

## Ezechiels Brot

Im vierten Kapitel des Ezechielbuches wird der Prophet Ezechiel zu einer Symbolhandlung aufgefordert: Er soll dreihundertneunzig Tage auf der Seite liegen, symbolisch für die Jahre der Schuld Israels. Als Speise für diese Tage soll Ezechiel sich ein Brot machen, das aufgrund der Vermischung der Hülsenfrüchte und noch viel mehr durch das Backen auf Menschenkot Unreinheit symbolisiert und deshalb Ezechiels Protest hervorruft - dem Gott auch nachgibt. So wird das Brot eher zu einer kräftigenden Speise, in einer Zeit, in der Jerusalem in Not gerät.

Der Originalvers: „Du, nimm dir Weizen, Gerste, Bohnen, Linsen, Hirse und Dinkel, tu sie zusammen in ein Gefäß und mach dir Brot daraus.“ (Ez 4,9)

Ernährungswissenschaftler haben herausgefunden, dass Brot, das aus mehreren Getreidesorten hergestellt wird, einen höheren Nährwert aufweist und eine bessere Eiweißqualität hat als Brot, das aus einer einzigen Getreidesorte gebacken wird. Dieses Phänomen wird das „Prinzip der Anreicherung“ genannt. Ezechiels Brot ist gewissermaßen ein biblisches „Sechskornbrot“.

### Rezept für Ezechiels Brot

- 8 Tassen Weizenmehl
- 4 Tassen Gerstenmehl
- 2 Tassen Sojabohnenmehl
- 1 Tasse Linsen, gekocht, zerstampft
- 1/2 Tasse Hirsemehl
- 1/4 Tasse Dinkelmehl
- 1 1/2 Tassen Wasser, warm
- 1 EL Salz
- 4 - 5 EL Olivenöl
- 2 Päckchen Hefe in einer halben Tasse warmem Wasser aufgelöst
- 1 EL Honig

Lösen Sie die Hefe in Wasser auf und lassen Sie die Mischung 10 Minuten ruhen. Vermengen Sie die übrigen Zutaten. Pürieren Sie Linsen, Öl und ein wenig Wasser im Mixer, geben Sie die Masse mit dem restlichen Wasser in eine große Schüssel. Heben Sie zwei Tassen der Mehlmischung unter. Rühren Sie die Hefemasse ein.

Dann vermischen Sie die Masse mit dem restlichen Mehl und Salz. Geben Sie den Teig auf ein bemehltes Nudelbrett und kneten Sie die Masse, bis sie glatt ist. Legen Sie den Teig dann in eine mit Öl ausgepinselte Schüssel und lassen Sie die Masse auf ihr doppeltes Volumen aufgehen.

Kneten Sie nochmals den Teig gut durch und formen Sie darauf vier Laibe. Legen Sie diese in gefettete Pfannen. Lassen Sie die Brotlaibe aufgehen und backen Sie sie dann 45 Minuten bei 190 Grad.

Ergibt vier Laib Brot. Dieses Brot liefert Eiweiß, Fett, Calcium, Phosphor, Eisen, Natrium, Kalium, Vitamine, ...

*Außerdem schmeckt es vorzüglich!*

## Saras Fladenbrot

### Zutaten:

30 g Hefe  
2 EL Olivenöl oder weiche Butter  
1 TL Salz  
300 g Wasser  
500 g frisch gemahlene Weizenmehl

### Zubereitung:

Die Hefe und das Salz im Wasser auflösen. Das Öl oder die Butter dazugeben und verrühren. Das Mehl dazugeben und gründlich kneten. Mit einem Tuch bedecken, kühl stellen und 15-20 Min. gehen lassen. Den gut gegangenen Teig in vier Teile aufteilen und zu Fladen formen. 15-20 Min. gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° 20-30 Min. backen.

### Tipp:

Das Fladenbrot ist ein ungesäuertes Brot und passt gut zu allen Gerichten, speziell zu kurzgebratenem Fleisch oder Gemüseeintöpfen. Man kann das Brot mit Butter essen, mit Frischkäse bestreichen oder einfach so zwischendurch knabbern.

