

# Rezeptbuch Biblisch Kochen



aus einer Veranstaltungsreihe der FeG Brühl, 2004

Initiatorin und Hauptautorin: Christa Dross

praktische Umsetzung: Hannelore Kasper

neu aufgelegt 2016 und 2024

Dieses Kochbuch entstand im Rahmen einer Veranstaltungsreihe  
der Freien evangelischen Gemeinde Brühl aus dem Jahr 2004.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Auf unseren Webseiten [www.feg-bruehl.de](http://www.feg-bruehl.de) gibt es ständig Neues zu entdecken ...

## Inhaltsverzeichnis

1	Ägyptischer Fleischtopf .....	3	32	Linsensalat.....	13
2	Äpfel mit Turban.....	3	33	Linsencreme .....	14
3	Endivie auf ägyptische Art .....	3	34	Linsengericht mit Lammklößchen	14
4	Apfelmus mit Mandel-Karamell....	4	35	Kürbissuppe.....	15
5	Feigen und Birnen in Honig .....	4	36	Marinierte Feigen.....	15
6	Falafel .....	4	37	Mangoldauflauf.....	15
7	Gefüllte Datteln für Tamar .....	5	38	Linsensalat.....	16
8	Gefüllte Feigen.....	5	39	Schafskäse-Gurken-Strudel .....	16
9	Brot mit heißem Ziegenkäse.....	5	40	Orientalischer Früchtequark .....	17
10	Fleischspieße vom Grill .....	6	41	Orientalischer Salat .....	17
11	Fladenbrot mit Streichkäse.....	6	42	Orientalischer Bulgursalat.....	17
12	Gegrillter Fisch mit Wabenhonig ...	6	43	Obstspieß mit Karamelljoghurt ...	18
13	Gefüllte Mangoldröllchen.....	7	44	Pastinaken-Salat.....	18
14	Gefüllte Mangoldrollen .....	7	45	Salat mit Lammfiletstreifen und Granatapfel-Pfefferminze- Vinaigrette.....	18
15	Knoblauch-Minze-Würze .....	7	46	Petersiliensuppe mit Pinienkernen .....	19
16	Gefüllte Weinblätter.....	8	47	Obstsalat .....	19
17	Gemüsetörtchen mit Ziegenkäse...8		48	Persische Joghurtsuppe mit Fleischklößchen.....	19
18	Gurken mit Graupen und Rosinen .8		49	Persische Pfannkuchen .....	20
19	Gelbe Linsensuppe.....	9	50	Pharaos Butterkekse .....	20
20	Geschmortes Hähnchenfilet mit Spinat und Pflaume.....	9	51	Rosinen-Gerste-Aprikosen-Pudding .....	20
21	Gerstencreme-Suppe.....	10	52	Sarahs Milchbrot aus der Pfanne	21
22	Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen .....	10	53	Weizenkörnersalat mit Schafskäse .....	21
23	Grießflammeri mit Honigdatteln .10		54	Sabbat-Fischbällchen .....	22
24	Grüne Sauce zu Fisch .....	11	55	Zucchinisuppe mit Joghurt .....	22
25	Horoset .....	11	56	Yufka mit Ziegenkäse .....	23
26	Hirse Soufflé.....	11	57	Yufkarollen mit Minz-Joghurt.....	23
27	Gurkensalat Numeri.....	12	58	Salat mit Hähnchen .....	23
28	Joghurtgebäck.....	12	59	Süßes Allerlei.....	24
29	Linsengemüse Side .....	12	60	Spinatrollen mit Feta.....	24
30	Käsekuchen.....	13			
31	Kalte Erbsen-Joghurtsuppe.....	13			

## 1 Ägyptischer Fleischtopf

### *Israel in ägyptischer Gefangenschaft*

- 750 g Rindfleisch in Stücke geschnitten
- 2-3 große Zwiebeln
- 3 Esslöffel Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 1 kleine Sellerieknolle
- 1 Teelöffel Cumin und Koriander
- 1 Esslöffel Dill
- Salz
- Wasser
- saure Sahne

Die Zwiebel in Ringe schneiden.

Das 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. eine Stunde köcheln lassen.

Dazu wird saure Sahne und Fladenbrot serviert.

## 2 Äpfel mit Turban

- 4 mittelgroße Äpfel (pro Person ein Apfel)
- 150 g Honig
- 150 g gehackte Walnüsse
- 1 Esslöffel Sultaninen
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Piment
- 2 Eiweiße

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse mit einem Apfelstecher entfernen. Die Äpfel in einem Topf mit einer Tasse Wasser und dem Honig 20 Minuten kochen lassen. Dann die Äpfel mit einer Kelle aus dem Sirup nehmen. Nüsse, Sultaninen, Zimt und Piment mischen und in die Äpfel füllen. Die Äpfel in eine gebutterte Auflaufform setzen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter Rühren den Sirup hinzufügen, so dass eine Creme entsteht. Diese Creme in einen Spritzbeutel füllen oder mit einem Löffel auf die Äpfel in Form eines Turbans verteilen. Die Äpfel 20 Minuten im Ofen leicht braun werden lassen.

## 3 Endivie auf ägyptische Art

- 1 Kopf Endiviensalat
- 2 Bund Spinat
- 1 hartgekochtes Ei, gewürfelt
- 2 Esslöffel Butterschmalz
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel Senf
- ¼ l Wasser
- Salz

Gemüse hacken, in Salzwasser garen, Senf, Zwiebel und Knoblauch unterrühren und Butterschmalz darüber gießen.

Mit frischem Brot servieren.

## 4 Apfelmus mit Mandel-Karamell

Apfelmus:

- 1 kg mürbe Äpfel
- ½ unbehandelte Zitrone
- 150 g Honig
- 2 Esslöffel Rosinen

Mandel-Karamell:

- 1 Teelöffel Butter
- 1 Esslöffel Honig
- 20 g Mandelstifte
- ½ Teelöffel Öl

Die Äpfel gut waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und zusammen mit 200 ml Wasser, dünn abgeschälter Zitronenschale und Honig etwa 20 Minuten weich kochen.

Die Zitronenschale entfernen und die Äpfel durch ein Passiersieb streichen. Die Rosinen unterheben.

Butter und Honig in einer Pfanne schmelzen und hellbraun karamellisieren lassen. Die Mandelstifte zugeben und darin schwenken. Sofort auf geölte Alufolie geben und abkühlen lassen.

Die Splitter in Stücke brechen und über das Apfelmus geben.

## 5 Feigen und Birnen in Honig

- 1 unbehandelte Zitrone
- 6 Esslöffel Honig
- 2 Zimtstangen
- 2 Kardamonkapseln
- 2 Birnen
- 8 Feigen

Von der Zitrone die Schale mit einem Scharfen Messer abziehen. Die Schale mit den Gewürzen und dem Honig in einem halben Liter Wasser zehn Minuten aufkochen, bis ein Sirup entstanden ist. Während die Birnen geschält und geachtet und mit Zitronensaft beträufelt werden, werden die Feigen halbiert. Dann die Früchte in den Sirup geben und auf kleiner Flamme fünf Minuten darin ziehen lassen. Ganz original, aber nicht jedermanns Geschmack: parfümieren sie das Dessert mit einigen Spritzern Rosenwasser.

