BIBLISCHE KÜCHE

Bibel.erlebt

WORTGEWANDT

IDEEN FÜR DIE GESTALTUNG DER JUGENDSTUNDE

Bibel.erlebt

Zur Einführung ins Thema

- Fragequiz (Welche Nahrungsmittel werden in welchem Zusammenhang in der Bibel erwähnt?)
- Durchführung:
  - Das Programm kann auch als Kochduell zwischen zwei Gruppen durchgeführt werden.
  - Bereitet die Jugendgruppe ein mehrgängiges biblisches Menu zu, teilt diese sich in 2er- 'Kochteams' auf.
  - Mit passender Deko, festlich gedecktem Tisch kann ein 'biblisches Ambiente' geschaffen werden (z.B. Efeuranken, Teller aus Palmblättern, Tonkrüge, -becher, Öllampen etc.).

ESSEN IN DER BIBEL

Bibel.erlebt

Anmerkungen

Im Alten Testament wie auch im Neuen Testament wird oft gegessen oder über das Essen gesprochen. Für Jesus bedeutet Essen jedoch weit mehr. Immer wieder isst er mit den unterschiedlichsten Menschen; gleichzeitig spielt Nahrung auch in den von ihm gegebenen Gleichnissen eine grosse Rolle.

Für den Menschen im Nahen Osten ist Nahrung nicht nur überlebens-notwendig, sondern auch Ausdruck der Gastfreundschaft – kommen Gäste, teilt der Gastgeber (meist) zuerst das Brot mit ihnen! Der Aufenthalt eines Gastes unter dem eigenen Dach wurde als von Gott geschenkte Gelegenheit betrachtet, ein gutes Werk zu tun.

Die Bibel ist kein Kochbuch; sie enthält keine wirklichen Rezepte, keine genauen Anweisungen, wie eine bestimmte Speise zuzubereiten ist. Ägypter, Griechen und Römer schrieben jedoch bereits einige ihrer Rezepte nieder. Diese finden sich u.a. in Pharaonengräbern und Tempelruinen. Mengenangaben fehlen dabei jedoch oft. Viele der in diesem Vorschlag angegebenen Rezepte enthalten nur Zutaten, die auch damals schon erhältlich waren. Sie sind jeweils für vier Personen gedacht.

Im trockenen Klima des Heiligen Landes war nichts wichtiger als Wasser – Brunnen waren Versorgungsquelle und Begegnungsorte, darum kann zum Essen als Getränk einfaches Wasser gereicht werden.

WORTGEWANDT

SARA'S FLADENBROT

1 Mose 18,6

Anzahl Personen: 4

Zutaten

- 500g Weizenmehl
- 1Tl Salz
- 30g Hefe
- 3dl lauwarmes Wasser
- 2 El Olivenöl

Und so wird's gemacht

- Mehl und Salz mischen
- Hefe in Wasser auflösen, zusammen mit Olivenöl zum Mehl geben, kneten
- Mit einem Tuch bedeckt 15-20 Minuten gehen lassen
- In 4 gleich grosse Teile aufteilen, Fladenbrote formen
- Backen: im vorgeheizten Ofen 200°C (Ober- und Unterhitze) ca. 20-30 Min.

JAKOB'S LINSENGERICHT

1 Mose 25.29ff

Anzahl Personen: als Beilage für 3-4

Zutaten

- 250g braune Linsen
- 1l Wasser
- 1El Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 gepr. Knoblauchzehen
- 1Stck. Lauch, in feinen Röllchen
- 1Tl Kreuzkümmel, gemahlen
- wenig Zimt
- 1 gestr.Tl Salz / Gemüsebouillon

Und so wird's gemacht

- Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Abtropfen lassen, Einweichwasser wegschütten.
- Öl erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten.
- Knoblauch, Lauch und Gewürze zugeben, kurze Zeit anrösten.
- Linsen dazugeben, mit Wasser ablöschen und auffüllen.
- 30-40 Min. gar kochen.