## Feines Gerstenbrot

### Zutaten:

250 g Gerstenmehl  
½ TL Salz  
1½ TL Backpulver  
1 EL Honig  
⅛ Liter Milch  
1 Ei  
1 EL zerlassene Butter

### Zubereitung:

Mehl, Salz und Backpulver vermischen. Ei, Milch, Butter und Honig vermengen. Die Mehlmischung mit der Flüssigkeit vermischen und gut verkneten. Ausrollen und in eine gefettete Form (26 cm Durchmesser) legen. Im Backofen 15 Min. bei 180-200° backen.

## Pitabrot

### Zutaten:

500 g Mehl (glatt und griffig gemischt)  
1 TL Salz  
1 Pkg. Trockengerst  
1 TL Zucker  
0,3 l lauwarmes Wasser  
etwas Olivenöl, Sesam zum Bestreuen

### Zubereitung:

Mehl, Zucker, Germ und Salz vermischen. Nach und nach Öl und Wasser unterrühren. Es soll ein geschmeidiger Teig entstehen, der sich vom Schüsselrand löst. Teig an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen, bis er doppelt so groß ist. Teig auf einer dünn bemehlten Arbeitsfläche kneten. Eine lange dicke Rolle formen und diese in 12 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück zu einer Flade flach drücken, noch einmal 30 Minuten gehen lassen. Fladen auf ein Blech legen, mit Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Backrohr bei 200° backen, bis sie braun zu werden beginnen, dann wenden und hellbraun backen. Warm servieren! Kalte oder eingefrorene Pitabrote können im Rohr aufgebacken werden.

## Gefilte Fisch

Der Name „Gefilte Fisch“ stammt von der deutschen Bezeichnung „Gefüllter Fisch“, denn ursprünglich wurde enthäuteter und entgräteter Fisch mit einer Mischung aus gehacktem Fisch gefüllt und langsam gedünstet. Beim Auskühlen gelierte die Suppe und wurde als Teil des Gerichts oder separat serviert. Heute wird der Fischteig im allgemeinen zu Nockerl geformt und in Suppe gesiedet. Das Gericht sieht auch sehr appetitlich aus, wenn es in einer runden Form angerichtet und im Backofen gebacken wird. Natürlich entsteht bei dieser Zubereitungsform kein Gelee als Beilage. Obwohl man traditionell Süßwasserkarpfen und Hecht für Gefilte Fisch verwendet, bevorzugen die meisten Köche eine Mischung aus verschiedenen weißen Salzwasserfischen.

### FISCHSUPPE

- 1,4 - 1,8 kg Fischgräten und -köpfe (nur von weißfleischigen Fischen), gut abgespült
- 2 Zwiebeln, in Scheiben
- 1 Karotte, in Scheiben
- 1 Stangensellerie, in Scheiben
- 1 Lauchstange, in Scheiben
- 4 Zweige frische Petersilie
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Zweige frischer Thymian

### FISCHTEIG

- 1,4 kg weiße Fischfilets wie Kabeljau, Weißfisch, Schnapper (auch ein kleiner Karpfen oder Hecht kann mit verwendet werden)
- 2 Zwiebeln, geviertelt
- Salz
- 3 Eier, verquirlt
- 1/2 TL weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 TL gemahlener Muskat
- 60 g mittelfeines Mehl (Mazzenmehl)
- 1 Karotte, in dünnen Scheiben
- frische Petersilie und Zitronenscheiben
- BEILAGE: Krenn-Soße mit roten Rüben

Für die Suppe alle Zutaten in einen großen Topf geben. Mit kaltem Wasser bedecken und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Die Hitze reduzieren und 20 Min. sieden. Den Sud durch ein Sieb gießen und beiseite stellen. Fisch und Zwiebeln im Mixer fein pürieren. Mit 1 1/2 TL Salz salzen. Eier, Pfeffer und Muskat zugeben und untermixen. Mehl unterrühren; nach und nach 60 ml Wasser zugießen. Die Mischung sollte locker und etwas klebrig sein, aber die Form behalten. Abdecken und für 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

Mit 2 Esslöffeln eiförmige Nockerl aus dem Fischteig formen.