## 6 Falafel

- 1 kg Kichererbsen
- Salz
- Paprika
- 1 Teelöffel getrocknete Pfefferminzblätter
- 2 Teelöffel Natron
- 3-4 gepresste Knoblauchzehen
- 1 feingewürfelte Zwiebel
- 1 Teelöffel Kumin (Kreuzkümmel)
- 1 Teelöffel Koriander

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen.

Mit einer Küchenmaschine zu einem feinen Brei verarbeiten.

Salz und Paprika nach Geschmack hinzugeben. Pfefferminzblätter, Natron, Knoblauchzehen, Zwiebel, Kumin und Koriander hinzugeben und zu einem ganz feinen Teig verarbeiten. Abschmecken und evtl. nachwürzen.

Zu kleinen, frikadellenähnlichen Bällchen formen. In die Mitte ein Loch hineindrücken, damit es innen besser gar wird.

In viel heißem Öl in einer Pfanne goldbraun backen. (ca. 4-5 Min)

## 7 Gefüllte Datteln für Tamar

*Tamar oder Tamara ist das hebräische Wort für Dattelpalme. In der Bibel tragen drei Frauen diesen Namen. Die bekannteste ist die Schwiegertochter des Juda, eines Sohnes von Jakob und Lea. In ihr finden wir eine mutige Frau, die einen ungewöhnlichen Weg geht, um zu ihrem Recht zu kommen. (4. Mose 26, 20ff.)*

- 250 g Datteln
- 100 g Marzipan
- halbe Walnusskerne

Datteln aufschneiden und entsteinen. Das Marzipan in dattelsteingroße Röllchen formen. Je ein Röllchen in eine Dattel stecken. In jede Dattel einen halben Walnusskern geben und so weit wie möglich wieder verschließen.

## 8 Gefüllte Feigen

(8 Portionen)

- 8 Feigen
- 150 g Frischkäse
- 2 Esslöffel Magerquark
- 2 Zweige Zitronenmelisse
- 2 Teelöffel Honig
- 3 Teelöffel Johannisbeerlikör

Feigen waschen, vorsichtig eine Haube abschneiden und die Feige etwas aushöhlen. Die Haube würfeln.

Frischkäse, Quark, Honig und Johannisbeerlikör mischen und die Feigenstücke dazu geben.

Feigen vorsichtig füllen und mit einem Zweig Zitronenmelisse garnieren.

## 9 Brot mit heißem Ziegenkäse

- 200 g Feldsalat
- 18 blaue Weintrauben
- 12 Walnüsse, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Scheiben Bauernbrot mit Rosinen
- 4 frische Ziegenkäse
- 1 Teelöffel Akazienhonig o. Ä.

Salat mit den halbierten Weintrauben vermischen. Nüsse unterheben.

Knoblauchzehe pressen und in die Vinaigrette einrühren.

Brotscheiben einseitig anrösten.

Salat auf Tellern verteilen, in die Mitte das zu Dreiecken halbierte Brot legen, den gegrillten Käse aufsetzen und mit einem Hauch Honig überziehen.

Mit etwas Kerbel garnieren.

Vinaigrette:

- 20 ml Nussöl
- 10 ml Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 20 g gehackte Walnüsse
- etwas Salz
- Zitronenpfeffer
- 1 Teelöffel gehackter Kerbel

## 10 Fleischspieße vom Grill

(für 4 Personen)

- 650 g Lammhack
- 1 Zwiebel
- einige Zweige frische Petersilie, Koriander und Minze
- ½ Teelöffel Gemahlener Cumin
- ½ Teelöffel Lebkuchengewürz
- 1 Teelöffel Paprika
- Salz, Pfeffer

Die Kräuter und die Zwiebel pürieren und mit dem Fleisch und den Gewürzen gut vermengen. Alles eine Stunde kühl gestellt ziehen lassen.

Aus dem Hack kleine Frikadellen formen und auf Schaschlikspieße stecken.

Auf dem Grill grillen oder ohne Spieße in der Pfanne braten.

Hierzu passt Fladenbrot und Joghurt-Minzsauce.

## 11 Fladenbrot mit Streichkäse

- Mehl
- Schafskäse
- 1 Ei
- Olivenöl
- Salz, Koriander

Streichkäse

- 3 Becher saure Sahne
- Salz, Pfeffer
- Paprikastückchen
- gehackten Oliven
- Kräuter
- 1 hartgekochtes Ei

Die Zutaten in einer Schüssel zusammenmischen. In die Mitte 1 Esslöffel Öl und bis zu ½ Tasse kaltes Wasser geben. Das Mehl langsam in den Brei rühren, bis er geknetet werden kann. Kneten bis der Teig weich und elastisch wird. Den Teig in ein feuchtes Tuch einwickeln und etwa eine Stunde stehen lassen. Noch einmal durchkneten und dann in vier Teile teilen und diese zu Kugeln drehen. Diese dann zu einer Scheibe pressen und mit einem Nudelholz zu einem dünnen Fladen ausrollen. Den Fladen in einer Pfanne ohne Fett, auf jeder Seite ungefähr eine Minute backen, bis die Fladen leicht gebräunt sind. Die Pfanne dabei leicht hin und her rütteln, damit das Brot nicht ansetzt. Die Fladen im Backofen warm halten, bis alle gebraten sind und warm essen.

Streichkäse zum Fladenbrot: 2 Kaffeefiltertüten aufreißen, flach und überlappend an ein Sieb legen. 3 Becher saure Sahne darauf geben und abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikastückchen, gehackten Oliven oder Kräutern würzen. Auch ein hartgekochtes Ei schmeckt sehr gut darin.

## 12 Gegrillter Fisch mit Wabenhonig

- 150 g festes Fischfilet
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Gewürze
- 1 Esslöffel Wabenhonig
- Zitronensaft

Fisch säubern mit Öl einpinseln, salzen und würzen. Auf dem Grill zubereiten oder in einem mit Öl eingefetteten Bräter bei 130 Grad 15 bis 20 Minuten im Backofen backen. 1 Esslöffel Wabenhonig auf die einzelnen Fischfilets verteilen. Den Grill auf eine niedrige Stufe einstellen und den Fisch zum Glasieren direkt darunter schieben. Den Honig hellbraun karamellisieren lassen. Mit Zitronensaft beträufeln.

### 13 Gefüllte Mangoldröllchen

- 500 g Mangold
- 1 Zwiebel
- 50 g Frischkäse
- 50 g Magerquark
- 50 g geriebenen Halloumi
- 1 Ei
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Schnittlauchröllchen
- Salz, Pfeffer
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Esslöffel saure Sahne
- 50 ml trockener Weißwein

Mangold waschen und Stiele entfernen. Blätter in Salzwasser kurz aufkochen lassen. Herausnehmen, abschrecken. Stiele klein schneiden.

