

## Endivie auf ägyptische Art

### *Zutaten:*

- 1 Kopf Endiviensalat
- 2 Bund Spinat
- 1 hartgekochtes, kleingeschnittenes Ei
- 1 kleine, feingehackte 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

## Gemüsecurry auf Couscous

### **Zutaten**

5-6 Karotten

1 Zucchini

1 kleiner Broccoli

3-4 Handvoll frischer Blattspinat

1 TL grüne Currypaste

1 TL gelbe Currypaste

800 ml Kokosmilch

Salz, Pfeffer

Sonnenblumenöl

200 g gesalzene Cashewnüsse

800-1000g Couscous

### **Zubereitung**

Die Karotten schälen und in ca 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini der Länge nach halbieren und auch in ca 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Den Broccoli in kleine Röschen zerteilen. Karotten, Zucchini und Broccoli in einem Topf mit etwa Öl andünsten. Die beiden Currypasten zu dem Gemüse geben und alles gut vermengen. Die Kokosmilch zufügen und das Gemüse so lange kochen, bis es bissfest ist.

Spinat waschen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben, ca 2-3 Minuten mitkochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schüssel geben und die Cashewnüsse über das Curry geben.

Den Couscous nach Anleitung zubereiten und zu dem Curry servieren.

**Die Bibel schreibt dazu:**

*„Besser ein Gericht Kraut mit Liebe als ein gemästeter Ochse mit Hass“*

Buch der Sprichwörter 15,17

## Goldbrauner Kartoffelauflauf

### **Zutaten**

900 g mehligte Kartoffeln

2TL Salz

8 Tassen Wasser

½ Tasse Mayonnaise

1EL Kren

3 kleine Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

½ TL Sumach

1 Möhre gewürfelt und weich gekocht

1 Tasse gefrorene grüne Erbsen

½ Tasse frischer Koriander

### **Zubereitung**

Die Kartoffeln in Salzwasser 20-25 Minuten kochen, schälen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mayonnaise, Kren, gewürfelte Zwiebeln und Sumach hinzufügen und gut vermengen. Die gekochte Möhre und die gefrorenen Erbsen kurz erhitzen und zu den Kartoffeln geben.

Den Herd auf 200 Grad vorheizen. Alles in eine große Auflaufform geben /Durchmesser ca. 23 cm. und ca. 20 Minuten goldbraun backen. Die Korianderblätter drüber streuen.

## Heiße Passa - Fruchtpastete mit Zitronensorbet

### **Zutaten**

#### Für den Boden

2 Tassen Mehl

2/3 Tasse Creme fraiche oder Sauerrahm

1/2 Tasse heller Rohrzucker # 1/4 Tasse zerlassene Butter

1 EL Backpulver

1 Tasse Walnüsse, fein gehackt

#### Für den Belag

3/4 Tasse Zucker

6 EL Maisstärke

1/2 TL Zimt

1/2 Tasse Wasser

1 EL Butter

1/2 TL Vanilleextrakt

8 Tassen filetierte Orangen, klein geschnitten und ohne Saft

4 Tassen Rhabarber, gewürfelt (falls es welche gibt, ansonsten einfach weg lassen)

## **Zubereitung**

Alle Zutaten für den Boden in einer großen Schüssel gut vermischen. Den Boden einer rechteckigen Auflaufform mit der Streuselmasse bedecken – einen Rest übrig lassen.

Alle Zutaten für den Belag, außer den Rhabarber in einen Mixer füllen und gut zerkleinern. In eine Kasserolle gießen, den Rhabarber dazugeben und die Masse zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren ca. 1 Minute köcheln lassen. Auf die Streuselmasse gießen und die übrigen Streusel darauf verteilen.

60 Minuten bei 175 Grad backen. Am besten noch warm mit einem Zitronensorbet servieren.

## Gefüllte Teigtaschen

### **Zutaten**

#### Für die Füllung

500g Hackfleisch (Rind und/oder Lamm – beachten Sie die fleischlose Variante)

2 Tomaten

½ TL getrocknete Minze

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Öl

#### Für den Teig

500g Mehl

1 Würfel Germ

150 ml warme Milch

150 ml Sonnenblumenöl

70 ml warmes Wasser

1 Eiklar

125 g Magertopfen

½ EL Zucker

1 EL Salz

1 Eidotter zum Bestreichen

## **Zubereitung**

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, die Zwiebel ebenfalls und in Öl anschwitzen. Das Hackfleisch dazugeben und anbraten, dann die Tomaten dazu und alles gut durchbraten. Die Minze, den Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben und gut abschmecken. Die Fleischmasse muss gut abkühlen.