WORTGEWANDT

NUSSBÄLLCHEN

1 Mose 43, 11

Anzahl Personen: 4

Zutaten

- je 120g Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln gemahlen
- je 100g Datteln und Feigen
- 200g Sesamsamen
- 6El Honig
- ½ Tl Pfeffer, gemahlen

Und so wird's gemacht

- Nüsse 5Min. rösten, beständig rühren.
- Datteln und Feigen im Mixer mischen, Nüsse und Pfeffer hinzugeben.
- Honig erhitzen, bis er schaumig wird, 3Min. kochen, 1/3 davon zur Frucht-/Nussmischung hinzugeben und mischen.
- Sesam in einer Schüssel mit restlichem Honig verrühren. Sesam in zwei Teile teilen, einen Teil mit Hand flach rollen. Frucht-/Nussmischung darauf streichen. Den zweiten Teil des Sesams flach darauf drücken.
- 1Std. ruhen lassen, dann mit nassem Messer in kleine Stücke schneiden.

JOGHURT MIT HONIG

2 Mose 3, 8

Anzahl Personen: 3-4

Zutaten

- 500g griech. Joghurt
- 12Tl Honig
- 120g geschälte, ungesalzene Pistazien / Baumnüsse

Und so wird's gemacht

- Den Joghurt in einer Schüssel schlagen, bis er cremig ist
- Honig einrühren, marmorähnlichen Effekt lassen
- Mit Pistazien / Baumnüssen bestreuen

WORTGEWANDT

UNGESÄUERTES BROT

2 Mose 12, 39

Anzahl Personen: 3-4

Zutaten

- 2Tassen Weizenmehl
- ¾ Tassen kaltes Wasser
- 2El Olivenöl
- 1Tl Salz
- Biblische Gewürze (Zwiebeln, Knoblauch, Kümmel, Sesamsamen etc.) können hinzugefügt werden.

Und so wird's gemacht

- Mehl bis Wasser vermengen, 3 Min. kneten
- Gewürze hinzufügen
- In 8 Laibchen teilen, mit Gabel flach und rund drücken
- Backen: in Pfanne oder auf Backpapier 250°C 10 Min.

WORTGEWANDT

LAUCHGEMÜSE

4 Mose 11, 5

Anzahl Personen: als Beilage für 2-3

Zutaten

- 3-4 Lauchstangen, in Rädchen geschnitten
- ¼ l Wasser Zwiebel, gehackt
- 1El Bratbutter
- 2Tl gemahlene Gewürze (Koriander, Kurkuma, Oregano)
- 1Tl Salz

Und so wird's gemacht

- Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten
- Gewürze dazugeben und kurz rösten. Mit Wasser ablöschen
- Salz und Lauch dazugeben
- 15 -30 Min. bei schwacher Hitze köcheln

BULGURSALAT

5 Mose 8, 8

Anzahl Personen: 3-4

Zutaten

- 1 Tasse Bulgur
- ½Tl Salz
- 1El Traubensaft
- 2El Pinienkernen
- Salz und Pfeffer
- 2El Mandeln, geschält
- 1½ Tassen Wasser
- ¼ Tasse Rosinen Knoblauchzehe
- 1El Zitronensaft

Und so wird's gemacht

- Bulgur, Salz, Pinienkerne, Mandeln und Wasser in einer Pfanne ca. 10 Min. kochen, bis alles weich ist.
- Übrige Zutaten hinzufügen, abkühlen lassen, servieren

WORTGEWANDT

WEIZENSPEISE DER WEISEN (BULGURMÜESLI)

5 Mose 8, 8

Anzahl Personen: 3-4

Zutaten

- 1 Tasse Bulgur
- 2-3El Honig
- ½ Tasse Walnüsse, grob gehackt
- ½Tl Salz
- ¼ Tasse Granatapfelkerne
- Zimt

Und so wird's gemacht

- Bulgur in Wasser weich kochen
- Honig zugeben, abkühlen lassen
- Nüsse in einer Tasse Wasser mit Salz 3 Min. einweichen lassen, abschöpfen, in Bratpfanne bei niedriger Hitze anrösten, abkühlen lassen
- Nüsse und Granatapfelkerne zur Bulgurmasse geben
- Nach Belieben mit Zimt bestreuen