Zwiebel würfeln und zusammen mit den Stielen in 1 Esslöffel Olivenöl andünsten. Frischkäse, Quark, Käse, Ei, Zitronenschalen und Schnittlauchröllchen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gedünstete Zwiebel und Mangoldstiele zugeben.

Etwa 2 Teelöffel Füllung auf je ein Mangold-Blatt geben und zusammenrollen. Ergibt acht Röllchen.

In einer Pfanne restliches Olivenöl, saure Sahne und Weißwein aufkochen lassen. Röllchen hineinlegen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 14 Gefüllte Mangoldrollen

*Daniels Diät am Hof Nebukadnezars*

- 2 schöne Blätter Mangold pro Person
- 2 Zwiebel
- 200 g Frischkäse
- 100 g Magerquark
- 125 g geriebenen Halloumi (Zyprischer Hartkäse)
- 2 Eier
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Schnittlauchröllchen
- Salz, Pfeffer
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 8 Esslöffel saure Sahne
- 150 ml trockener Weißwein

Mangold waschen und Stiele entfernen. Blätter in Salzwasser kurz aufkochen lassen. Herausnehmen, abschrecken. Stiele klein schneiden. Zwiebel würfeln und zusammen mit den Stielen in 1 Esslöffel Olivenöl andünsten. Frischkäse, Quark, Käse, Ei, Zitronenschalen und Schnittlauchröllchen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gedünstete Zwiebel und Mangoldstiele zugeben. Füllung auf die Mangold-Blätter verteilen und zusammenrollen. (Zuerst die Seiten etwas einschlagen, dann längsseits aufwickeln). Ergibt pro Person zwei Rollen. In einer Pfanne restliches Olivenöl, saure Sahne und Weißwein aufkochen lassen. Röllchen hineinlegen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Je nach Belieben kann noch eine Sauce aus Zitronensaft, Gewürzen, Gemüsebrühe und saurer Sahne dazu gereicht werden.

### 15 Knoblauch-Minze-Würze

- Knoblauchzehen
- Esslöffel Minze
- Teelöffel Salz
- Esslöffel Essig

Knoblauch, Minze und Salz im Mörser zerkleinern oder mit einer Gabel zerdrücken, danach mit Essig verrühren. Vor dem Servieren über gefülltes Gemüse streichen.

## 16 Gefüllte Weinblätter

- ca. 50 eingelegte Weinblätter
- 400 g Rinderhackfleisch
- Bulgur, Grob
- Gewürze
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Instant- Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- Salz

Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Bulgur dazugeben und noch kurze Zeit mit dünsten. Hackfleisch und Gewürze zu einem pikanten Teig verarbeiten. Petersilie fein hacken und unter das Hackfleisch geben. Mit der gedünsteten Bulgur- Zwiebelmasse mischen. Die Weinblätter mit je 1 Teelöffel der Füllung füllen und zusammenrollen. Hochkant in einen (Schnell)Kochtopf stellen und in der Gemüsebrühe, der noch etwas Olivenöl und Zitrone zugefügt wird ca. 20 Minuten garen. Die Füllung und die Brühe sollten sehr pikant sein, da die Bulgurmasse viel Geschmack aufnimmt und die Weinblätter sonst sehr fade schmecken. Die Weinblätter schmecken auch ohne Hackfleisch sehr gut und lassen sich dann im Sommer auch besser verwahren.

## 17 Gemüsetörtchen mit Ziegenkäse

(12 Stück)

- 9 Yufkablätter
- Joghurt
- 2 Zucchini (je 300g)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 250 g Ziegenkäse (z. B. Ziegengouda)
- 6 Stiele Thymian
- frisch gemahlener Pfeffer

Yufkablätter mit verdünntem Joghurt bepinseln und etwas einweichen lassen. Die Teigblätter dann in 4 gleichgroße Quadrate schneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, Zwiebeln in Ringe schneiden, Käse würfeln. Die 12 Vertiefungen einer Muffinform fetten. Je drei Quadrate versetzt übereinander legen und in eine Vertiefung drücken. Gemüse und Käse darauf verteilen. Mit Thymian bestreuen, mit Pfeffer würzen. 180 Grad ca. 20 Minuten. Nach 10 Minuten aus der Form lösen.

Heiß oder kalt servieren.

## 18 Gurken mit Graupen und Rosinen

- 6 mittelgroße Gurken
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 225 g gekochte Graupen (250 g rohe Graupen ergeben ca. 800 g gekochte Graupen)
- 225g Rosinen (in Wasser 1 Stunde einweichen und abtropfen)
- 1 Esslöffel Essig
- 2 Esslöffel Minze
- ¼ Teelöffel Zimt
- Salz, Pfeffer
- 450 ml Wasser
- 7 Esslöffel Knoblauch-Minze-Würze

Die Gurken der Länge nach aufschneiden und aushöhlen. Nicht schälen. Zwiebeln in Öl goldgelb braten. Graupen, eingeweichte Rosinen, Essig, Minze und Zimt zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Alles salzen und pfeffern. Die Gurken mit dem Gemisch füllen und in einen großen, flachen Topf legen. Mit Wasser angießen, Deckel auflegen und zum Kochen bringen. 35 Minuten köcheln lassen, bis die Gurken gar sind. Mit Knoblauch-Minze-Sauce würzen. Mit dieser Mischung lassen sich auch Quitten und Fenchel füllen.



## 19 Gelbe Linsensuppe

(für 12 Personen)

- 3 Zwiebeln
- 5-6 Knoblauchzehen
- 3 gestrichene Esslöffel Curry
- 1-2 gestrichene Teelöffel edelsüßer Paprika
- 1 gestrichene Teelöffel Cumin
- 2-3 gestrichene Teelöffel Salz
- 2 gestrichene Teelöffel Pfeffer
- 75 g Tomatenmark
- 2 ¼ l Gemüsebrühe
- 1,2 kg Gelbe Linsen
- 75 g Rosinen
- 2 Bund glatte Petersilie

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in zerlassener Butter andünsten.

Knoblauch pressen und dazu geben. Gewürze zufügen, kurz andünsten.

Gemüsebrühe zugießen, Linsen einstreuen und 30-40 Minuten bei schwacher Hitze gar kochen.

Kurz vor Ende die Rosinen und die Petersilie zufügen.

## 20 Geschmortes Hähnchenfilet mit Spinat und Pflaume

- 1 große Zwiebel in Scheiben
- ½ Teelöffel Zimt
- ½ Teelöffel Kurkuma
- 1 Esslöffel Öl
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 4 Hähnchenfilets
- 300 ml Hühnerbrühe
- 70 ml Trauben- oder Zitronensaft
- 150 ml Wasser
- 900 g frischer oder 575 g gefrorener Blattspinat
- 10 entsteinte Pflaumen
- 1 Prise Cumin
- 2 Bund Frühlingszwiebel, gehackt
- Salz
- Walnusskerne

Zwiebel mit Zimt und Gelbwurz in Öl drei Minuten anbraten, dann Knoblauch zufügen.

