

Lisa Shoemaker

# Von Falafel bis Zimtschnecke

DAS BIBELKOCHBUCH FÜR KINDER

Mit Illustrationen von Evi Gasser



**DEUTSCHE BIBELGESELLSCHAFT**

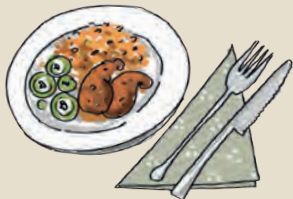
# Inhaltsverzeichnis



Einführung .....	8
------------------	---

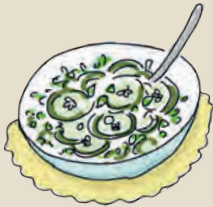
## DIE VORSPEISEN

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 HAUPTSPESIEN

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

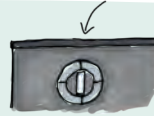


Wenn ihr das erste Mal kocht, braucht ihr einen erwachsenen Assistenten oder eine – natürlich auch erwachsene – Assistentin, sprich eure Eltern oder Großeltern oder auch eine Tante oder einen Onkel. Habt Verständnis für sie. Sie sorgen sich, dass ihr euch schneidet oder die Küche abfackelt.

## 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.

