

Biblisch Kochen

Eine kleine kulinarische Reise durch das Land der Bibel

Zubereitung „biblischer Speisen“:

Saras Fladenbrot
Frittierter Fisch Gennesaret
Jakobs Linsengemüse

-- 00 --

Davids Feldeintopf
Gerstengrütze
Lauchgemüse
Endiviensalat auf ägyptische Art
Gurkensalat Numeri

-- 00 --

Gefüllte Datteln für Tamar
Äpfel in Nußsauce
Datteltorte Jericho
Ökumenischer Bibelkuchen

Als Vorspeise / zum Start könnte der Fisch und das Fladenbrot im Stehen als Fingefood gegessen werden.

Auch Früchte wie Granatapfel, Trauben, Feigen, Datteln, Äpfel und Nüsse wie Pinenkerne und Mandeln zum Knacken und Oliven könnten wir als kleines Zwischendurch bzw nach dem Dessert zum Gustieren anbieten.

„..... unser tägliches Brot gib uns heute“

Brot ist das Grundnahrungsmittel der Menschen der Bibel.

Es ist nicht nur Nahrung, sondern Symbol, Zeichen für alles, was der Mensch zum Leben braucht.

Kommen Gäste, teilt der Gastgeber zuerst sein Brot mit ihnen.

Die Bibel nennt vier verschiedene Getreidesorten, aus denen Brot gebacken wurde: Gerste, Weizen, Dinkel und Hirse. Frisch gemahlen, wird es zu Broten gebacken: „ungesäuerte“ Fladenbrote (ohne Sauerteig) und Sauerteigbrote zu Laiben.

Die Bibel berichtet auch von anderen Nahrungsmitteln:

Hülsenfrüchte, Gewürze, Kräuter, Fleisch, Fisch, Gemüse, Früchte werden erwähnt.

Besondere Bedeutung hat das Wasser (in der Wüste besonders kostbar) – und im wahrsten Sinn des Wortes Milch und Honig („...das Land, wo Milch und Honig fließen“).

Die Ernährung der Menschen in biblischen Zeiten war ausgewogen und vollwertig.

Essen und Gastfreundschaft nehmen in der Bibel einen wichtigen Platz ein.

BIBLISCH KOCHEN

Saras Fladenbrot	GEN 18,6
Frittierter Fisch Gennesaret	LK 24
Jakobs Linsengemüse	
Davids Feldeintopf	SAM 17, 27-29
Gerstegrütze	LEV 2
Lauchgemüse	NUM 11,5
Endiviensalat auf ägyptische Art	EXODUS 12,8 / NUMERI 9,11
Gurkensalat Numeri	NUM 11,5
Äpfel in Nuss-Sauce	HLD 2,3 , (2,5), (7,14), (8,5)
Datteltorte Jericho	RI 3,13, Jos 6,1-27, Esr 2,34, Neh 7,36
Datteln	Ri 4,5 3,13 Dtn 34,3 2 Chr. 3,5,28,15 1 Kön 6,29 EZ 40,16 Jos 6,1-27 Esr 2,34 Neh 7,36 1 Makk 9,50
Feigen	Mt 21,18-22 Lk 13,6-9
Granatapfel	Dtn 8,8 Ex 28,34 1 Kön 7,18ff Hld 4,3
Ökumenischer Bibelkuchen	3,12 Num 17,13b 1 Sam 30,12b Ri 14,18a Deut 32,14a Mt 5,13 1 Kön 5,2 Jer 6,20b Deut 32,14a Ex 3,17

Saras Fladenbrot

Zutaten und Zubereitung:

500 g frisch gemahlenes Weizenmehl (oder glattes Mehl) mit 1 TL Salz vermischen.

30 g Frischgerm in 300 ml lauwarmen (!) Wasser auflösen, zusammen mit 2 EL Olivenöl oder zerlassener Butter zum Mehl geben und gut kneten.

Mit einem Tuch bedeckt 15 – 20 Min. gehen lassen (nicht zu warm)!

Dann den Teig in 4 gleich große Teile aufteilen, Laibchen schleifen, dann Fladenbrote formen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 Grad (Ober- Unterhitze) ca. 20 – 30 Min. backen.