Anschließend die Hähnchenfilets darin bräunen. Alle übrigen Zutaten (bis auf Salz und Walnüsse) zugeben, mit einem Deckel bedecken und schmoren lassen, bis das Fleisch gar ist. Bei Bedarf Wasser zugießen.

Mit Salz abschmecken, zusätzliche Gewürze nach Wunsch.

Zuletzt mit Walnüssen garnieren.

## 21 Gerstencreme-Suppe

*Ruth und Noomi nahmen für sich das alte Recht in Anspruch, das es Armen erlaubt, nach der Ernte Ähren zu lesen. (Ruth 1)*

- 175 g Graupen
- 1.4 l Gemüsebrühe
- 150 ml Doppelrahm-Frischkäse Salz nach Geschmack
- 50 g Sellerieblätter
- frische Petersilie oder Korianderblätter

Gerste waschen und in der Brühe mit den Sellerieblättern 50 Minuten kochen. Die gekochte Gerste kurz zerdrücken. (Nicht zu lange sonst wird die Masse klebrig) Die verbliebene Brühe zufügen. Vor dem Servieren die Gerstencreme erhitzen und den Frischkäse unterrühren. Mit Salz abschmecken. Mit Petersilie und Korianderblättern servieren.

Der Geschmack dieses Gerichtes hängt von einer guten Brühe ab. Daher möglichst keine Brühwürfel verwenden.

## 22 Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen

(für 4 Personen)

- 600 g griechischen Joghurt
- 4 Esslöffel flüssiger Honig
- 50 g Walnüsse
- Zimt

Joghurt durchrühren und in Portionsschälchen füllen.

Honig darüber träufeln.

Walnüsse grob hacken, darüber streuen und mit Zimt bestäuben.

## 23 Grießflammeri mit Honigdatteln

- 1 Zitrone
- 1 l Milch
- 80 g Zucker
- 150 g Grieß
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 250 g Datteln
- 1 Apfel
- Butter
- 1/8 l Apfelsaft
- 100 g Zucker
- 125 ml Sahne
- Zimt

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Die Schale der gewaschenen Zitrone und der Orange in die Milch abreiben, das Eigelb mit dem Saft der Orange verrühren. Zucker und das Mark der Vanilleschote in die Milch geben und aufkochen lassen. Den Grieß dazu geben und unter ständigem Rühren aufkochen und einige Minuten nachquellen lassen. Die Masse von der Herdplatte nehmen, das Eigelb mit dem Orangensaft unterrühren. Eischnee vorsichtig unterheben und den Flammeri in eine Schüssel füllen und kalt stellen. Für die Sauce die Datteln entkernen, den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Apfelstücke darin anbräunen, mit Zimt bestreuen. Den Zucker dazugeben und gut rühren bis er karamellisiert ist, dann die Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen. Den Grieß in Portionsschälchen verteilen und mit der Sauce servieren. Tipp, für alle die es nicht so süß mögen: Eine Sauce aus Joghurt, Zitrone und Minze schmeckt hervorragend dazu.

## 24 Grüne Sauce zu Fisch

- 175 g Domyatikäse
- 4 Esslöffel Wasser
- 1 Teelöffel Essig
- 4 Esslöffel Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg glatte Petersilie

Käse in kleine Würfel schneiden, Petersilie und Knoblauch sehr fein hacken, alles mischen und kalt stellen.

## 25 Horoset

*Diese symbolträchtige Speise, die bei den Juden Bestandteil des Passahmahles ist, soll an den Mörkel erinnern, mit dem die Juden als Sklaven in Ägypten arbeiten mussten.*

- 5 kleine Äpfel, gerieben
- Saft und Schale einer halben Zitrone
- 15 Datteln
- 125 Mandeln, gemahlen
- 2 Feigen
- getrocknete Aprikosen nach Geschmack
- 1 Teelöffel Zimt
- Honig nach Geschmack
- 1/8 l roter Traubensaft

Alles reiben oder klein schneiden und untereinander mengen. Honig nach Geschmack. Zu keinen Bällchen formen und zu Matzen essen.

## 26 Hirse Soufflé

(für 2 Personen)

- 4 Esslöffel Hirse, Trocken
- 100 ml Wasser
- Mark einer Vanilleschote
- 1 Ei
- 3 Esslöffel Magerquark
- Honig
- Zitronenschale
- 1 Teelöffel Margarine
- 1 Prise Salz
- 2 Teelöffel gehackte Mandeln

Hirse mit Wasser und Vanillemark aufkochen und zugedeckt 20 Minuten aufquellen lassen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Ei trennen, Eigelb mit Honig, Quark, Zitronenschale und Margarine schaumig rühren, Hirse untermengen.

Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter die Hirsemasse heben. Alles in eine mit Backpapier ausgekleidete Souffleeform füllen und in eine mit Wasser gefüllte Auflaufform setzen.

Hirse-Soufflee im Backofen bei 175 Grad 20 Minuten garen. Sofort aus der Form lösen und warm mit den gehackten Mandeln servieren.

Tipp: Schmeckt auch mit einem Kompott aus Aprikosen oder Feigen.

## 27 Gurkensalat Numeri

„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“.  
(Numeri 11, 5)

- 1 Salatgurke
- 1 zerquetschte Knoblauchzehe
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel frische gehackte Minze

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

Diese Sauce passt sehr gut zu allen Fleischgerichten. Eignet sich aber auch als Salat zu frischem Brot, Hülsenfruchtgemüsen oder Dressing zu anderen Salaten.

## 28 Joghurtgebäck

(50 Stück)

- 170 g Margarine
- 200 g Zucker (Honig)
- 2 Eier
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 75 g Magerjoghurt
- 320 g Mehl
- 3 Esslöffel Stärkemehl
- 1 Teelöffel Backpulver

Margarine, Honig und Eier schaumig rühren, Zitronensaft und Joghurt unterrühren.

Mit zwei Teelöffeln kleine Portionen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, glatt streichen und bei 175 Grad 10 Minuten backen.

## 29 Linsengemüse Side

(für 4 Personen)

- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 500 g rote Linsen
- 1 l Brühe
- 500 g Möhren
- 4 Stangen Lauch
- Salz
- Cayennepfeffer
- Thymian
- Honig
- Schnittlauch

Zwiebeln und Knoblauchzehen fein würfeln, in Olivenöl andünsten.

Linsen und Brühe zugeben und 5 Min. in geschlossenem Topf bei schwacher Hitze kochen lassen.

Möhren und Lauch fein schneiden, zu den Linsen geben und weitere 10 Minuten garen.

Das Gemüse mit den Gewürzen abschmecken.

Schnittlauch darüber streuen.