Für die Teigtaschen alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten – an einem warmen Ort zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen

Nach dem Gehen den Teig in ungefähr handgroße Bälle portionieren und zu Fladen ausrollen. Auf eine Seite des Fladens ca. 2.3 EL der Füllung geben. Den Fladen zuklappen, die Ränder gut verschließen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die gefüllten Fladen mit Eidotter bepinseln und im vorgeheiztem Backrohr ca. 20 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

Vegetarische Variante: statt dem Hackfleisch nimmt man Schafkäse. Dieser sollte trocken sein, damit die Füllung nicht ausrinnt.

## Basai Badawi

### *Zutaten:*

4 große Gemüsezwiebeln

½ Tasse rote Linsen, gegart

Salz, Pfeffer

¾ Tassen Joghurt

2 EL Datteln, fein gehackt

2 EL Walnüsse, gehackt

1 EL Rosinen oder Sultaninen

2 EL Semmelbrösel

1 Bund Petersilie, fein gehackt

### *Zubereitung:*

Die Zwiebeln schälen, dabei die Enden NICHT abschneiden und in eine große Pfanne mit kochendem Wasser füllen. Die Hitze etwas reduzieren und die Zwiebeln für 15-20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis sie schön weich sind. Aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen. Mit einem Messer und einer Gabel vorsichtig von jeder Zwiebel die Spitze entfernen und die Wurzelreste glatt abschneiden. Die Zwiebeln aushöhlen, dabei einen Rand von ca. 2 cm stehen lassen.

In einer Schüssel die roten Linsen mit Salz, Pfeffer, Joghurt, Datteln, Walnüssen, Rosinen und den Semmelbröseln vermischen. Die Zwiebeln damit füllen, dabei einen Rest übrig

lassen. Diesen Rest mit dem Inneren der Zwiebeln vermengen. Die gefüllten Zwiebeln in eine feuerfeste Form setzen, die restliche Füllung ringsum verteilen, etwa 20 Minuten im Backofen bei 180 Grad backen. Mit Petersilie garnieren und mit Bulgur oder rotem Reis servieren.

Alternative:

Dieses vegetarische Beduinengericht kann auch mit Lammfleisch ergänzt werden. Dabei fügt man der Fülle das vorher gewürfelte und scharf angebratene Fleisch hinzu.

## Chili con Tofu

### *Zutaten:*

etwas Sonnenblumenöl  
600 g Tofu  
3 Chilischoten  
3 große Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Stangen Zimt  
etwas Balsamicocreme  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
2 TL Chiliflocken  
3 Dosen gewürfelte Tomaten (a 400g)  
Salz, Pfeffer  
2 Dosen Kidneybohnen (a 400g)

### *Zubereitung:*

Die Zwiebeln würfeln und mit dem gepressten Knoblauch in heißem Fett anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Die gehackten Chilischoten ohne Kerne, den Kreuzkümmel und das Chilipulver hinzufügen und weitere 2 min. dünsten. Den Tofu in den Topf geben und bei großer Hitze ringsherum anbraten. Die Dosen Tomaten und die Zimtstangen unterrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Alles auf mittlerer Flamme ca. 60 min köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. 30 min. vor Ende der Garzeit die gewaschenen Bohnen hinzufügen, köcheln lassen und abschmecken. Sollte das Chili noch nicht scharf genug sein, mit Chiliflocken nachwürzen und mit Balsamicocreame verfeinern.

Dazu passt gut geröstetes Fladenbrot

## Salat mit Lammfiletstreifen und Granatapfel-Pfefferminzsauce

### Zutaten:

200 g Lammfilet (Alternative Lebensmittel zum Fleisch beachten!)

Je 100 g Schnittsalat, Löwenzahn, Rucola

1 Granatapfel

1 gepresste Knoblauchzehe

1 EL feingeschnittene Minze

2 EL Olivenöl (Marinade)

2 EL Pinienkerne

### Für die Vinaigrette:

1 EL Zitronensaft

1 TL Balsamicoessig

Thymian, Rosmarin, Pfeffer; Salz

2 EL Olivenöl

### Zubereitung

- Lammfilet in Streifen schneiden
- Mit Olivenöl, Zitronensaft, Thymian, Rosmarin und Knoblauch marinieren (3 Stunden)
- Granatapfel halbieren, Kerne auskratzen, pelzige Teile entfernen, Saft auffangen
- Pfefferminze in Streifen schneiden
- Granatapfelsaft, Zitronensaft, Balsamico, Pfeffer und Salz verrühren
- Olivenöl hinzufügen und mit einem Schneebesen aufschlagen
- Lammfiletstreifen in wenig Öl anbraten
- Bratensatz ablöschen
- Den Salat auf Teller anrichten

- Lammfiletstreifen, geschnittene Minze und Granatapfelkerne auf dem Salat verteilen