Fladenbrot ist ein ungesäuertes Brot (d.h. ohne Sauerteig) und passt gut zu allen Speisen, besonders zu kurz gebratenem Fleisch oder auch zu Eintopfgerichten.

Man kann das Brot mit Butter essen, oder bittenweise in Olivenöl mit Thymian tauchen, auch mit Frischkäse bestreichen oder einfach zwischendurch knabbern.

Frittierter Fisch Gennesaret

Zutaten:

1.25 Fisch (Süßwasserfisch oder Seelachs oder Kabeljau), 450 g Mehl, ½ l Wasser, ½ TL Natron, ½ TL Salz, ¼ l Öl zum Backen

Zubereitung:

Fisch waschen und in 3 mal 5 cm große stücke schneiden. 300 g Mehl mit Wasser, Natron und Salz zu glatten Teig verrühren – 1 Stunde rasten lassen. Fischstücke Würzen in restlichen Mehl wenden und durch Teig ziehen – in Öl ausbacken.

Eignen sich als Vorspeisenhäppchen und werden mit Zitronenspalten und Brot serviert.

Wie steht es in der Bibel?

Es ist noch am selben Tag nach der Auferstehung. Die Jünger wissen noch nicht so recht, woran sie jetzt sind. Es gehen verschiedene Gerüchte um, darunter auch, dass Jesus auferstanden sei. Zwei Jünger gehen nach Hause, nach Emmanus. Da begleitet sie ein Mann, in dem sie erst beim Brotbrechen Jesus erkennen. Doch da ist er schon nicht mehr zu sehen. Sofort brechen sie auf und kehren nach Jerusalem zurück, um es den Aposteln und den anderen Jüngern zu erzählen. Da tritt Jesus selbst in ihre Mitte. Sie erschrecken und zweifeln, ob er es wirklich ist. Er bittet sie um etwas zu essen. "Sie gaben ihm ein Stück gebratenen Fisch; er nahm es und aß es vor ihren Augen(LK 24)

Jakobs Linsengemüse

Da Jakob sicher ein hervorragender Linsenkoch war, können wir ihm auch noch ein weiteres Rezept zuschreiben. Hier wird eine andere Linsensorte verwendet, die nicht so sehr zerfällt und dadurch eine weniger breiige Substanz hat.

Zutaten:

250 g Tellerlinsen, 1 l Wasser, 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz, 1 gehackte Zwiebel, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 1 gehackten kleinen Stengel Lauch, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Koriander und wenig Zimt, 1 gestrichenen TL Salz

Zubereitung:

Die Linsen waschen und in 1 Liter Wasser über Nacht einweichen. Die Linsen abtropfen lassen. Wasser nicht wegschütten! Öl oder Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln langsam glasig dünsten. Knoblauchzehe und Lauch zugeben und ebenfalls andünsten. Die Gewürze dazugeben und kurze Zeit anrösten. Die Linsen dazugeben und kurz anbraten. Mit dem Abtropfwasser ablöschen und auffüllen. Eventuell mehr Wasser dazugeben. Linsen quellen stark auf und brauchen viel Wasser. Auf kleiner Flamme gar kochen (30 – 50 Min.). Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz abschmecken.

Wenn man eher eine Suppe haben möchte, muss man mehr Wasser dazugeben. Zieht man ein Linsengemüse vor, so gibt man nur so viel Wasser zu, dass die Linsen gerade noch feucht sind.

Dazu schmeckt frisches Vollkorn- oder Fladenbrot sehr gut. Man kann das Linsengemüse auch mit Getreidebreien oder zu Hirse essen.

Durch etwas Zitronensaft, den man am Tisch in die Suppe oder über das Gemüse träufelt, kann man das Gericht verfeinern.

