

Lisa Shoemaker

Von Falafel bis Zimtschnecke

DAS BIBELKOCHBUCH FÜR KINDER

Mit Illustrationen von Evi Gasser



DEUTSCHE BIBELGESELLSCHAFT

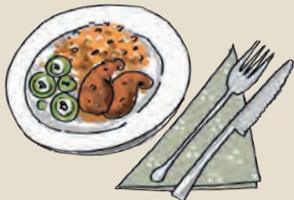
Inhaltsverzeichnis



Einführung	8
------------------	---

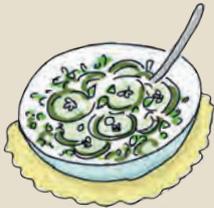
DIE VORSPEISEN

Aus der Bibel: Das Linsengericht	16
Wissenswertes: Tahin, Couscous und Bulgur	20
<i>Rezepte für Vorspeisen</i>	21
Linsensuppe mit Mangold und Zitrone	22
Falafel	24
Wassermelonen-Feta-Salat	26
Hummus	28
Käsebällchen	30
Wissenswertes: Küchengeräte	32



DIE HAUPTSPEISEN

Aus der Bibel: Das Abendmahl	34
Wissenswertes: Feuer	38
<i>Rezepte für Hauptgerichte</i>	29
Lamm mit Datteln	40
Zitronenhuhn	42
Selbstgemachte Fischstäbchen	44
Dinkellasagne mit Spinat und Pilzen	46
Gemüse-Couscous	48
Wissenswertes: Gewürze und Kräuter	50



DIE BEILAGEN

Aus der Bibel: Die Kornkammer in Ägypten	52
Wissenswertes: Hefe	56
<i>Rezepte für Beilagen</i>	57
Fladenbrot	58
Semmelknödel	60
Gurkensalat	62
Karottensalat	64
Joghurtsoße	66
Wissenswertes: Werkzeuge	68



DIE NACHSPEISEN

Aus der Bibel: Die Frucht vom Baum	70
Wissenswertes: Zitrusfrüchte	74
<i>Rezepte für Nachspeisen</i>	75
Feigendessert	76
Obstsalat	78
Hirsebrei	80
Bienenstich	82
Zimtschnecken	84
Wissenswertes: Das Anlegen von Vorräten	86

ANHANG

Über die Autorin und die Illustratorin	88
Eigene Notizen und Rezepte	90



Einführung



Wenn ihr das erste Mal kocht, braucht ihr einen erwachsenen Assistenten oder eine – natürlich auch erwachsene – Assistentin, sprich eure Eltern oder Großeltern oder auch eine Tante oder einen Onkel. Habt Verständnis für sie. Sie sorgen sich, dass ihr euch schneidet oder die Küche abfackelt.

Sobald ihr



- ▶ gut mit einem Messer umgehen könnt,
- ▶ wisst, wo man den Herd abstellt,
- ▶ KEIN Wasser in eine Pfanne gibt, wenn daraus Flammen schlagen (Flammen erstickt man, indem man einen Deckel darüberlegt),
- ▶ brav Topflappen benutzt, wenn ihr etwas Heißes anfasst,



könnt ihr sie bitten, sich in Rufweite ins Wohnzimmer zu setzen und ein gutes Buch zu lesen oder auf dem Handy rumzudaddeln.

Und ruft sie, wenn ihr sie braucht. Dadurch lernen sie, dass sie euch vertrauen können.

Lest das Rezept durch, bevor ihr anfangt zu kochen. Dann seht ihr auch, ob ich euch bei bestimmten Schritten Hilfe empfehle. Ihr könnt eure Assistenten dann schon mal seelisch vorbereiten, dass ihr später Hilfe gebrauchen könntet.

Eine Schürze müsst ihr euch nicht umbinden, vielleicht aber alte oder peinliche Klamotten anziehen. Es sieht euch ja (fast) keiner und niemand ist traurig, wenn ihr die einsaut.