### 30 Käsekuchen

*Dieses typische Sabbatgericht aus Israel ist cremig und üppig, aber nicht allzu süß.*

- 1 vorgebackener Mürbeteigboden
- 500 g Quark
- 2 Eier verquirlt
- 75 g Honig
- 1 Prise Salz
- 250 g saure Sahne
- 75 g Zucker

Quark mit Eiern, Honig und Salz zu einer glatten Creme verquirlen. In die vorgebackene Kuchenhülle gießen und bei 180 Grad im Backofen backen bis die Mischung stockt. 10 Minuten abkühlen lassen. Saure Sahne cremig verquirlen, allmählich Zucker hinzufügen. Masse über den Kuchen gießen. Noch mal 10 Minuten in den Ofen. Lauwarm servieren.

Variation: Saure Sahne weglassen und Kuchen mit frischen Früchten belegen.

### 31 Kalte Erbsen-Joghurtsuppe

(für 4 Personen)

- 600 ml Gemüsefond
- 400 g Erbsen
- 1 Bund Minze
- 250 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- Zucker, Salz, Cayennepfeffer

Fond aufkochen, Erbsen dazugeben und weitere 3 Minuten kochen.

Minze (Achtung: Einige Blättchen übrig lassen) zugeben und alles pürieren, abkühlen lassen 200 g Joghurt und gepressten Knoblauch unterrühren.

Mit Zitrone, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe auf Tellern anrichten und mit einem Klecks Joghurt und einem Minzblatt garnieren.

### 32 Linsensalat

(für 12 Personen)

- 1 kg Tellerlinsen
- 3,5 l Gemüsebrühe
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Möhren
- ½ Knolle Sellerie (400 g)
- 1 Stange Lauch (400 g)

Für das Dressing:

- 4 gehäufte Esslöffel Mayonnaise
- 4 gehäufte Esslöffel milder Senf
- 1/8 l Olivenöl
- 1/8 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 4 Esslöffel Weißweinessig

Linsen in der Gemüsebrühe etwa 45 Minuten garen.

Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Porree fein schneiden.

10 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Linsen geben und mitkochen lassen.

Alles auf ein Sieb geben und Brühe auffangen. Linsengemüse kalt abschrecken, abtropfen und erkalten lassen.

Für das Dressing Zutaten mischen und Öl nach und nach unterschlagen. Aufgefangene Gemüsebrühe abmessen und unterrühren.

Gut durchziehen lassen.

Kalt servieren.

### 33 Linsencreme

- 250 g rote Linsen
- 2 Gewürznelken
- 1 Zweig Thymian
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel gemahlene Piment
- 1 Bund Petersilie
- Salz

Die Linsen mit den Gewürznelken und dem Thymian in etwa 1l Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 1 Stunde weich kochen. Die Linsen abgießen, Nelken und Thymian entfernen.

Die Linsen pürieren oder durch ein Sieb streichen. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Das Öl erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Zwiebel und Knoblauch unter das Linsenpüree rühren.

Mit Zitronensaft, Salz und Piment abschmecken. Die Petersilienblätter fein hacken und als Dekoration darüber streuen.

Variante: Statt der Linsen Kichererbsen verwenden. Dem fertigen Aufstrich 2 Esslöffel Tahin (Sesampaste) hinzufügen.

### 34 Linsengericht mit Lammklößchen

*Jakob und Esau (1. Mose 25, 27-34)*

- Je 1 Tasse rote und braune Linsen
- ¾ - 1 ½ l Fleischbrühe
- 1 feingehackte Zwiebel
- 1 Stange Lauch, in dünne Ringe geschnitten
- 1 - 2 gepresste Knoblauchzehen
- 1 - 2 Karotten, fein gewürfelt
- 100 g Sellerie, gewürfelt
- 1 Teelöffel Gewürzmischung aus Pfeffer, Kreuzkümmel, Kardamom, Olivenöl, Rotwein

Für die Lammklößchen:

- 400g Lammhack
- 2 Eier (1 Ei trennen)
- 100 g Vollkorntoast
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Teelöffel Gewürzmischung aus Pfeffer, Kreuzkümmel, Kardamom, Zimt und Ingwer
- 1 Esslöffel Korianderblätter (oder Petersilie), feingehackt

Linsen über Nacht einweichen.

Gehackte Zwiebel und Knoblauch in 1 Esslöffel Olivenöl leicht anbräunen, mit Fleischbrühe und einem Glas Rotwein ablöschen.

Eingeweichte Linsen zufügen, Karotten und Sellerie zugeben, würzen und salzen.

Köcheln lassen bis die Linsen gar sind.

Inzwischen Lammhack, eingeweichten Toast, Ei und Eigelb, Gewürze und Salz zugeben.

Gehackte Zwiebel und Knoblauch in 1 Esslöffel Olivenöl leicht andünsten und ebenfalls zu der Masse geben.

Alle Zutaten vermischen und kleine Klöße formen.

In der fertigen Suppe gar ziehen lassen.

### 35 Kürbissuppe

- 1 Kürbis
- Zitronengras
- 30 g Ingwer
- Chili
- Öl
- 350 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Kürbiskerne

Kürbis aufschneiden, Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Restliche Zutaten begeben und 15 Minuten kochen. Ggf. Pürieren.

Kürbiskerne rösten und darüber geben.

### 36 Marinierte Feigen

- 50 ml trockenen Rotwein
- 20 ml Cassislikör
- Saft einer halben Zitrone
- 30 g Honig
- 2 reife Feigen

Wein, Likör, Zitronensaft und Honig in einen Topf geben und unter Rühren 10 Minuten einkochen lassen. Zwei reife Feigen kreuzförmig ein- aber nicht durchschneiden. Feigen vorsichtig auseinanderklappen und sternförmig in eine feuerfeste Schale legen und mit dem Sirup übergießen. Im Backofen bei 160 Grad ca. 15 Minuten garen. Mit einem Sahnetupfer verzieren.

### 37 Mangoldauflauf

(für 4 Personen)

- 1 Zwiebel
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 300 g Rinderhackfleisch
- 250 g Bulgur
- ¾ l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Teelöffel getrockneten Majoran
- 800 g Mangold
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eier
- 100 ml Milch
- 50 ml Sahne
- 1 Prise Macis
- 100 g geriebener Käse

Zwiebeln würfeln, Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch krümelig anbraten. Zwiebel und Bulgur zufügen und glasig dünsten. ½ Liter Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und zugedeckt 20 Minuten garen.

Mangold waschen, in Streifen schneiden, Knoblauch hacken. Restliches Öl erhitzen, Mangold und Knoblauch darin kurz andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und die restliche Brühe angießen. Zugedeckt 5 Minuten dünsten. Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Mangold und Bulgurmischung abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Die Eier mit Milch und Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und Macis abschmecken, den Käse darunter rühren und die Masse auf dem Auflauf verteilen.

25 Minuten bei 200 Grad.

Tipp: Schmeckt auch mit Porree oder Wirsing sehr gut.