Linsen

Die Linse ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschen. Sie stammt aus Ägypten und Kleinasien und hat sich schnell über viele Länder mit ausreichend warmen Klima ausgebreitet. Sie ist in biblischer Zeit die wichtigste Hülsenfrucht, die meistens zusammen mit Getreide angebaut und auch so geerntet und gedroschen wird. Sie kommt in verschiedenen Formen vor. Die beiden wichtigsten sind die auch uns gut bekannte braune Linse und die etwas unbekanntere kleine rote bis rot-orange Linse. Die erstere wird hauptsächlich ungeschält verwendet und im Handel als Tellerlinse bezeichnet. Die kleinere Sorte wird überwiegend geschält angeboten, weil dann ihre kräftigere Farbe besser sichtbar ist. Diese Linsen kann man jetzt in Delikatessengeschäften, Supermärkten mit Delikatessenabteilung oder in Läden mit türkischen, griechischen oder jugoslawischen Spezialitäten bekommen. Auch in der Anwendung unterscheiden sich die beiden Sorten. Wird die Tellerlinse eher für Suppen und Gemüsegerichte verwendet, dient die kleine rote Sorte zur Herstellung von Soßen und Breien.

Beide sind reich an Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitaminen und Mineralstoffen. Linsen enthalten 25 % Eiweiß und 59 % Kohlenhydrate. Phosphor, Magnesium, Kalium und Eisen sowie Vitamine des B-Komplexes sind weitere wichtige Bestandteile der Samen.

In der Bibel werden Linsen relativ häufig genannt. Wer kann nicht das Linsengericht, für das Esau sein Erstgeburtsrecht an Jakob verkaufte (Gen 25,29ff)?

Im Krieg gegen Absalom werden Davids Truppen auch mit Linsen versorgt (2 Sam 17,28).

Schamma, einer der drei Helden Davids, retten ein Linsenfeld vor der Zerstörung durch die Philister (2 Sam 23,11)

Davids Feldeintopf

Zutaten:

200 g Tellerlinsen, 200 g weiße Bohnen, 750 g Lammfleisch, in Gulaschstücke geschnitten; 2 große Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 1 l Wasser, 2 TL Salz, ½ TL Kurkuma (Safran), 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Linsen und Bohnen nicht einweichen! Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen darin kurze Zeit sprudelnd kochen. Die Linsen waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel in Ringe schneiden und mit dem Kurkuma (Safran) im Fett leicht anbraten. Das Fleisch dazugeben und kurz anbraten. Den Knoblauch, die Linsen und die abgeschütteten Bohnen dazugeben. Mit 1 l frischem Wasser auffüllen. Das Ganze salzen. Zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze 2 Stunden schmoren lassen. Eventuell Wasser nachschütten. Kurz vor dem Servieren mit dem Zitronensaft abschmecken.

Dazu passen sehr gut Gerstengrütze, geröstete Gerste oder frisches Brot.

Wie steht es in der Bibel?

Von den drei Männern, die David Verpflegung ins Feld brachten, haben wir schon öfter gehört. Barsillais Linsentopf gehört zu den Rezepten, die auf dieser Episode beruhen. Außer Hülsenfrüchte brachten die drei aber auch Schafe mit (2 Sam 17,27-29). Der hier beschriebene Eintopf war sicherlich ein regelrechtes Festtagsessen für die Freunde von David. Immer haben David und seine Leute bestimmt nicht so gut gelebt, obwohl auch Abigajils Verpflegung (1 Sam 25) sehr lecker war.

Gerstengrütze

Zutaten:

250 g Nacktgerste, ¾ l Wasser, ½ TL Salz 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Gerste nicht zu Fein schroten, mit dem Wasser und dem Salz in einem Topf zum kochen bringen. Auf niedriger stufe langsam garen -1 – 1¼ Stunden. Mit Olivenöl übergießen und heiß servieren.

Wird zu den Gerichten serviert wie Brot, passt zu Gemüse und Fleischgerichten gleichgut.

Fett (Öl) sollte auf jeden Fall zu der Grütze kommen – verschieden Substanzen (Vitamine, Spurenelemente) im Getreide können erst mit Hilfe von Fett im Körper genutzt werden.

Wie steht es in der Bibel?

In Lev 2 wird eine Vielzahl unterschiedlicher Speiseopfer beschrieben. Kein Opfer im Tempel von Jerusalem oder an einer anderen Opferstätte ist ohne Speiseopfer denkbar. Hauptbestandteil ist immer mit Öl übergossene Gerstengrütze, mal gekocht mal gebacken, mal geröstet.