Die Suppe zum Kochen bringen. Karottenscheiben zugeben und vorsichtig die Fischnockerl einlegen. Die Hitze reduzieren und 1 Std. leicht sieden. Den Fisch in der Suppe abkühlen lassen. Die Fischbällchen in eine flache Backform füllen. Die Suppe über die Fischnockerl gießen und auf jedes Nockerl eine Karottenscheibe legen, die restlichen Karotten um das Gericht garnieren. 4 Std. in den Kühlschrank stellen. Mit Petersilie und Zitronenscheiben garnieren und mit Kren-Soße mit roten Rüben servieren.

## König Salomos Kichererbsenbällchen

### Zutaten:

- 300 g Kichererbsen
- $\frac{3}{4}$  Liter Wasser
- 1 Semmel vom Vortag
- 1 EL Weizenschrot
- Saft einer Zitrone
- 2 TL feingehackter Knoblauch, 2 EL feingehackte Petersilie
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL Salz
- $\frac{1}{2}$  Liter Öl (wegen des Geschmacks vorzugsweise Maiskeimöl) zum Backen

### Zubereitung:

Die Kichererbsen waschen und 24 Stunden einweichen. Danach die Semmel in Wasser einweichen. Die Kichererbsen pürieren (z. B. im Mixer oder in einem großen Mörser zerstampfen). Das Kichererbsenpüree mit dem Weizenschrot, dem Knoblauch, dem Zitronensaft und den Gewürzen mischen. Die Mischung eine Stunde ruhen lassen. 2-3 cm große Bällchen daraus formen; mit nassen Händen, damit der Teig nicht anklebt! Etwa eine Stunde bei Zimmertemperatur trocknen lassen. Das Öl in einem kleinen Topf auf 200° erhitzen. Die Bällchen darin goldbraun braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

**Tipp:** Die Bällchen heiß als Beilage zu Getränken oder als Vorspeise servieren. Sie schmecken auch gut als kleine Zwischenmahlzeit. Im ganzen Vorderen Orient werden sie gern und häufig gegessen und heißen dort Falafel. Die unfrittierten Bällchen eignen sich sehr gut für ein vegetarisches Fondue.

## Dauids Feldeintopf

### Zutaten:

- 200 g Tellerlinsen
- 200 g weiße Bohnen
- 750 g Lammfleisch in Gulaschstücke geschnitten
- 2 große Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1 Liter Wasser
- 2 TL Salz,  $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma, 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 Zwiebeln in Ringe schneiden und mit dem Kurkuma 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 passt sehr gut geröstete Gerste oder frisches Brot.

## Kreplach

Kreplach ist das jiddische Wort für „kleine Crepes“. Sie stammen ursprünglich aus Russland und Polen. Es sind kleine, gefüllte Teigtaschen, die manchmal auch als die jüdischen Ravioli oder jüdische „Wantans“ bezeichnet werden. Sie werden in verschiedenen Formen hergestellt und mit Fleisch, Hühnerfleisch oder - zu Schawuot - mit Käse gefüllt. Die Fleischfüllung wird in der Regel aus der Rinderhaxe für die Suppe zu Purim oder vor dem Jom Kippur-Fasten gemacht, aber man kann statt dessen auch Faschirtes verwenden.

### Zutaten (75 Stück):

- 1 Portion selbstgemachter Nudelteig (aus 250 g Mehl, 2 Eiern und ½ TL Salz)
- 250 g gekochtes Rindfleisch, faschiert, oder 250 g Rinderfaschirtes, gebraten
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1/2 TL Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL gehackter frischer Dill
- 1 Ei

### Zubereitung:

Rindfleisch und gehackte Zwiebel mit einem Mixer (mit Metallschleife) fein zerkleinern, aber nicht pürieren. Salz, Pfeffer nach Geschmack, eventuell Dill und das Ei zufügen und vorsichtig mixen, bis die Mischung feucht ist und abbindet. In eine Schüssel geben und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Den Nudelteig zubereiten und ausrollen, aber nicht trocknen lassen. In Quadrate mit 5 cm Kantenlänge schneiden. 1 TL Füllung in die Mitte jedes Quadrates geben und die Ränder mit etwas Wasser bepinseln. Die Quadrate diagonal zusammenlegen, so dass ein Dreieck entsteht, und die Ränder fest zusammendrücken.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Einen Teil der Kreplach hineingeben, aber nicht zu viele. Bei milder Hitze 12 - 15 Min. sieden. Mit einem Schaumlöffel herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen. Das Wasser erneut zum Kochen bringen und fortfahren, bis alle Kreplach weich sind. (Gekochte Kreplach können bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren werden.)