### 38 Linsensalat

(für 4 Personen)

- 240 g rote Linsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Zucchini
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 4 Schalotten
- 2 Esslöffel Honig
- 1 kleines Glas Rotwein
- 2 Esslöffel Senf
- 3 Teelöffel Öl
- 3 Esslöffel Zitrone
- Salz, Pfeffer

Linsen in der Brühe ca. 5 Minuten garen und weitere 5 Minuten quellen lassen.

Zucchini würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und mit den Linsen vermengen.

Zwiebel würfeln, mit einem Teelöffel Öl in einer Pfanne andünsten, Honig dazugeben, mit Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Senf mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, zu den Zwiebeln geben und warm auf dem Salat anrichten.

### 39 Schafskäse-Gurken-Strudel

Für den Strudelteig

- 250 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1/8 l Lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

- 5 mittelgroße Gemüsegurken
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 8 Walnüsse
- 300 g fester Schafskäse
- ½ Bund Basilikum
- 2 Zweige Liebstöckel
- 1 Ei
- 3 Esslöffel Magerquark
- Olivenöl

Der Teig: Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit den übrigen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf ein bemehltes Blech geben, eine vorgewärmte Schüssel darüber stülpen und ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Die Füllung: Die Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel heraus schaben. In 5mm dicke Scheiben schneiden, dann würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in 2 Esslöffel Olivenöl kurz anschwitzen. Die Gurkenscheiben dazu geben, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Walnüsse grob hacken, Schafskäse würfeln, Kräuter klein zupfen. In einer Schüssel die gedünsteten Gurken, Walnüsse, Schafskäse, Ei, Magerquark und Kräuter vermengen. Die Mischung abkühlen lassen.

Zum Schluss: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Teig auf einem bemehlten Tuch zu einem Rechteck ausrollen. Mit bemehlten Händen unter den Teig greifen und ihn vorsichtig in Form ziehen, so dass eine 50x40 große Platte entsteht. Den Teig auf dem Tuch mit einem Esslöffel Olivenöl bepinseln. Die Füllung auf die vorderen zwei Drittel des Teiges verteilen. Mit Hilfe des Tuches vorsichtig aufrollen, dann auf ein mit Olivenöl eingefettetes Backblech setzen und den Strudel mit Olivenöl bestreichen. Strudel ca. 45 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Lauwarm servieren.

Serviertipp: Eine schnell zubereitete Sauce rundet das Strudelvergnügen ab: 200g Joghurt mit dem Saft von einer ½ Zitrone und einigen Blättern klein gehackter Minze verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Strudelstücken reichen.



## 40 Orientalischer Früchtequark

(für 12 Personen)

- 1,5 kg Magerquark
- 500 ml Milch
- 75 g Honig
- 150 g Zucker
- 400 ml Sahne
- 200 g getrocknete Datteln
- 3-4 Äpfel
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 600 g kernlose Weintrauben

Quark mit Milch, Honig und Zucker cremig rühren.

Sahne steif schlagen.

Datteln in kleine Würfel schneiden und mit der Sahne unteren Quark heben.

Äpfel in kleine Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Weintrauben halbieren. Beides unter den Quark heben.

Lecker auch mit Feigen.

## 41 Orientalischer Salat

(für 4 Personen)

- 500 g Kichererbsen
- 1 Bund Möhren
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g fettarmer Joghurt
- 3 Teelöffel Zitronensaft
- Kardamom, Cumin, Salz, Pfeffer
- Honig

Kichererbsen abtropfen lassen, Möhren raspeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Petersilie grob hacken.

Alle Zutaten vermischen.

Für das Dressing Knoblauch pressen und mit Joghurt und Zitronensaft glattrühren.

Mit Gewürzen pikant abschmecken.

Gut mit dem Salat mischen und durchziehen lassen.

## 42 Orientalischer Bulgursalat

(für 4 Personen)

- 160 g Bulgur
- 600 ml Gemüsebrühe (2 Teelöffel Instant)
- 2 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 4 Teelöffel gehackte Walnüsse
- 1 Hand voll Rosinen
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 3 Teelöffel Honig
- 4 Esslöffel Zitronensaft
- Salz, Cumin, Curry

Bulgur in Gemüsebrühe ca. 15 Minuten garen, dann quellen lassen.

Petersilie hacken, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.

Bulgur abkühlen lassen und mit Petersilie, Lauchzwiebeln und Nüssen mischen.

Öl mit Honig, Zitronensaft und Gewürzen verrühren und abschmecken.

Unter den Salat mischen und gut durchziehen lassen.

### 43 Obstspieß mit Karamelljoghurt

- Früchte
- Likör
- 2 Esslöffel Honig
- Ingwer
- 200 ml Joghurt
- 3 Esslöffel Karamellsirup

Obst auf Spieße stecken, Likör und Honig verrühren, über die Spieße gießen.

Joghurt und Karamellsirup verrühren, Ingwer würfeln und in den Joghurt rühren.

Spieße auf heißem Grill bräunen.

Den Karamell- Joghurt dazu servieren.

### 44 Pastinaken-Salat

- 400 g Pastinaken
- 1 Stange Porree
- 1 Apfel
- 3 Esslöffel Joghurt
- 2 Esslöffel Sahne
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Walnüsse, Petersilie

Pastinaken dünn schälen, dann sehr fein reiben.

Porree waschen, in Pastinaken dünn schälen, dann sehr fein reiben.

Porree waschen, in Zitronensaft und den Gewürzen eine Salatsauce zubereiten.

Pastinaken, Lauch und Äpfel mischen, Sauce darüber gießen und mit Nüssen und Petersilie bestreuen.

### 45 Salat mit Lammfiletstreifen und Granatapfel-Pfefferminze-Vinaigrette

- 200 g Lammfilet
- je 100 g Schnittsalat, Löwenzahn und Rucola
- 1 Granatapfel
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1 Esslöffel feingeschnittene Minze
- 2 Esslöffel Olivenöl (Marinade)
- 1 Esslöffel Öl zum Braten
- 2 Esslöffel Pinienkerne

Für die Vinaigrette:

- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Balsamessig
- Thymian, Rosmarin und Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl

Lammfilet in Streifen schneiden, mit Olivenöl, Zitronensaft, Thymian, Rosmarin und Knoblauch marinieren (3 Stunden).

Granatapfel halbieren, mit einem Löffel Kerne auskratzen, pelzige Teile entfernen, Saft auffangen.

Pfefferminze in Streifen schneiden.

Granatapfelsaft, Zitronensaft, Balsamessig, Pfeffer und Salz verrühren, Olivenöl zufügen und mit dem Schneebesen die Vinaigrette aufschlagen.

Lammfiletstreifen in wenig Öl scharf anbraten.

Über den im Teller angerichteten Salat die Granatapfelkerne und angerösteten Pinienkerne verteilen.

Lammfiletstreifen und geschnittene Minze über den Salat verteilen.

Bratensatz mit Vinaigrette ablöschen und über den Salat träufeln.

