

Martina Baur-Schäfer  
Ulrike Verwold (Hrsg.)

# Himmlich *genießen*

Gutes für  
Leib und Seele

Mit Fotografien von Sandra Then  
und Rezepten von Kornelia Kraemer

 DEUTSCHE  
BIBEL  
GESELLSCHAFT

edition  chrismon

# Inhalt

- 10 . *Himmel und Ääd* (1. Mose 1,1)
- 14 . *Schmorgemüse auf Reis* (1. Mose 1,29)
- 19 . *Vanillequark mit Maracuja* (1. Mose 2,15)
- 22 . *Apfeltarte* (1. Mose 3)
- 26 . *Heiße Schokotörtchen mit Vanilleeis und Schlagsahne*  
(1. Mose 8,22)
- 30 . *Thai-Curry auf Reis* (1. Mose 18,12)
- 35 . *Sandkuchen mit Sternanis* (1. Mose 15,5 und 22,17)
- 38 . *Rote Linsensuppe* (1. Mose 25,29–34)
- 43 . *Chili con Tofu* (1. Mose 27)
- 46 . *Puderzucker-Herzen* (1. Mose 33)
- 51 . *Krustenbraten mit gefüllten Kartoffelklößen  
an Apfelrotkohl* (1. Mose 43)
- 56 . *Apfelkuchen à la Charoset* (2. Mose)
- 60 . *Lammkeule mit Rosmarinkartoffeln* (2. Mose 12)
- 64 . *Gebratene Dorade* (4. Mose 11,5)
- 65 . *Kürbisspalten aus dem Ofen* (4. Mose 11,5)
- 66 . *Buntes Herbstgemüse in pikanter Tomatensoße*  
(4. Mose 11,5)
- 66 . *Gewürfelte Wassermelone mit Feta* (4. Mose 11,5)
- 70 . *Milchreis türkischer Art* (5. Mose 27,3)
- 75 . *Brotsalat mit Tomaten* (Rut 2,14)
- 78 . *Rosinen- und Feigenkuchen* (1. Samuel 25)
- 82 . *Käsecreme* (2. Samuel 17,27–29)
- 82 . *Bohnensalat* (2. Samuel 17,27–29)
- 83 . *Vollkornbrot* (2. Samuel 17,27–29)
- 86 . *Schoko-Bananen-Torte* (Nehemia 8,10)





- 90 . *Gemüsecurry auf Couscous* (Sprüche 15,17)
- 95 . *Traubenkuchen mit Mandelstiften und Hagelzucker* (Hoheslied 2,5)
- 99 . *Gefüllte Teigtaschen* (Jesaja 28,23-29)
- 100 . *Gurkensalat* (Jesaja 28,23-29)
- 104 . *Gemüsesuppe* (Daniel 1)
- 108 . *Focaccia* (Matthäus 6,9-13)
- 113 . *Fingerfood mit Forelle* (Matthäus 14,13-21)
- 116 . *Kalbsgulasch mit Nudeln* (Lukas 15,11-32)
- 120 . *Pommes frites* (Lukas 19,1-10)
- 124 . *Salat mit Thunfisch und Ei* (Lukas 24,36-48)
- 128 . *Weinschorle mit Minz-Eiswürfeln* (Johannes 2)
- 132 . *Polenta mit Ziegenkäse und Traubenchutney überbacken* (Johannes 15,1-5)
- 136 . *Kesselsknall mit Apfelmus* (Offenbarung 21,1)
- 138 . *Zucchini-puffer mit Birnenspalten* (Offenbarung 21,1)
  
- 140 . *Neuer Himmel und neue Erde – für mich*
- 142 . *Der Kirchenpavillon*
- 144 . *Impressum*

# Vorwort

## AM ANFANG SCHUF GOTT HIMMEL UND ERDE.

Damit fängt alles Leben an, und damit fängt dieses Kochbuch an: mit »Himmel und Ääd«, einem Rezept für ein leckeres Gericht, verbunden mit einem kurzen Impuls: anregend, wohltuend und gut verdaulich!

