

Rezeptkarten „Biblisch speisen“

<i>Biblische Kräutersuppe</i>	2
<i>Dattel-Nuss-Brot</i>	2
<i>Feigen in Rotwein mit Sahne</i>	2
<i>Frischkäse mit Kernen und Körnern</i>	3
<i>Joghurt- Drinks</i>	3
<i>Kibbeh</i>	3
<i>Ökumenischer Bibelkuchen</i>	4
<i>Pharaos Butterkekse</i>	4
<i>Rosinenkuchen</i>	5
<i>Suppe aus drei Sorten von Hülsenfrüchten</i>	6
<i>Süße Hirsekugeln</i>	6
<i>Thunfischsalat mit frischem Fenchel:</i>	7
<i>Traditioneller Sabbat-Eintopf</i>	7
<i>Weizenvollkornbrot mit Sauerteig:</i>	7
<i>Zwiebel-Oliven-Orangen-Salat</i>	8

Biblische Kräutersuppe

oder Suppe der sieben Leiden

70 ml Olivenöl
50 g Weizenvollkornmehl
2 große, gekackte Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1 Bund Rettichgrün
225 g Sauerampfer oder 1 Bund Spinat

½ Bund Senfkraut
½ Bund Rübenstengel
1 Büschel Koriander
1,8 l Wasser
1 TL Salz
1 EL Essig (nach Belieben)

Sieben bittere Kräuter gehören zu dieser Suppe. Sie symbolisiert die Sieben Leiden Marias, der Mutter Jesu. Das Festmahl der Sieben Leiden, eine alte Tradition, wurde am sechsten Freitag der Fastenzeit gehalten.

Dattel-Nuss-Brot

450 g Vorteig aus Natursauerteig
900 g Weizenvollkornmehl
600 ml warmes Wasser
450 g getrocknete Datteln, fein gehackt
1 TL Salz
2 EL Dattelsirup oder Honig
4 EL Pflanzenöl
50-125 g gehackte Walnüsse

Jericho, berühmt für seine Datteln, wurde wegen seiner Dattelbäume die „Palmenstadt“ genannt.

AT: Eroberung Jerichos durch die Israeliten: Josua 6

NT: Mk.10,46-52 *Sie kamen nach Jericho. Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß an der Straße ein blinder Bettler, Bartimäus, ...*

Feigen in Rotwein mit Sahne

600 g süßer Rotwein
3 EBl. Honig
450g getrocknete Feigen
300ml Schlagsahne
gemahlener Zimt

Rotwein und Honig zum Kochen bringen, Feigen darin 1 Std. köcheln und abkühlen lassen.

Nehemia 13,15: *auch Wein, Trauben, Feigen und Lasten aller Art brachten sie am Sabbattag nach Jerusalem.*

Frischkäse mit Kernen und Körnern

3EL frische Kürbiskerne
 1 EL helle oder dunkle Senfkörner
 1 TL Kümmel
 250 g frischer Weißkäse (Schaf oder Kuh)
 je eine Prise Zimt, Koriander und Nelkenpulver
 Salz nach Geschmack
 2 EL Honig

Dazu passend gesäuertes
 oder ungesäuertes Brot...

2.Samuel 17, 28: Sie hatten vorausgesehen, dass David und seine Leute vom Weg durch die Wüste hungrig, durstig und müde sein würden. Deshalb brachten sie Schlafmatten, Metallgefäße und Tongeschirr, Weizen und Gerste, Mehl, **geröstete Körner**, Bohnen und Linsen, Honig, Butter, **Käse** und Schafe.

Joghurt- Drinks

Minze:

Einer verdünnten Joghurt-Mischung 6 Zweige fein gehackte, frische Pfefferminze zufügen und ½ TL Salz oder 2 TL Honig

Granatapfel:

3 Eßl. frischen oder konservierten Granatapfelsaft (Grenadine) in verdünnte Joghurt geben. Falls erforderlich mit Honig süßen.

Dattel:

6 frische od. getrocknete Datteln zu verdünntem Joghurt geben und mixen.

Diese Drinks sind heute an heißen Tagen genauso köstlich wie zur Zeit der Bibel.

Kibbeh

450 g Bulgur
 1,4ltr kochendes Wasser
 500 g Hackfleisch vom Lamm od. Rind
 2 TL Kümmel
 1 fein gehackte Zwiebel
 Salz u. Pfeffer n. Geschmack
 Öl zum Braten

„Hamburger des Hl. Landes“

Ökumenischer Bibelkuchen

Zutaten

1,5 Tassen	Deuteronomium 32,14a
2 Tassen	Richter 14,18a
4,5 Tassen	1. Könige 5,2
2 Tassen	1. Samuel 30,12b
3/4 Tasse	1. Korinther 3,2
2 Tassen	Nahum 3,12
1 Tasse	Numeri 17,23b
6 Stück	Jeremia 17,11 (nicht Rebhuhn!)
1Pr	Matthäus 5,13
4-5 TL	Jeremia 6,20b
3 TL	Backpulver

Zubereitung

Man befolge den Spruch Salomos: Sprichwörter 23,14a

Grundsätzlich gilt Lukas 14, 12-14

Backzeit ca. 90 Min. bei Mittelhitze

Pharaos Butterkekse

300 g Weizenmehl 100 g geriebene Mandeln 2 Eigelb 12,5 g Honig 200g Butter Milch zum Bestreichen Gehackte Pistazien zum Bestreuen	
---	--