Vor dem Servieren die Kreplach 10 - 12 Min. in Hühner- oder Fleischbrühe sieden. Sehr heiß in der Suppe servieren!

**Alternative:** Nach dem Kochen in Butter oder Öl wenden und mit geriebenem Käse oder Tomatensoße servieren.

## Israelische Pitta

### Zutaten:

4 Tassen Weizenvollkornmehl  
1-2 TL Meersalz  
1½ Tassen Wasser

**Zubereitung:** Das sehr fein gemahlene Mehl in eine Schüssel geben, Salz zufügen und vorsichtig mit Wasser verkneten. Es hängt vom Mehl ab, wie viel Wasser man braucht. Der Teig muss so fest sein, dass man ihn ausrollen kann. 30 Minuten rasten lassen. Den Teig in 8 Stücke teilen, aus jedem Stück einen Ball formen und diesen auf einem bemehlten Brett ca. 2 mm dick ausrollen. Die Fladen auf der heißen Herdplatte oder in der heißen, trockenen Pfanne unter Schütteln und mehrmaligen Wenden ca. 10 Minuten backen.

Variation: Etwas zerlassene Butter in den Teig geben, ruhen lassen, dann backen.

*Begeht das Fest der ungesäuerten Brote! Denn gerade an diesem Tag habe ich eure Scharen aus Ägypten herausgeführt. Begeht diesen Tag in allen kommenden Generationen; das sei für euch eine feste Regel. Im ersten Monat, vom Abend des vierzehnten Tags bis zum Abend des einundzwanzigsten Tags, esst ungesäuerte Brote! Sieben Tage lang darf sich in euren Häusern kein Sauerteig befinden; denn jeder, der Gesäuertes isst, sei er fremd oder einheimisch, soll aus der Gemeinde Israel ausgemerzt werden. Esst also nichts Gesäuertes! Überall, wo ihr wohnt, sollt ihr ungesäuerte Brote essen.*

Ex 12,17-20

## Hoummous

### Zutaten:

500 g Kichererbsen  
Kräutersalz, Pfeffer, Paprika  
Zitronensaft  
Knoblauch  
Olivenöl

**Zubereitung:** Die gewaschenen Kichererbsen über Nacht in so viel Wasser einweichen, wie sie zum Quellen brauchen. Am nächsten Morgen in dem Wasser weich kochen (ca. 1 Stunde; im Dampfkochtopf in 1/3 der Zeit). Die weich gekochten Kichererbsen durch ein Sieb passieren oder im Mixer pürieren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Paprika, Zitronensaft und den zerdrückten Knoblauchzehen abschmecken. Den Hoummous auf die Teller geben, in die Mitte eine Mulde machen und Olivenöl hinein gießen. Man isst den Hoummous mit Pitta.  
Ein Tipp: Nachdem sich Hoummous gekühlt ziemlich lange hält, kann man ruhig mehr davon zubereiten.

## Rinderzunge mit süß-saurer Soße (Für 6-8 Personen)

Seit Abraham in biblischer Zeit den Engeln eine Mahlzeit bereitete und Zunge als eine der Speisen wählte, hat diese für Juden einen besonderen Symbolwert. Die süß-saure Variante, bei deutschen und polnischen Juden besonders beliebt, ist zum Sukkot (Laubhüttenfest) Tradition.

- 1 1,8 kg schwere Rinderzunge
- 1 EL weißer Branntweinessig
- 6 ganze Nelken
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- Frische Petersilie zum Garnieren
- 2 EL heller brauner Zucker
- 1 EL Honig
- 90 g Rosinen

### Süß-saure Soße:

- 1 EL Hühnerfett, Margarine oder Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Mehl
- ½ TL Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zimtstange
- 3-4 ganze Nelken
- 125 ml Tomatensoße
- abgeriebene Schale und Saft von einer Zitrone

Die Zunge mit Essig, Nelken, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt in einen großen Topf geben. Mit kaltem Wasser bedecken und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Den Schaum, der an die Oberfläche tritt, abschöpfen. 5 Min. kochen und dabei häufig abschäumen. Die Hitze auf niedrige bis mittlere Stufe stellen und 3-4 Stunden sieden, bis die Zunge weich ist, wenn sie mit einer Gabel angestochen wird. Falls nötig, gelegentlich etwas Wasser zugeben, damit die Zunge stets mit Flüssigkeit bedeckt bleibt.

