sohn.

ZUBEREITUNG:

Germ und Salz im Wasser auflösen. Öl bzw. Butter dazugeben und verrühren. Mehl dazugeben und gründlich kneten. Mit einem Tuch bedecken, kühl stellen und 15-20 Minuten gehen lassen. Den gut gegangenen Teig in vier Teile aufteilen und zu Fladen formen. Wieder 15-20 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C ca. 20-30 Minuten backen.

ZUTATEN:

- 30g Germ (Hefe)
- 2 EL Olivenöl oder weiche Butter
- 1 TL Salz
- 300g Wasser
- 500g Weizenmehl

HINWEIS:

Das Fladenbrot ist ein ungesäuertes Brot und passt gut zu allen Gerichten, speziell zu kurz gebratenem Fleisch oder Gemüseeintöpfen. Man kann das Brot mit Butter essen, mit Käse bestreichen oder einfach für den »kleinen Hunger zwischendurch« verwenden.

ESAU S ROTE LINSEN-SAUCE

»Die Knaben wuchsen heran. Esau war ein Mann geworden, der sich auf die Jagd verstand, ein Mann des freien Feldes. Jakob dagegen war ein untadeliger Mann und blieb bei den Zelten. Isaak hatte Esau lieber, denn er aß gern Wildbret; Rebekka aber hatte Jakob lieber. Einst hatte Jakob ein Gericht zubereitet, als Esau erschöpft vom Feld kam. Da sagte Esau zu Jakob: Gib mir doch etwas zu essen von dem Roten, von dem Roten da, ich bin ganz erschöpft. Deshalb heißt er Edom (Roter). Jakob gab zur Antwort: Dann verkauf mir jetzt sofort dein Erstgeburtsrecht! Schau, ich sterbe vor Hunger, sagte Esau, was soll mir da das Erstgeburtsrecht? Jakob erwiderte: Schwör mir jetzt sofort! Da schwor er ihm und verkaufte sein Erstgeburtsrecht an Jakob. Darauf gab Jakob dem Esau Brot und

Linsengemüse; er aß und trank, stand auf und ging seines Weges. Vom Erstgeburtsrecht aber hielt Esau nichts.« (Gen 25,27-34)

ZUBEREITUNG:

Zwiebel im Fett langsam glasig dünsten. Den Knoblauch und die Gewürze dazugeben und kurz anschwitzen. Linsen und Kichererbsen dazugeben und ebenfalls kurz im Fett schmoren. Mit Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme ½ Stunde garen. Eventuell noch Wasser zufügen. Die Sauce soll nicht zu dünn werden. Die Linsen zerfallen ganz und ergeben einen hellbraunen bis orangebraunen, sämigen Brei. Diesen kann man als Sauce zu vielen Gerichten reichen oder mit Fladenbrot essen.

ZUTATEN:

- 100g geschälte rote Linsen
- 1 EL Butterschmalz oder Olivenöl
- 1 gehackte Zwiebel
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 Handvoll eingeweichte Kichererbsen
- 1 TL zerstoßene Gewürze (Koriander, Zimt, Kümmel)
- 1 Fädchen Safran
- ½ l Wasser

AEGYPTISCHER FLEISCHTOPF

Verschiedentlich beklagen sich die Israeliten auf ihrer Wüstenwanderung mit Mose über das schlechte Essen, über den Hunger und die Eintönigkeit. Immer wieder sehnen sie sich nach dem guten Essen, das sie in Ägypten hatten, zurück: »Wären wir doch in Ägypten durch die Hand des Herrn gestorben, als wir an Fleischtöpfen saßen und Brot genug zu essen hatten.« (Ex 16,3) Auf der Wanderung von Ägypten nach Kanaan, ins gelobte Land, mussten die Israeliten so manche Entbehrung hinnehmen. Erst nach lautem Klagen erhalten sie Wachteln und Manna. Auch Wasser fehlt ihnen immer wieder. So ist es nicht verwunderlich, wenn sie an die besseren Zeiten in Ägypten denken, auch wenn sie dort als Sklaven und Unterdrückte lebten, die schwer arbeiten mussten und keine Rechte hatten.

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel in Ringe schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den kleingeschnittenen Lauch und Sellerie dazugeben und kurz anbraten. Alles aus der Pfanne nehmen und erneut etwas Öl erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Gemüse und Gewürze dazugeben. Mit Wasser ablöschen und ca. 1 Stunde kochen lassen.

ZUTATEN:

- 750g Rindfleisch in kleine Stücke geschnitten
- 2-3 große Zwiebeln
- 3 El Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stängel Lauch
- 1 kl. Sellerieknolle
- 1 Tl Kümmel und Koriander
- 1 El kleingeschnittene Dille
- 2 Tl Salz
- ¾ l Wasser

HINWEIS:

Dazu kann man Rahm servieren. Auf jeden Fall sollte man frisches Brot dazu essen.

MAHLZEIT!

Wir freuen uns über eure Bilder!