## 46 Petersiliensuppe mit Pinienkernen

(für 4 Personen)

- 1 Zwiebel
- 400 g Sellerie
- 2 Bund Petersilie
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 750 ml Gemüsebrühe (3 Teelöffel instant)
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer

Zwiebel und Petersilie hacken, Sellerie und Porree klein schneiden.

Zwiebel und Gemüse in Öl anbraten, Brühe zugeben und 15 Minuten kochen.

Pinienkerne ohne Fett anrösten.

Gemüse und Petersilie pürieren, Sahne unterrühren, würzen und mit Kernen bestreuen.

## 47 Obstsalat

- Äpfel Weintrauben Feigen
- Evtl. Datteln Zitrone

Zutaten klein schneiden, mit Zitrone beträufeln, mit Honig süßen und mit gerösteten Mandeln bestreuen.

## 48 Persische Joghurtsuppe mit Fleischklößchen

*Esther 1, 1-8*

Für die Suppe

- 900 ml Joghurt
- 50 g Graupen
- 1 geschlagenes Ei
- 2 Esslöffel Vollkorn-Weizenmehl
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Pfeffer
- 1 Teelöffel Dill
- 900 ml Wasser
- 50 g gehackte Petersilie (glatt)
- 125 g gekochte Kichererbsen aus der Dose
- 125 g fein gehackter Schnittlauch

In einem Topf Joghurt, Graupen, Ei, Mehl und Gewürze miteinander vermengen.

Mit Wasser verrühren.

Bei geringer Hitze eine halbe Stunde kochen lassen, gelegentlich umrühren.

Für die Fleischbällchen Fleisch, Zwiebeln und Gewürze miteinander vermengen und kleine Bällchen formen.

Beginnt die Suppe zu dicken, Petersilie, Kichererbsen, Schnittlauch und Fleischbällchen zufügen.

Nochmals 30 Minuten ziehen lassen, dabei hin und wieder umrühren.

Mit Brot servieren.

Für die Klößchen:

- 225 g Hackfleisch vom Lamm oder Rind
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- ½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Pfeffer

## 49 Persische Pfannkuchen

(für 4 Personen)

- 400 g Mangold
- je 2 Zweige Koriander, Petersilie, Dill
- 2 Stangen Lauch
- 6 Eier
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ¼ Teelöffel Muskat
- 125 g Mehl
- Fett zum Braten
- Joghurt
- Koriander zum Garnieren

Mangold, Kräuter und Lauch erst fein schneiden, dann zu einem Püree verarbeiten.

Die Eier und die Gewürze zufügen.

Soviel Mehl zugeben, dass es einen dickflüssigen Teig ergibt.

In Fett von jeder Seite hellbraun braten.

Mit Joghurt und Koriandergrün garniert reichen.

## 50 Pharaos Butterkekse

*Josef deutet im Gefängnis die Träume der Gefangenen (1. Mose 40, 1ff.)*

- 300 g Weizenmehl
- 100 g geriebene Mandeln
- 2 Eigelb
- 150 g Honig
- 200 g kalte Butter Milch zum Bestreichen
- gehackte Pistazien zum Bestreuen

Aus Mehl, Mandeln, Eigelb, Honig und Butter einen Mürbeteig herstellen. Zugedeckt im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen. Ein wenig Teig ausrollen. Formen ausstechen und auf ein gefettetes mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Kekse bestreichen und bestreuen.

10-15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius backen.

## 51 Rosinen-Gerste-Aprikosen-Pudding

- 225 g Perlgraupe
- 60 ml Wasser
- 125 g getrocknete Aprikosen
- 125 g Rosinen
- 125 g Sultaninen
- 50 g Honig
- ½ Teelöffel Ingwerpulver
- ¼ Teelöffel Zimt
- Joghurt

Gerste in 300 ml Wasser 30 Minuten kochen, dann abgießen.

In einer großen Schüssel Aprikosen und Rosinen mit 300 ml Wasser bedecken und 10 Minuten weichen lassen.

Die angekochte Gerste, den Honig und die Gewürze zu den Früchten geben und gut unterrühren.

Die Mischung in eine gefettete Backform füllen, mit Butterflöckchen belegen und bei 180 Grad 40 Minuten backen.

Warm oder kalt servieren, mit Joghurt bestreichen.

## 52 Sarahs Milchbrot aus der Pfanne

*Gott besucht Abraham und verheißt ihm einen Sohn. (1. Mose 18, 6)*

- 150 g Mehl
- 150 g Weizengrieß
- ½ Würfel Hefe
- 125 ml lauwarme Milch
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Prise Salz
- 9 Esslöffel Olivenöl

Hefe in einer Schüssel zerkrümeln und mit dem Zucker auflösen. Salz in der Milch auflösen, Milch und 1 Esslöffel Öl zur Hefe dazugeben. Mehl und Grieß zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten, der nicht mehr kleben darf. Zugedeckt gehen lassen.

Den Teig aus der Schüssel nehmen und nochmals gut durchkneten. Eine Rolle formen und in acht Stücke teilen, jedes zu einem Bällchen formen, auf ein Backblech legen und noch einmal gehen lassen. Jedes Bällchen zu einem 2mm dicken, 20 cm großen Fladen ausrollen. Mit Olivenöl in einer heißen, beschichteten Pfanne auf jeder Seite 2 - 3 Minuten braten. Mit Küchentrepp etwas entfetten.

Dieses Fladenbrot kann mit etwas Rucola und Käse bestreut auch als Pizza serviert werden.

Achtung: Der Teig geht nicht so hoch auf wie ein üblicher Hefeteig.

## 53 Weizenkörnersalat mit Schafskäse

(für 12 Personen)

- 450 g Weizenkörner
- 2 l Wasser
- Salz
- 1 kg Möhren
- 2-3 grüne Paprikaschoten
- 2-3 gelbe Paprikaschoten
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 8-9 Tomaten
- 600 g Schafskäse

Weizenkörner über Nacht einweichen.

Mit der Einweichflüssigkeit und Salz zugedeckt 25 Minuten kochen lassen.

Dann auf einem Sieb abtropfen lassen.

Möhren in Stifte schneiden, Paprika in Würfel schneiden, Zwiebel in Ringe, Tomaten achteln, Schafskäse würfeln und alles mit den Weizenkörnern mischen.

Für die Sauce Essig, Wasser, Senf, Salz, Honig und Öl unterrühren.

Salat gut durchziehen lassen.

Für Die Sauce:

- 1/8 l Weißweinessig
- 75 ml Mineralwasser
- 3 Teelöffel körniger Senf
- Salz, Honig
- Pfeffer
- 150 ml Olivenöl

## 54 Sabbat-Fischbällchen

- 1 kg gedünstetes Fischfilet
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 3 fein gehackte Zwiebeln
- 6 Esslöffel Öl
- 6 Esslöffel Vollkornmehl
- 2 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Pfeffer
- 1 ½ Teelöffel Senf
- 300 ml Milch
- 4 Gewürzgurken
- 1 Essl Gurkensaft
- 2 Eier
- 125 g Paniermehl aus Vollkornbrot
- Öl

Das gedünstete Fischfilet zerpfücken und zur Seite stellen.