Lauchgemüse

Zutaten:

1 Bund Lauch, in Rädchen geschnitten; ¼ l Wasser, 1 kleingeschnittene Zwiebel, 1 EL Butterschmalz, 2 TL gemahlene Gewürze (Koriander, Kurkuma, Oregano), 1 TL Salz

Zubereitung:

Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Gewürze dazugeben und kurz rösten. Mit dem Wasser ablöschen. Salz und den Lauch dazugeben. 15 – 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln.

Dieses herrliche Gemüse kann man zu den verschiedensten Speisen reichen.

Wie steht es in der Bibel?

Auch der Lauch gehört zu den Gemüse, an die sich die Israeliten wehmütig erinnern. Sie haben ihn in Ägypten gegessen und sehnen sich nach dem in der Wüste unerreichbaren Gemüse. (Num 11,5)

Lauch kann man, wenn er jung ist, roh essen. In feine Scheiben geschnitten, reicht man ihn als frische Beilage zu Fleischgerichten, streut ihn auf Getreidespeisen oder serviert ihn als Salat, gemischt mit Schafskäse und mit einer Essigsoße übergossen. Natürlich kann man Lauch als Gewürz verschiedenen Gerichten begeben, z.B. in das Kochwasser für Suppe und Kochfleisch oder in Hülsenfruchtgerichte.

Endivie auf ägyptische Art

Zutaten:

1 Kopf Endiviensalat, 2 Bund Spinat, 1 hartgekochtes, kleingeschnittenes Ei; 2 EL zerlassenes Butterschmalz, 1 kleine, gehackte Zwiebel, 1 zerdrückte Knoblauchzehe, 1 EL Senf, ¼ l Wasser, 1 TL Salz

Zubereitung:

Das Gemüse gründlich waschen und nicht zu fein hacken. In wenig kochendem Salzwasser kurz garen, Den Senf, die Zwiebel und den Knoblauch dazugeben und unterrühren. Das Butterschmalz darüber gießen.

In diese Gemüsesoße taucht man frisches Brot und isst es als Beilage zu anderen Gerichten oder als sommerliche Zwischenmahlzeit.

Wie steht es in der Bibel?

Exodus 12,8 und Numeri 9,11 verlangen als Beilage zum Paschalamm Bitterkräuter. Diese werden nicht genauer bezeichnet, doch ist es ziemlich wahrscheinlich, dass es sich dabei um Löwenzahn handelt. Schon früh ist das so im Talmud festgehalten. Neben Löwenzahn kommen hierfür auch noch andere Salatpflanzen in Frage: Kopfsalat, Endivie und Chicorée.

Gurkensalat Numeri

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.

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

Wie steht es in der Bibel?

Über zwei Jahre ziehen die Israeliten schon durch die Wüste. Sie ernähren sich nur 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.

DATTELN

In der Bibel wird die Dattelpalme häufig erwähnt. Wie beim Apfel bezeichnet ihr Name nicht nur eine Pflanze, sondern wird auch häufig als Eigenname für Personen und Städte gewählt. Der Frauename Tamar oder Tamara bedeutet Palmenbaum. Vielfältig ist auch die Symbolbedeutung der Dattelpalme. Den Juden ist sie Symbol für Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit und Rechtschaffenheit, ein Zeichen der Ernte und das Sinnbild für Grazie und Eleganz. Für Christen symbolisiert die Dattelpalme Heiligkeit und Auferstehung; bis heute wird am Palmsonntag der Einzug Jesu in Jerusalem mit Palmenzweigen gefeiert.

Datteltorte Jericho

Zutaten:

100 g gemahlene Mandeln, 100 g gemahlene Walnüsse, 200 g feingeschnittene Datteln, 150 g Honig oder Zucker, 1 EL Rum oder Branntwein, 1 Prise Salz, 5 Eigelb, 2 EL Zitronensaft, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, 5 Eiweiß, zu festem Schnee schlagen

Zubereitung:

Die 5 Eigelb mit dem Honig schaumig schlagen. Zitronensaft, Zitronenschale, Alkohol, Mandeln und Nüsse unterrühren. Vorsichtig den Eischnee unterheben. Den Teig in eine gefettete Form füllen und bei 180 Grad Celsius 45 Minuten backen.

Wie steht es in der Bibel?