Von der Kochstelle nehmen, die Zunge in der Kochflüssigkeit abkühlen lassen. Dann aus der Flüssigkeit nehmen. Mit einem scharfen Messer die Haut abziehen und den Knorpel am Zungenansatz abschneiden. Zunge beiseite stellen und Kochflüssigkeit aufbewahren.

Die Soße zubereiten. Hühnerfett, Margarine oder Öl in einer großen, tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebeln 5-7 Minuten darin braten, bis sie weich sind und Farbe annehmen. Die Zwiebeln mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren 1 Min. braten, bis das Mehl braun wird. Langsam etwa 450 ml von der aufbewahrten Kochflüssigkeit zugießen und unter ständigem Rühren etwa 2 Min. kochen, bis die Soße glatt und leicht eingedickt ist.

Nach Geschmack salzen und pfeffern, dann die übrigen Zutaten einrühren. Die Hitze auf mittlere bis kleine Stufe schalten und 10 Min. unter häufigem Umrühren köcheln lassen. Zimtstange und Nelken aus der Soße nehmen.

Die Zunge in 6 mm dicke Scheiben schneiden und 2-3 Minuten in der Soße kochen, bis sie heiß ist. Die Zungenscheiben auf einer Servierplatte oder direkt auf Portionstellern anrichten und etwas Soße darüber geben.

## Sinijeh (für 4 - 6 Personen)

Dieses traditionelle jemenitische Gericht ist eine koschere Version der Moussaka, einer griechischen Spezialität. Da die mit Milch zubereitete Bechamelsoße durch Tahinipaste ersetzt wird, eignet sich das Gericht hervorragend für das Schabbat-Abendessen. Servieren Sie es mit Kartoffelbrei oder reichlich Reis und Salat.

### Zutaten:

- 500 g mageres Lamm-Faschiertes
- 1 EL Mehl
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL gehackte frische Petersilie oder Korianderkraut
- ½ TL Zimt
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Zhug oder ¼ TL Cayennepfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Pinienkerne, geröstet
- 125 ml Tahinipaste
- 3-4 EL Zitronensaft

Das Fleisch in eine große Schüssel geben. Mit Mehl bestäuben und wenden, um das Mehl gleichmäßig zu verteilen. Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie oder Koriander und Zimt zugeben und gut mischen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Zhug oder Cayennepfeffer, Öl und 2 EL Pinienkerne unterrühren.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine flache, 2 l fassende Backform dünn mit Öl auspinseln und den Fleischteig einfüllen. Die Oberfläche glatt streichen.

Tahinipaste, Zitronensaft und 1 - 2 EL Wasser in einer kleinen Schüssel mischen. Über die Fleischmischung gießen und mit den restlichen Pinienkernen bestreuen.

In der offenen Form 35 - 40 Minuten backen, bis die Oberfläche braun ist und Blasen bildet und das Fleisch durchgebraten ist. (Ein Messer oder Fleischspieß sollte heiß sein, wenn in die Mitte des Fleischteigs gestochen und dort ½ Minute gehalten wird.)



## Bagels

Bagels sind runde Brötchen mit einem Loch in der Mitte, sie symbolisieren den ständigen Kreislauf des Lebens. Es ist schwer, die Ursprünge des Bagels auszumachen, aber wahrscheinlich stammen sie aus Polen oder Österreich, denn das Wort Bagel könnte vom deutsch-österreichischen Wort Beugel stammen, einer Bezeichnung für ein Hörnchen, die sich wohl von „(Steig)bügel“ ableitet, oder von dem deutsch-jiddischen Bejgel, das einen gebogenen Ring oder Reif bezeichnet. Wo auch immer der Name herkommt, der Bagel ist sicherlich eine der beliebtesten jüdischen Brotsorten und wird zum Frühstück, Brunch oder zur Jause gegessen.