Brotscheiben in 220 ml Milch einweichen und zu einem Brei zerdrücken.

Zwiebel fein hacken und in etwas Öl andünsten.

Mehl, Salz, Pfeffer und Senf zufügen.

70 ml Milch zufügen, einrühren und von der Herdplatte nehmen.

Das zerdrückte Brot mit den gewürfelten Gewürzgurken, deren Saft und dem Fischfilet mixen.

Den Teig zu Bällchen formen, in geschlagenes Ei tunken und in Paniermehl wälzen.

In heißem Öl goldgelb braten.

Fischbällchen mit Joghurt und Salat servieren.

## 55 Zucchini-suppe mit Joghurt

(für 12 Personen)

- 5 - 6 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 100 g Butter
- 1 ¼ l Gemüsebrühe
- 750 g Joghurt
- 3 Eier
- 3 gestrichene Esslöffel Mehl
- 1,2 kg Zucchini
- 600 g Schafskäse
- 2 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer
- Macis (Muskatblüte)

Gewürfelte Zwiebeln und gepressten Knoblauch in Butter andünsten.

Gemüsebrühe, Joghurt, Eier und Mehl zufügen, gut verrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.

Zucchini in feine Würfel schneiden und 5 Minuten in der Suppe köcheln lassen.

Schafskäse in Würfel schneiden, Schnittlauch fein hacken und beides in der Suppe erhitzen.

Suppe mit Salz, Pfeffer und Macis abschmecken.

Mit Fladenbrot servieren.

## 56 Yufka mit Ziegenkäse

- Yufkablätter
- Joghurt
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Ziegenkäse
- Zwiebeln
- glatte Petersilie

Zwiebel und Petersilie fein hacken und mit 1 Teelöffel Olivenöl leicht andünsten. Die Pfanne vom Ofen nehmen. Den Käse fein zerkrümeln und dazugeben. Würzen. Die Yufkablätter vorsichtig ausbreiten. Joghurt mit etwas Wasser und Salz vermischen und die Blätter damit bestreichen. Dann zu kleinen Quadraten zusammenfalten. Je 1 Esslöffel Füllung in die Mitte der Quadrate setzen und die Ecken zur Mitte schlagen, so dass sie völlig geschlossen sind. Verkehrt herum auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit Eigelb bestreichen. Evtl. mit Sesam bestreuen. Ca. 20 Minuten bei 200 Grad backen. Lässt sich auch mit vielen anderen Füllungen zubereiten.

## 57 Yufkarollen mit Minz-Joghurt

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Schafskäse
- ¼ Teelöffel Cumin
- Salz, Pfeffer
- 12 dreieckige Yufkablätter
- 1 Bund Minze
- 500 ml Joghurt
- 1 l Speiseöl

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Knoblauch pressen, Schafskäse grob zerkrümeln, alles mischen und mit Salz, Cumin und Pfeffer würzen. Jedes Yufkablatt mit lauwarmem Wasser bestreichen. Jeweils etwas von der Schafskäsefüllung auf das untere Teigdrittel gebe.

Längsseiten der Blätter etwa 2 cm breit über die Füllung klappen. Yufka-Blätter von der kurzen Seite zur Spitze hin aufrollen, evtl. mit einem Holzstäbchen feststecken. Minzblätter mit Joghurt pürieren und mit Salz abschmecken. In reichlich Fett goldbraun backen. Die Sauce zu den Yufka-Rollen reichen.

## 58 Salat mit Hähnchen

Für die Marinade:

- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Wasser
- ¼ Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Öl
- Zitronenpfeffer

Für den Salat:

- 100 g Domyatikäse
- 1 kg Spinat
- 75 g Gurke
- 250 g geräucherte Hähnchenbrust in Scheiben

Spinat zerpflücken, Gurke und Käse würfeln, Hähnchenbrust in Streifen schneiden.

Spinat mit Gurke mischen und auf Tellern anrichten.

Käsewürfel und Hähnchenstreifen darauf verteilen und mit der Marinade übergießen.

## 59 Süßes Allerlei

*In der Türkei erzählt man: Bevor Noah mit seiner Arche nach der Sintflut auf dem Berg Ararat, dem höchsten Berg der Türkei landete, ließ er alle Lebensmittel zusammentragen und aus den Resten etwas kochen. In Erinnerung daran wird in der Türkei einmal im Jahr Asure gekocht. Es muss mindestens aus sieben verschiedenen Zutaten bestehen und an sieben Freunde verschenkt werden.*

(für 6 - 8 Personen)

- 100 g weiße Bohnen
- 100 g Kichererbsen
- 125 g weißer Weizen
- 2 Zitronen
- 5-6 getrocknete Feigen
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 100 g Rosinen
- 2 Esslöffel Stärkemehl
- 500 g Honig
- 1 Esslöffel Rosenwasser
- 150 g gehackte Walnüsse

Bohnen, Kichererbsen und Weizen separat in kaltem Wasser einweichen (12 Stunden) Feigen, Zitronen und Aprikosen in Stücke schneiden.

Hülsenfrüchte und Getreide in reichlich Wasser 20 Minuten kochen lassen und dann abgießen.

Zusammen mit den Früchten in einen großen Topf geben.

Das Stärkemehl mit einer Tasse Wasser verrühren.

1 l Wasser und den Honig dazugeben, das angerührte Stärkemehl dazu geben und alles 15 Minuten kochen lassen.

Mit dem Rosenwasser parfümieren.

Das süße Allerlei in Dessertschälchen füllen und mit gehackten Walnüssen und Granatapfelkernen bestreuen.

## 60 Spinatrollen mit Feta

(12 Stück)

- 1 Stange Porree
- 5-6 Esslöffel + etwas Olivenöl
- 1 Esslöffel + 75 g Butter
- 750 g Blattspinat
- 1 Bund Dill
- 400 g Fetakäse
- 2 Eier
- 2 Packungen Filoteig (à 400 g) gibt's in südlichen Lebensmittelläden
- Zitrone zum Garnieren

Porree in Ringe schneiden. 3 Esslöffel Öl und 1 Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und Porree 10 Minuten zugedeckt dünsten. Spinat grob hacken, Dill fein schneiden, Fetakäse zerbröseln. Mit Spinat, Dill, 2-3 Esslöffel Öl und 1 verquirltem Ei unter den heißen Porree rühren. Auskühlen lassen. 75 g Butter zerlassen, 1 Ei verquirlen. Teigblätter ausbreiten und in ca. 24 Stücke schneiden (ca. 20 x 30 cm). 12 Teigblätter erst mit Butter, dann mit Ei bestreichen und mit je 1 Teigblatt bedecken. Jeweils etwas Füllung darauf verteilen, dabei rundum ca. 3 cm freilassen. Seiten nach innen einschlagen und zu dicken Rollen aufrollen.

Nebeneinander in die geölte Fettpfanne legen. 200 Grad 25- 30 Minuten.

Mit Zitrone garnieren.