## Yufka mit Ziegenkäse

### *Zutaten:*

Yufkablätter

Joghurt

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Ziegenkäse

Zwiebel

Glatte Petersilie

### *Zubereitung:*

- Zwiebel und Petersilie fein hacken, in 1 TL Olivenöl andünsten
- Die Pfanne vom Herd nehmen
- Den Käse fein zerkrümeln und dazugeben
- Yufkablätter vorsichtig ausbreiten, quadratisch zuschneiden
- Joghurt mit etwas Wasser und Salz vermischen, die Blätter damit bestreichen
- Je 1 EL Füllung in die Mitte der Quadrate setzen, die Ecken zur Mitte hin einschlagen – müssen geschlossen sein
- Mit dem Schluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
- Mit Eigelb bestreichen
- Ca. 20 Minuten bei 200 Grad

## Jakobs Linsengemüse

### *Zutaten:*

250 g Tellerlinsen

1 l Wasser

1 EL Olivenöl

1 gehackte Zwiebel

2 zerdrückte Knoblauchzehen

1 TL gemahlene Kreuzkümmel, Koriander, wenig Zimt

1 gehackten kleinen Stängel Lauch

1 gestrichenen TL Salz

### *Zubereitung:*

- Die Linsen waschen und in 1 Liter Wasser über Nacht einweichen
- Die Linsen abtropfen lassen. Wasser nicht wegschütten!!
- Öl in einem Topf erhitzen
- Die Zwiebel langsam glasig dünsten
- 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

## Gefüllte Datteln für Tamar

### *Zutaten:*

250 g Datteln

100 g Marzipan

halbe Walnußkerne

### *Zubereitung:*

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

## Obstspieß mit Karamelljoghurt

### *Zutaten:*

Früchte

Likör

2 EL Honig

Ingwer

200 ml Joghurt

3 EL Karamellsirup

### *Zubereitung:*

- 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

## Bibelkuchen

### *Zutaten:*

- 1.5 Tassen Butter oder Öl
- 2 Tassen Honig
- 5 1/2 Tassen Mehl
- 4 Tassen Milch
- 1 Tasse Feigen
- 2 Tassen Mandeln
- 1 Tasse Rosinen
- 6 Stück Eier
- 1 Pr. Salz
- 4-5 TL Zimt
- 3 TL Backpulver

### *Zubereitung:*

- Butter und Eidotter und Honig
- Rosinen, Feigen, und Mandeln kleinwürfelig schneiden
- Vorsichtig unter die Schaummasse heben
- Milch unterziehen, Zimt dazugeben
- Mehl mit Backpulver vermengen
- Eiklar zu Schnee schlagen, Salz dazu
- Abwechselnd Eischnee und Mehl unter die Masse heben



## Bibelkuchen

1 Könige 5,2

Jesaja 7,22

Jeremia 17,11

Jeremia 24,2

Exodus 3,8

Buch der Sprichwörter. 30,33

1 Samuel 30,12

Numeri 17,23

Levitikus

Offenbarung des Johannes 18,13

## Gurkensalat mit Joghurt

3 Gurken

Saft von 1 Zitrone

1 Knoblauchzehe, fein geschnitten

4-5 Zweige frische Minze, fein gehackt

500 ml fettarmes Joghurt

½ TL Salz

### ZUBEREITUNG

- Die Gurken schälen und in feine Scheiben schneiden
- Eine große, gekühlte Glasschüssel damit so auslegen, dass eine Art Boden entsteht
- Den Zitronensaft über die Scheiben gießen
- Die klein geschnittene Minze und die zerdrückte Knoblauchzehe gleichmäßig über die Gurkenscheiben träufeln
- Das Joghurt salzen und über die Gurkenscheiben geben
- Bis zum Servieren kalt stellen

## Esau Gemüseintopf

½ Tasse Olivenöl

6 Zwiebeln gewürfelt

500 g Lammfleisch, würfelig geschnitten (Alternative Lebensmittel zum Fleisch beachten!)

2 Karotten

2 Stangen Sellerie

1 grüne Paprika

2 Tassen Tomaten

500 g Linsen

2-3 Tassen Wasser

1 TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- Die Zwiebelwürfel ins heiße Öl geben und dünsten, bis sie weich sind, sollen aber keine Färbung annehmen
- Das Lammfleisch dazugeben und alles köcheln lassen
- Das geschnittene Gemüse zusammen mit den Linsen und dem Wasser zum Fleisch dazugeben
- Leise köcheln lassen, bis die Linsen weich sind – dauert ca. 1,5 Stunden
- **Erst nach dem Garen mit Salz und Pfeffer würzen, ab und zu umrühren und eventuell etwas Wasser nachgießen – Linsen saugen viel Flüssigkeit auf**