KÄSEDIP

Hiob 10, 10

Anzahl Personen: 4

Zutaten

- 200g Fetakäse
- 2 Tassen griech. Joghurt
- 2El Dill, gehackt
- 2El Petersilie, gehackt
- 2El Minze, gehackt
- ½ Tasse Walnüsse, gehackt

Und so wird's gemacht

- Fetakäse mit Gabel klein drücken, mit Joghurt vermischen
- Kräuter hinzufügen
- Mit Fladenbrot servieren, dazu Karotten, Fenchel und Gurken in Stücken

KAROTTEN MIT KÜMMEL

Jes 28, 25

Anzahl Personen: als Beilage für 3-4

Zutaten

- 6 Karotten
- 1El Honig
- ½Tl schwarzer Kümmel, gemahlen
- ¼ Tasse Olivenöl
- Knoblauchzehen, gepresst
- 1El Petersilie, gehackt
- Wasser
- Salz und Pfeffer

Und so wird's gemacht

- Möhren schälen, in kleine Scheiben schneiden
- Im gesalzenen Wasser bedeckt ca. 10 Min. kochen (nicht zu weich!)
- Andere Zutaten mischen, zu den heissen Möhren hinzufügen
- Umrühren, würzen, abkühlen lassen

HESEKIEL'S MEHRKORNBROT

Hesekiel 4, 9

Anzahl Personen: 4

Tipp: Die versch. Mehle erhält man in Reformhäusern oder in Geschäften, die auf indische Küche spezialisiert sind.

Zutaten

- ½ Tasse Gerstenmehl
- ¼ Tasse Bohnenmehl, fein gemahlen
- ¼ Tasse Hirsemehl
- 1 Tasse Weizenmehl
- ½ Tasse Linsenmehl, fein gemahlen
- 1Tl Salz
- ¼ Tasse Olivenöl
- 1Tl 'biblischen' Sauerteig (= an Stelle von Wasser nimmt man frisch gepressten Grapefruitsaft (mit Schale) oder frisch gemachtes Apfelmus (mit Schale))
- Wasser

Und so wird's gemacht

- Alle Zutaten mischen; Olivenöl, Sauerteig und Wasser in der Menge, die für das Formen des Teigs nötig ist
- Teig kneten, an warmem Ort 2 Std. aufgehen lassen. Noch einmal kneten
- Flache, runde Laibe in der Grösse eines Pita-Brotes formen
- Backen: ca. 200°C, Mittelhitze, 15-20 Min.

WORTGEWANDT

GURKENSALAT

4 Mose 11, 5

Anzahl Personen: 4

Zutaten

- 2 Salatgurke
- 2 Knoblauchzehe, gepresst
- 1Tl Salz
- 2 Naturjoghourt (kl. Becher)
- 2Tl Minze, gehackt

Und so wird's gemacht

- Gurken schälen, in Würfel schneiden
- Alle Zutaten vermischen

WORTGEWANDT

Tamar ist Hebräisch und heisst Dattelpalme

TAMAR'S GEFÜLLTE DATTELN

Bei Ausgrabungen an biblischen Orten wurden Datteln gefunden.

Anzahl Personen: 3-4

Zutaten

- 250g Datteln, längs aufschneiden, entkernen
- 100g Marzipan, in dattelkerngrosse Röllchen formen
- Walnusskerne

