

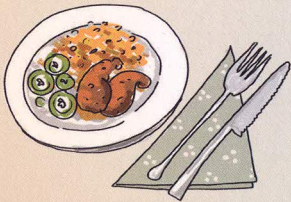
# Inhaltsverzeichnis



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

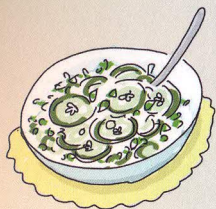
## DIE VORSPEISEN

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 HAUPTSPEISEN

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
Joghurtsöße .....	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