- 1 EL Trockenhefe
- 2 EL Zucker
- 60 ml Pflanzenöl oder
- 60 g Margarine
- 1 TL Salz
- 500 g Mehl Type 1050
- 1 Ei, verquirlt (nach Belieben)
- 1 Ei, verquirlt, zum Glasieren
- Mohn- oder Sesamsamen

Hefe und 1 EL Zucker in einer kleinen Schüssel mischen. Den restlichen Zucker mit Pflanzenöl oder Margarine, Salz und 250 ml Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und durch Rühren gut vermischen. Die Hefe-Zucker-Mischung zugeben und ein bis zwei Min. rühren, bis sie sich aufgelöst hat. Fünf bis sieben Min. stehen lassen, bis die Oberfläche blasig wird.

Bei laufendem Mixer die Flüssigkeit langsam in das Mehl mixen, bis sich eine Teigkugel formt. Das Ei mit der Flüssigkeit zugeben. Noch eine Min. mixen. Der Teig sollte glatt und nicht klebrig sein. Eventuell noch etwas Mehl zufügen. Eine Schüssel dünn mit Öl ausstreichen und den Teig in die Schüssel legen; wenden, um ihn mit Öl zu überziehen. Die Schüssel mit einem Geschirrtuch zudecken und den Teig 1½ - 2 Std. an einem warmen Ort gehen lassen, bis er doppelt so groß ist. Anschließend zwei bis drei Min. kneten. In zwölf Stücke teilen. Aus jedem Stück eine etwa 14 cm lange Rolle formen, die Enden etwas nass machen und zu einem Ring zusammendrücken. Die Ringe mit einem Geschirrtuch zugedeckt 20-30 Min. gehen lassen, bis sich ihr Umfang verdoppelt hat. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Wasser in einem großen Topf bei starker Hitze aufkochen und köcheln lassen. Vorsichtig je 3-4 Bagels ins Wasser gleiten lassen und eine Min. kochen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gekochten Bagels auf befettete Backbleche legen, mit etwas Eigelb bestreichen und mit Mohn- oder Sesamsamen bestreuen. 20 Min. braun und knusprig backen. Warm servieren oder vollständig auskühlen lassen und vor dem Servieren bei Bedarf aufwärmen.

## Ein Stück Bibelkuchen gefällig?

Kennen Sie schon den Bibelkuchen? Nein? Dann müssen Sie ihn versuchen! Vor dem Backen und Essen müssen Sie aber zuerst ein wenig in der Bibel blättern, damit Sie wissen, was Sie dazu brauchen. Daher lautet die 1. Zutat: Eine Bibel als Anleitung (und die Aufgabe dazu: Suchen und Finden!).

### **Man nehme:**

1,5 Tassen Deuteronomium 32,14a  
6 Stück Jeremia 17,11  
2 Tassen Richter 14,18a  
4,5 Tassen 1 Könige 5,2  
2 Tassen 1 Samuel 30,12a  
0,75 Tassen 1 Korinther 3,2  
2 Tassen Nahum 3,12  
1 Tasse Numeri 17,23b  
1 Prise Levitikus 2,13  
3 - 4 Teelöffel Jeremia 6,20  
3 Teelöffel Backpulver  
Guten Appetit und beachte Koh 9,7!

### **Biblische Ratschläge zum Essen aus dem Buch Jesus Sirach**

Iss wie ein gesitteter Mann, was vor dir liegt, und sei nicht gierig, sonst verabscheut man dich. Hör als Erster auf, wie es der Anstand verlangt, und schlürfe nicht, sonst erregst du Anstoß. Auch wenn du unter vielen sitzt, streck die Hand nicht vor dem Nachbarn aus! Hat ein wohlerzogener Mensch nicht mit wenig genug? So wird es ihm in seinem Bett nicht übel. Schmerz, Schlaflosigkeit und Qual und Magendrücken hat der törichte Mensch. Gesunden Schlaf hat einer, der den Magen nicht überlädt; steht er am Morgen auf, fühlt er sich wohl.

Sir 31,16-20