Jericho war eine alte Stadt, die mehrmals zerstört wurde. In der Bibel wird sie oft als die Palmenstadt bezeichnet. Sie war die vielleicht älteste Stadt der Menschheit, eine der Städte, in denen sich eine blühende Kultur entwickelte und städtisches Leben geboten wurde. In diesen Städten gab es alles, was Menschen für ein angenehmes Leben brauchten: Wasser von Brunnen innerhalb der Stadt, Sicherheit durch die Mauern um die Stadt, Lebensmittel auf dem Markt, gesellschaftliches Leben.

In Jericho war das, und die Palmen, offensichtlich vorhanden, denn wiederholt versuchten verschiedene Angreifer Jericho zu erobern (Ri 3,13; Jos 6,1-27; Esr 2,34; Neh 7,36; 1 Makk 9,50).

Die Palmen boten den Bewohnern der Stadt eine relativ große Sicherheit im Belagerungsfall, denn die Bäume sind sehr ertragreich und die Früchte äußerst nahrhaft. Was also sollten die Leute von Jericho fürchten? Wasser und Verpflegung würden das Überleben sichern und die Stadt, die mit hohen und dicken Mauern umgeben ist, uneinnehmbar machen. Diesen Eindruck gewinnt man auch aus der Schilderung der Eroberung Jerichos durch Josua, denn nur mit der Hilfe Gottes kann die Stadt erobert werden: Nicht Kriegskunst, sondern der Klang der Widdershörner bringt die Mauern zu Fall, und alles in der Stadt wird zu Kriegsbeute, alles Lebende wird getötet. (Jos 6,1-27)

Gefüllte Datteln für Tamar

Zutaten und Zubereitung:

250 g Datteln aufschneiden und entkernen. 100 g Marzipan in dattelkerngroße Röllchen formen und mit je 1 Walnusskern in jede Dattel stecken und wieder schließen.

Wie steht es in der Bibel?

Tamar oder Tamara ist das hebräische Wort für Dattelpalme. In der Bibel tragen viele Frauen diesen Namen. Die bekannteste ist die Schwiegertochter von Juda, eines Sohnes von Jakob und Lea.

In Tamar finden wir eine mutige Frau, die einen ungewöhnlichen Weg geht um zu ihrem Recht zu kommen.

Ihr Sohn Perez ist ein Vorfahre von David und Salomo, von denen Josef, der Mann Marias abstammt. (Mt 1,3-16)

Äpfel in Nussauce

Zutaten:

3 Äpfel, ¼ L Wasser, 2 EL Honig, 1 TL Zimt, 2 EL Weizenmehl , 50 g Walnusskerne, 100 g Obers

Zubereitung:

Äpfel schälen, in Spalten schneiden Kerngehäuse entfernen. Mit Honig und Zimt im Wasser kurz weich kochen. Apfelspalten heraus nehmen und abtropfen lassen. Flüssigkeit einkochen lassen mit Weizenmehl und Nüssen eindicken mit Obers vollenden. In Schälchen füllen mit Sauce übergießen.

Ökumenischer Bibelkuchen

(aus: „Pfarrerköchinnenkochbuch“)

Zutaten:

- I) 2 Tassen Nahum 3,12 klein schneiden,
 1 Tasse Num 17,13b grob reiben oder hacken.
 2 Tassen 1 Sam 30,12b in
 1 EL Rum oder Weinbrand einweichen.
- II) 6 Stück Deut 32,14a trennen. Das Gelbe davon mit
 2 T. Ri 14,18a schaumig rühren.
 Alle Früchte unter die Schaummasse mengen.
- III) Das ..weiß von Deut 32,14a mit
 1 Prise Mt 5,13 steif schlagen.
 4 T. 1 Kön 5,2 mit
 3 TL Backpulver und mit
 4 – 5 KL Jer 6,20b versieben und mit
 1,5 T. Ex 3,17 und dem steif geschlagenen
 Deut 32,14a unter den Teig heben.

Zubereitung: Sprichw. 23,14a; dann den Teig in eine
 Größere Kuchenform (befettet und mit) füllen und bei
 Mittelhitze (150 – 165 Grad Celsius) ca. 90 Min. backen.

Bibelstellen zum Thema

Essen

Trinken

Gastfreundschaft

Gen 18,1-7

Mk. 6,30-44

Lk. 11,1-4

15,11-24

19,1-6

Joh. 2,1-12

21,4-12