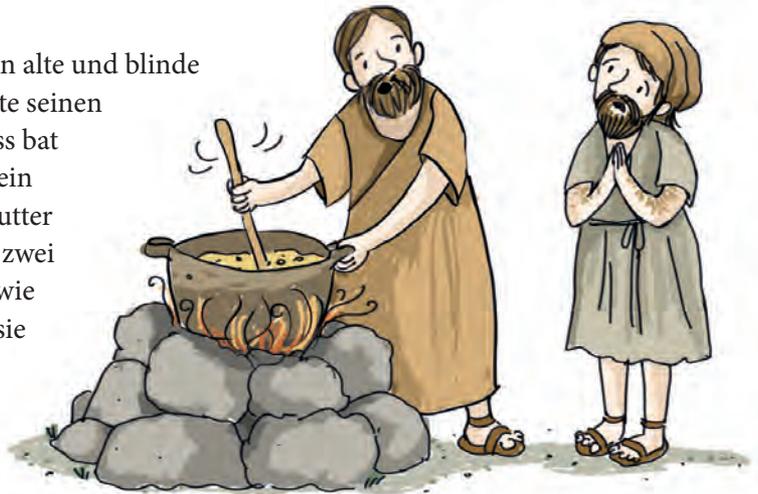
Das Linsengericht

1.Mose/Genesis 27–33

Esau und Jakob, die beiden Söhne von Isaak und Rebekka, waren Zwillingenbrüder. Esau wurde zuerst geboren und war damit der Erbe seines Vaters Isaak. Er war dessen Liebling, darum beneidete Jakob seinen Bruder, obwohl er von seiner Mutter Rebekka bevorzugt wurde.

Eines Tages geschah es, dass Esau hungrig von der Feldarbeit kam, die lecker duftende Linsensuppe roch, die Jakob gerade kochte, und davon essen wollte. Jakob wollte ihm aber nur etwas abgeben, wenn Esau ihm dafür das Erstgeburtsrecht überließ. Esau war offensichtlich ziemlich hungrig und willigte schnell ein. Er nahm das Ganze nicht so ernst.

Einige Zeit später glaubte der inzwischen alte und blinde Isaak, dass sein Ende nahe sei, und wollte seinen Erstgeborenen segnen. Für diesen Anlass bat er Esau, auf die Jagd zu gehen und ihm ein Wildgericht zu kochen. Rebekka, die Mutter der Zwillinge, hörte das. Sie schlachtete zwei Zicklein, die ähnlich schmackhaft sind wie Wild. Ihren Lieblingssohn Jakob hüllte sie in die Kleidung Esaus und bedeckte ihn dort, wo die Haut noch nackt war, mit dem Fell der geschlachteten Ziegen, denn Esau war ziemlich behaart.







Jakob brachte dem Vater das Essen. Als dieser jedoch Jakobs Stimme hörte, wurde er misstrauisch. Er bat seinen Sohn näher zu treten, damit er ihn berühren könne. Er strich über das Fell, roch die Kleidung Esaus und fiel auf den Betrug herein. Jakob bekam den Segen, der eigentlich Esau zustand. Als die Sache aufflog, wurde Esau wütend und schwor, seinen Bruder umzubringen, sobald der Vater gestorben wäre. Rebekka bekam Angst um Jakob und schickte ihn fort.

Auf der Flucht begegnete Jakob Rahel, die für ihren Vater die Schafe hütete. Er verliebte sich sofort in sie. Mit ihrem Vater handelte er aus, dass er sie heiraten dürfte, nachdem er ihm sieben Jahre lang gedient hätte. Jetzt jedoch wurde Jakob hereingelegt. Die schöne Rahel hatte nämlich eine weniger beliebte Schwester, die hieß Lea. Und weil damals die Bräute bei der Hochzeit verschleiert waren, bemerkte Jakob seinen Irrtum erst, als es zu spät war.

Er hatte die Schwester seiner geliebten Rahel geheiratet. Doch zu biblischen Zeiten gab es keine Monogamie, also kein Gesetz, dass man nur mit einer Person verheiratet sein kann. So durfte er dann auch Rahel heiraten, aber erst, nachdem er versprochen hatte, ihrem Vater nochmals sieben Jahre zu dienen.

Mit seinem Bruder Esau hat er sich übrigens später versöhnt. Esau hatte ebenfalls hart gearbeitet und sich auch ohne das Erbe ein eigenes Leben aufgebaut. Und der Zorn auf seinen Bruder war verflogen.



Tahin, Couscous und Bulgur

Besondere Zutaten, die ihr in türkischen und arabischen Geschäften findet, aber auch im Bioladen.

