

Biblische Rezepte

Fladenbrot

2 Tassen Mehl (gut ist Weizenvollkornmehl)
½ - 1 Teelöffel Salz
50 g (Oliven)Öl
½ - 1 Tasse lauwarmes Wasser (oder Milch)

Zutaten miteinander verrühren, zu einem Teig kneten, bis er Blasen wirft.
Finger mit Öl benetzen. 6-8 tennisballgroße Kugeln formen und zu dünnen
Fladen zurechtdrücken.

In einer sehr heißen, ungefetteten Pfanne (Gusseisen) von beiden Seiten backen,
bis sie braunfleckig werden. Sofort servieren!

(Alternativ: Die Kugeln auf ein Backblech legen, flachdrücken und im vorgeheizten
Backofen bei 200 Grad auf der oberen Schiene etwa 10 – 15 Minuten backen.)

Schmecken gut mit etwas Olivenöl betropft und Salz bestreut!
Oder süß mit Butter und Honig!

Oasentrunk (schmeckt heiß und kalt)

1 Liter Tee (halb rot, halb schwarz) aufkochen
Würzen mit: ¼ Zimtstange und 1 ganze Nelke.
½ Liter Orangensaft und ½ Liter Apfelsaft dazugießen.
Mischen mit etwas Zitronensaft, 60 Milliliter Himbeersirup und 100 Gramm Kandiszucker.

Nusscreme

1 Tasse fein zerstoßene Nüsse / Pistazienkerne
Wasser, Öl, Salz, Knoblauch, Zwiebeln,
einige Tropfen Zitronensaft, Würzkräuter (Petersilie, Minze)

Nüsse in einem Mörser mit soviel Öl und Wasser zerreiben, dass eine Creme entsteht.
Mit Salz, Knoblauch, fein gehackten Zwiebeln, Zitronensaft und Kräutern abschmecken.
Schmeckt gut zum Fladenbrot.

Linsengericht

500 Gramm rote Linsen
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
schwarze Senfkörner, 2 Teelöffel Kümmel (ganz)
Öl, Salz und ½ Tasse Milch

Linsen 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Öl
bräunen. Restliche Zutaen außer Salz und Milch zugeben und garen.
Milch und Salz zugeben, 10 Minuten ziehen lassen.