Und so wird's gemacht

Marzipanröllchen mit Walnusskern in Dattel stecken und diese wieder schliessen

WORTGEWANDT

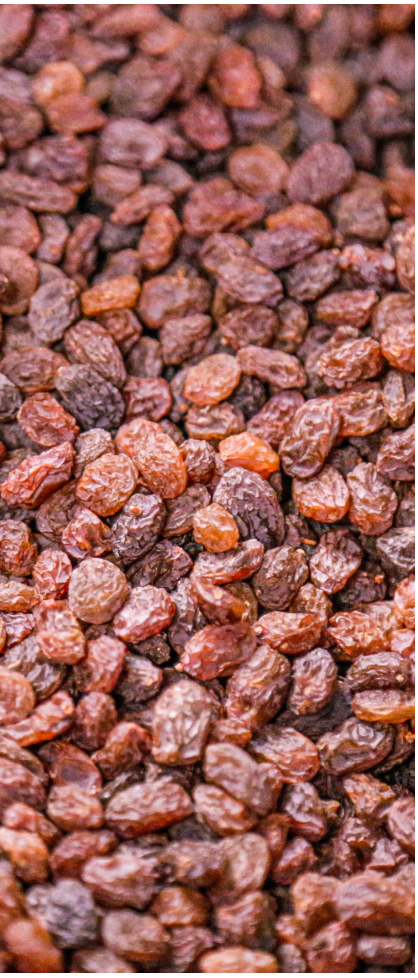
ABIGAILS ROSINEN- UND FEIGENKUCHEN

1 Sam 25, 18. & Hoh 2, 5

Anzahl Personen: 4

Zutaten

- 4 Eier
- 125g Honig
- 125g Weizenvollkornmehl
- ½Tl Salz
- 575g Rosinen / Datteln / Feigen, gehackt
- 225g Mandeln oder Nüsse, gehackt oder gerieben
- Schlagsahne



Und so wird's gemacht

- Ofen 180°C vorheizen
- Kastenform 23 cm, geölt
- Backen 30-40 Min.
- warm mit Schlagsahne servieren

WORTGEWANDT

MATZEN (DIE UNGESÄUERTEN BROTE)

2 Mose 12, 39

Anzahl Personen: 3-4

Zutaten

- 450g Weizenvollkornmehl
- 220ml Wasser

2Mose 12, 39: ungesäuertes Brot gilt als 'Leidensbrot'. Der heutige Passabrauch schreibt vor, innerhalb von 17 Min. den Teig für die Matzen anzurühren, zu kneten und in den Ofen zu schieben!

Und so wird's gemacht

- Beides mit Holzlöffel verrühren. Teig mit Mehl bestäuben, Hände bemehlen, Teig 3 Min. leicht kneten. In 6-8 Stücke teilen und zu Kugeln formen (Für Matzen kleinere Stücke nehmen.).
- Backblech einölen, Kugeln darauf legen, jede Kugel mit der Hand flach drücken, bis Durchmesser ca. 10cm oder mit dem Nudelholz auswallen. Mit Gabel einstechen damit sich keine Blasen bilden.
- Matzen aus dem Ofen nehmen und bald servieren, wenn sie weich gegessen werden sollen, sonst im Ofen auskühlen lassen (Konsistenz wie Knäckebrot).
- Mit Suppe und Aufstrich servieren.

WORTGEWANDT

KABLI CHAUNA (RASSIG GEWÜRZTE KICHERERBSEN)

Anzahl Personen: als Beilage für 4

Zutaten

- 200g Kichererbsen
- 850ml Wasser
- 4El Öl
- ½Tl Kreuzkümmelsamen
- ¼Tl Kurkuma, gemahlen
- ¼Tl Chilipulver
- 1Tl Koriander, gemahlen
- 1Tl Kreuzkümmel, gemahlen
- 1Tl Mangopulver
- ½Tl Salz
- 250ml Kochwasser
- 2El Limettensaft
- 1Tl Koriandergrün oder Petersilie, gehackt
- ½ grüne Peperoni, gewürfelt

Und so wird's gemacht

- Kichererbsen über Nacht einweichen (oder Dosenkichererbsen verwenden)Mit Wasser 60 Min. zugedeckt köcheln lassen. Kochflüssigkeit abgiessen und aufbewahren.
- Öl in Pfanne, Kichererbsen mit Gewürzen in Pfanne geben, 2-3 Min. anbraten, 250ml Kochwasser beigeben, ca. 15-20 min. köcheln lassen, von Zeit zu Zeit umrühren. Vor dem Servieren Limettensaft beigeben und mit den gehackten Kräutern und den Peperoniwürfel bestreuen.

Zusammenstellung der Rezepte: Medea Gysin
Design und Layout: Pamina Zihlmann

Quellen:

- Feinberg Vamosh, Mirjam: Essen und Trinken in biblischer Zeit, Patmos Düsseldorf 2004
- Ciucci, Andrea / Sartor, Paolo: Zu Tisch bei Abraham, Verlag Neue Stadt München 2015
- Bibel Koch- und Lesebuch zum AT und NT, zusammengestellt von Angerer, Reinhard 9081 Reifnitz

WORTGEWANDT