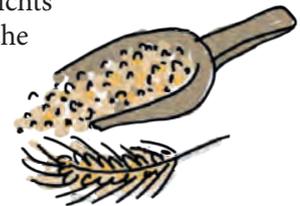
Tahin

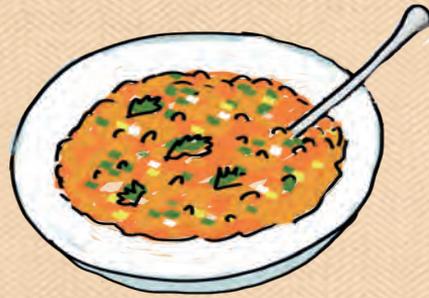
Tahin ist ein Sesammus. Im Bioladen findet ihr es mit oder ohne Salz, aus geschälten oder ungeschälten Sesamkörnern. Das ungeschälte Mus ist dunkler und bitterer. Für Tahin-Anfänger würde ich das helle, geschälte empfehlen. Das Öl, das sich auf dem Mus angesammelt hat, könnt ihr einfach mit einem Löffel in das Mus rühren. Tahin ist eine wichtige Zutat für Hummus, es schmeckt lecker in Joghurt gemischt oder ihr könnt es für eine cremige, vegane Salatsoße verwenden.



Couscous und Bulgur

Couscous kommt aus Nordafrika, Bulgur aus den Staaten am östlichen Mittelmeer. Beide Produkte sind aus Weizen. (Sie enthalten also auch Gluten. Gluten ist nichts Schlimmes, allerdings gibt es Menschen, die es nicht vertragen. Wenn ihr solche Gäste habt, nehmt stattdessen Hirse. Sie sieht so ähnlich aus und schmeckt auch sehr gut.) Der Unterschied ist folgender: Couscous ist eine sehr kleine Nudel, während Bulgur aus Weizenkörnern besteht, die meist zerkleinert sind. Beide Produkte könnt ihr gut als Ersatz für Nudeln oder Reis einsetzen.





REZEPTE FÜR VORSPEISEN

Linsensuppe mit Mangold und Zitrone

Hierfür braucht ihr:

Olivenöl

2 Zwiebeln

2 Bund Mangold (ca. 800 g)

2–4 Zehen Knoblauch

1 Bund Koriander

(wer keinen Koriander mag, nimmt Petersilie)

1 TL Koriandersamen, gemörsert oder gemahlen

250 g gelbe oder rote Linsen

Salz und Pfeffer

2 Zitronen (oder nach Geschmack)

1,5 l Wasser



Als Erstes schwitzt ihr die Zwiebeln an. Das solltet ihr bei den meisten Rezepten machen, wo mit Zwiebeln gekocht wird. Und wenn ihr es so wie hier beschrieben macht, müsst ihr nicht oft rühren, sondern könnt euch schon um die nächsten Schritte kümmern.



Beim Knoblauch schreibe ich meistens „von bis“, also hier 2–4 = „von 2 Zehen bis 4 Zehen“.

Es kommt darauf an, wie gern ihr Knoblauch mögt und/oder wie groß die Zehen sind.



Schält und würfelt die Zwiebeln. Schwitzt sie in Olivenöl bei geringer Hitze in einem Suppentopf mindestens 10 Minuten an. Dabei werden sie glasig, aber nicht braun. Wenn sie doch bräunen, schaltet die Platte noch weiter herunter.



Während die Zwiebeln vor sich hin schwitzen, wascht den Mangold und trennt die Blätter von den Stielen. Die Hälfte der Stiele würfeln, also je nach Dicke mehrmals längs in Streifen schneiden, dann quer würfeln. Zu den Zwiebeln geben. Dann die Blätter kleinschneiden und beiseitestellen.



Den Knoblauch reiben und in den Topf geben.



Frischen Koriander (oder die Petersilie) waschen, Blätter von den Stielen trennen, die Stiele feinhacken und hinzufügen. Die Blätter NICHT mitkochen, die könnt ihr später über die Suppe streuen.

Mit Salz, Pfeffer und Koriandersamen würzen.

Linse in den Topf geben, mit anbraten, dann mit dem Wasser auffüllen.



Zum Kochen bringen, dann Topf bedecken und etwa 30 Minuten kochen, bis die Linse gar sind und anfangen zu zerfallen.



Mangoldblätter und Zitronensaft dazugeben, weitere 5 Minuten kochen.

Abschmecken und mit den frischen Kräutern dekorieren.