*Gen.40,14+15: Doch denk an mich, wenn es dir gut geht. Tu mir dann einen Gefallen: Erzähl dem **Pharao** von mir, und hol mich aus diesem Haus heraus! Denn entführt hat man mich aus dem Land der Hebräer, und auch hier habe ich nichts getan, dass man mich hätte ins Gefängnis werfen müssen. (Jakobs Sohn Josef)*

Rosinenkuchen

4 Eier 125 g Honig 125 g Weizenvollkornmehl ½ TL Salz 575 gehackte Rosinen(Datteln od. Feigen) 225 g Mandel Schlagsahne	
---	--

*Hohes Lied: 2,5"Stärkt mich mit **Traubenkuchen**, erquickt mich mit Äpfeln, denn ich bin krank vor Liebe...*

Sabbat-Fischbällchen

1kg gedünstetes od. geback. Weißfischfilet 4 Scheiben Weizenvollkornbrot 3 fein gehackte Zwiebel 6 EL Butter od. Öl 6 EL Weizenvollkornmehl 2 TL Salz ½ TL Pfeffer 1 1/2 TL trockener Senf	4 mittlere Gewürzgurken mit Dill fein gehackt 2 Eier 125 g Paniermehl Öl zum Braten
---	---

Seit vielen tausend Jahren sind grätenfreie Fischbällchen eine Spezialität zum Sabbat. Dieses alte Rezept stammt von den äthiopischen Juden, die ihre Abstammung aus der Verbindung zwischen König Salomo und der Königin von Saba ableiten. (1.Kön. 10,1ff: Die Königin von Saba hörte vom Ruf Salomos und kam, um ihn mit Rätselfragen auf die Probe zu stellen...)

Suppe aus drei Sorten von Hülsenfrüchten

1 gr. Zwiebel od. Porree kleingeschnitten
 1 zerdrückte Knoblauchzehe
 2 Stengel Sellerie mit Blättern feingeschnitten
 1 Eßl Olivenöl
 ½ TL Kümmel, ½ TL Koriander, 1/2 Thymian
 1 Bund gehackte Petersilie
 1 Lorbeerblatt
 125 g getrocknete Saubohnen 48 Std in
 Wasser eingeweicht
 50 g getrocknete Kichererbsen 24 Std.
 eingeweicht
 1,8 ltr. Wasser, Salz u. Pfeffer n. Geschmack
 50 g getrocknete Linsen 50 g Perlgrauen

Suppe kann heiß und kalt gegessen werden!

Süße Hirsekugeln

350 g zerhackte Trockenfrüchte
 Rosinen, Feigen, Aprikosen, Datteln je 90g
 225 g gekochte Hirse
 125 g gehackte Walnüsse
 125 g gehackte od. gemahlene Mandeln

Wenn die
 Trockenfrüchte sehr
 trocken sind, eine Std.
 in heißem Wasser
 weichen lassen.

Thunfischsalat mit frischem Fenchel

200g Thunfisch aus der Dose oder 900g frischer Thunfisch
große, äußere Salatblätter
1 große Fenchelknolle in kleine Stücke geschnitten
125g Rosinen
2 Dillgurken (fein gewürfelt)
2 knackige Äpfel (in Spalten geschnitten)
Radieschenscheiben

Dressing:
150ml Olivenöl
1 EL milder Senf
1 TL Honig
1 Prise Selleriesamen
Salz n. Geschmack
70ml Essig

Levitikus 11,9: alle Tiere mit Flossen und Schuppen, die im Wasser, in Meeren und Flüssen leben, dürft ihr essen.

Traditioneller Sabbat-Eintopf

450 g weiße Bohnen
3 Zwiebel gewürfelt
1,5 kg Lammfleisch (Brust od. Unterkeule)
3 EL Olivenöl
2 TL gemahlener Kümmel u. Koriander, Salz
2 zerdrückte Knoblauchzehen
225 g Gerste

2 EL Vollkorn-Weizenmehl
1 TL Kapern
1 EL gehackte Oliven
2 EL Rosinen
1,8 ltr Wasser

Exodus 2,8-10: „Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligest! Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des Herrn, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt.“

Weizenvollkornbrot mit Sauerteig

225 g Sauerteigansatz
450g Weizenvollkornmehl
600 ml warmes Wasser - - Grundsauerteig

1,4 kg Weizenvollkornmehl
225g zum Kneten
600 ml warmes Wasser
2 TL Salz
2 EL Honig
2 EL Pflanzenöl
Sesam oder schwarzer Kümmel

Zeit war damals offenbar in Fülle vorhanden! Um dieses Brot beim Backen locker und schmackhaft werden zu lassen, brauchte man Tage...

Zwiebel-Oliven-Orangen-Salat

4 Orangen, geschält und entkernt, in Stücke
geschnitten
1 rote Zwiebel in Scheiben
225 g halbierte schwarze Oliven, möglichst in
Öl (entsteint und zerkleinert)

Diese ungewöhnliche
Zusammensetzung braucht
kein Dressing.

Der Großteil der Rezepte ist diesem Buch entnommen worden, welches nur noch im
Antiquariat zu bekommen ist:

