

Leben wie Jesus in Israel – Video 7.1: Essen wie Jesus in Israel

Diese Rezepte werden in unserem Video „Essen wie Jesus in Israel“ gekocht.
Hier geht es zu unserem Kochvideo: <https://youtu.be/FA6jAOrAVOo>



Vielleicht hast du Lust, die Rezepte selbst auszuprobieren?

Fladenbrot aus Hefeteig

Hefeteig benötigt Zeit zum Gehen. Früher gab es noch keine Hefe im Supermarkt, weshalb man einen Sauerteig angesetzt hat. Vereinfacht gesagt ist ein Sauerteig nichts anderes als selbst gezüchtete Hefe. Für ein Verständnis von biblischen Essen ist das wichtig, weil man Sauerteig (oder Hefeteig) nur zubereitet hat, wenn man auch genügend Zeit dafür hatte.

Zutaten

- 900 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 Würfel Hefe
- Hartweizengrieß (2 EL)
- 1 Ei
- 1 TL Zucker
- Olivenöl
- Sesam
- Schwarzkümmel
- Salz
- 600 ml lauwarmes Wasser
- Für das Blech: Fett oder Backpapier
- Für die Arbeitsfläche: etwas Grieß

Arbeitsschritte

- Hefe in 600 ml warmem Wasser mit etwas Zucker verrühren und kurz stehen lassen
- 900 g Mehl, 2 TL Salz und das Hefe-Wasser-Gemisch zu einem Teig verkneten und ca. 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.
- 2 Backbleche einfetten oder mit Backpapier auslegen
- Den Teig nochmal kurz durchkneten und in zwei Kugeln teilen.
- Arbeitsfläche mit Grieß bestreuen, die Teigkugeln zu Fladen formen und auf die Bleche legen. Anschließend nochmal 10-15 Minuten auf dem Blech gehen lassen.
- Den Backofen auf Umluft 180 °C vorheizen und eine Tasse Wasser auf den Ofenboden stellen (erzeugt Wasserdampf)
- Mit eingeeilten Fingerspitzen ein Rautenmuster in den Teig eindrücken.
- Die Brote mit einer Mischung aus 1 Ei, Zucker und 1 EL Olivenöl einpinseln. Anschließend die Fladen mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen.
- 10 – 12 Minuten im vorgeheizten Backofen goldbraun backen (180 °C Umluft)



Mazzen (Fladenbrot ohne Hefe)

Kennst du die Geschichte von Moses und seinem Volk Israel? Als diese endlich aus der Sklaverei Ägypten fliehen durften, musste es richtig schnell gehen. Zum Ansetzen von Sauerteig blieb keine Zeit. Als Reiseproviant wurde ein dünnes, ungesäuertes Fladenbrot gebacken. Das jüdische Passafest erinnert an diese Geschichte, weshalb beim Passafest auch nur solches Brot (Fachwort: Mazzen) auf den Tisch kommt. Du kannst dieses Brot ganz einfach selbst herstellen.

Zutaten

- 500 g Weizenvollkornmehl
- ca. 250 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl

Mehl zum Ausrollen
Öl für die Pfanne oder das Backblech



Arbeitsschritte

- Mehl und Salz in einer Schüssel verrühren.
- Wasser und Öl zugeben und zu einem Teig verkneten.
- Den Teig in 8 – 10 gleich große Kugeln zerteilen.
- Arbeitsfläche mit Mehl einstreuen und die Kugeln zu Fladen ausrollen. Am besten ist es, die Fladen direkt nach dem Ausrollen zu backen. Deshalb solltest du nicht gleich alle Fladen ausrollen.
- Variante A: Eine Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Ganz wenig Öl in die Pfanne geben und nun die Fladen nacheinander von beiden Seiten anbacken. Es genügt, wenn man nach 3 oder 4 Fladen wieder etwas Öl hinzugibt. Das Fladenbrot ist fertig, wenn sich kleine Blasen an der Oberfläche bilden.
- Variante B: Die Brote gelingen natürlich auch auf einem Pizzastein (Backofen 180 ° Umluft oder Kugelgrill)
- Warm serviert ist das Brot noch weich und kann wie ein Wrap gefüllt und zusammengerollt werden. Kalt ist das Brot ähnlich hart wie Knäckebrötchen und lange haltbar.

Biblische Linsensuppe

Bei Linsen denken wir Schwaben sofort an Linsen mit Spätzle und Saitenwürsten. Dabei sind Linsen in der orientalischen Küche weit verbreitet. Im Alten Testament tauscht Esau sein Erstgeburtsrecht gegen einen Teller von Jakobs Linsensuppe. Aber mal ehrlich: Wer würde das bei diesem Rezept nicht tun?

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- ¼ Sellerieknolle
- Olivenöl zum Andünsten
- ½ TL gemahlener Kümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- 250 g rote Linsen
- 900 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Petersilie oder frischer Koriander zur Dekoration

Arbeitsschritte

- Gemüse schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden
- Das Gemüse mit dem gemahlene Kümmel und dem gemahlene Koriander in etwas Olivenöl und unter Rühren anbraten.
- Immer wieder mit etwas Wasser oder Balsamico ablöschen und die Flüssigkeit völlig einkochen lassen. → Erzeugt Aroma
- Linsen und Brühe zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen.
- Zugedeckt auf mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Linsen weich sind (dauert ca. 25 Minuten)
- Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken
- Auf Suppentellern anrichten und mit den frischen Kräutern dekorieren.