Was Sie in den Händen halten, ist ein unübliches »biblisches Kochbuch«, vielleicht sollte man es eher ein kulinarisch-theologisches Lesebuch nennen? Mit über dreißig Gerichten kochen Sie sich einmal quer durch die Bibel – vom Schöpfungsbericht im Alten Testament bis zur Offenbarung im Neuen Testament, wo es dann wieder um »Himmel und Ääd« geht: »Und ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde ...« (Offenbarung 21,1). Manchmal passen die Gerichte unmittelbar zum biblischen Text, wie bei Esaus Linsengericht, manchmal übertragen sie den biblischen Impuls eher symbolisch in die heutige Küche, wenn zum Beispiel heiße Schokotörtchen mit Vanilleeis den Bibelvers quasi im Mund schmelzen lassen: »Solange die Erde steht, soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze« (1. Mose 8,22).

»Gewürzt« ist dieses Kochbuch mit geistlichen Impulsen von Ulrike Verwold, Pfarrerin im Kirchenpavillon Bonn. Sie setzt die einzelnen biblischen Geschichten in einen Dialog mit dem ganz normalen Alltag – ein Dialog zwischen Himmel und Erde. Zielsicher spürt sie auf, wo sie mit Ihrem Leben, Ihrem Alltag in Beziehung geraten könnten und formuliert amüsante Impulse mit Tiefgang, die Sie über das Kochen hinaus berühren werden!

Die Rezepte hat Kornelia Kraemer als Wirtin des »Bistro Rosarot« im Kirchenpavillon ersonnen. Sie lassen den biblischen Text sozusagen auf der Zunge zergehen. Dabei sind sie nicht nur köstlich und abwechslungsreich, sondern auch ausgesprochen unkompliziert und von Ungeübten zu bewältigen. Alltagstauglich im besten Sinne, und doch kommt einem der Himmel ganz nah.

Die Fotografin Sandra Then versteht es, in ihren Bildern nicht nur die Gerichte zu zeigen, sondern die Geschichten mit zu erzählen. Ahnen Sie die Annäherung von Boas und Rut hinter den sich fast berührenden Tellern mit Brotsalat? Spüren Sie die Erleichterung über Abigajils Geste, mit Bergen von Feigen- und Rosinenkuchen die kriegerischen Männer zu besänftigen? Genießen Sie die Verheißung einer Welt hinter der Mauer aus ziegelartigen Charoset-Kuchenstücken, fiebern Sie mit, wenn Eva Adam den berühmten Apfel reicht!

Es ist nicht auszuschließen, dass Sie am Ende dieses Kochbuchs Ihr Bibelwissen vergrößert haben. Vor allem aber werden Sie mit Lust und nahezu allen Sinnen die Lebensklugheit und Weisheit der Bibel genossen haben.

»Himmlisch genießen« – mit Anregendem für Auge und Kopf und Gutem für Leib und Seele! Guten Appetit!

*Martina Baur-Schäfer*



Das Team, das hinter dem himmlischen Genuss steckt (von links nach rechts): Kornelia Kraemer, Sandra Then, Ulrike Verwold und Martina Baur-Schäfer.

# Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde

zu 1. Mose 1,1

»Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde«, so heißt der erste Satz der Bibel. Damit fängt alles an. Damit fängt Gott an. Mit Himmel und Erde. Beides ist von ihm geschaffen. Wie ein Paar, untrennbar und doch einander gegenüber.

Was überwiegt? Die Zusammengehörigkeit von Himmel und Erde oder ihr Gegenüber-Sein?

Wie schwer ist es häufig, den Himmel auf Erden zu erleben oder gar ihn zu bereiten, sich selbst oder anderen? Alles Himmlische scheint weit weg. Der Himmel ist ein Sehnsuchtsort. Und auf der Erde spielt das Leben, die Realität.

Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Die Erde zum Wohnort für Mensch und Tier – und den Himmel zur Wohnung Gottes, für uns Menschen unerreichbar.

Himmel  
und Ääd

Aber dieses ungleiche Paar, Himmel und Erde, sind keine getrennten Welten. Bei Noah zum Beispiel, gleich nach der verheerenden Sintflut, verbindet Gott Himmel und Erde durch den Regenbogen. Oder später, wenn Gott in Jesus Christus die Erde selbst zu seinem Wohnort macht: Da kommt ein Stück Himmel auf die Erde. Auch wenn der Himmel uns unerreichbar scheint, so ist es die Erde für Gott nicht. Himmel und Erde gehören zusammen.

»Himmel und Ääd«, ein Klassiker aus der rheinischen Küche, versinnbildlicht das mit Kartoffeln, den Äpfeln der Erde, und mit Äpfeln, die in Richtung Himmel wachsen. Beides in einem Gericht, weil beides zusammengehört. Und dazu kommt mit der Blutwurst noch etwas kräftiger Geschmack, dass wir's auch nicht so schnell wieder vergessen.

Karl Barth, ein Theologe des 20. Jahrhunderts, sagt:  
»Wo Gott ist, da ist (...) auch der Himmel.«\*

Achten Sie doch einmal darauf, ob Sie das spüren: ein Stück Himmel auf Erden. In Ihrem Leben. In Ihrem Alltag. Denn Gott ist da.

\* Karl Barth, Kirchliche Dogmatik III/3, 1950, 269





# Himmel und Ääid

## SIE BRAUCHEN

### *Für die Blutwurst*

- ½ Ring Blutwurst
- etwas Paniermehl
- ca. 80 g Butter

### *Für die Apfelringe*

- einen Apfel
- ca. 50 g Butter
- eine gute Prise Zucker

### *Für die Zwiebelscheiben*

- 2 mittelgroße Zwiebeln

### *Für die Kartoffelrösti*

- 500 g Kartoffeln (festkochend)
- 2 Eier
- 3–4 EL Mehl
- Salz, Pfeffer und eine kleine Prise Muskat
- Sonnenblumenöl, Butter oder Butterschmalz zum Braten

4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

## ZUBEREITUNG

### BLUTWURST

Den halben Ring Blutwurst in 2 Stücke teilen, diese nochmal der Länge nach durchschneiden. Jetzt haben Sie 4 dicke Stücke Blutwurst. Die Blutwurststücke nun in Paniermehl drücken, so dass sie ringsum mit Paniermehl bedeckt sind. Dann die panierten Stücke in einer Pfanne mit ausgelassener Butter langsam anbraten. Beim Wenden der Blutwurst müssen Sie sehr vorsichtig sein, da die Wurst leicht zerbröseln.

### APFELRINGE

Einen Apfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Suchen Sie sich die 4 schönsten Scheiben aus der Mitte aus und braten Sie diese in zerlassener Butter an. Wenn die Apfelscheiben etwas weich geworden sind und Farbe bekommen haben, bestreuen Sie die Scheiben mit etwas Zucker und braten sie nochmals kurz von beiden Seiten.

### ZWIEBELRINGE

Die beiden Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in der restlichen Butter der Apfelringe anbraten.

### KARTOFFELRÖSTI

500 g Kartoffeln schälen, grob raspeln und danach die geraspelte Kartoffelmasse in einem Küchentuch gut ausdrücken. Kartoffelraspel in eine große Schüssel geben, die Eier und das Mehl untermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und so lange durchkneten, bis sich alles gut verbunden hat und keine Reste vom Kartoffelwasser mehr zu sehen sind. Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelmasse portionsweise hineingeben, etwas flachdrücken und nacheinander die Rösti von beiden Seiten anbacken. Wenn die Rösti ganz leicht Farbe bekommen haben, bei geschlossenem Deckel mit reduzierter Hitze auf beiden Seiten noch ca. 10–15 Minuten garen.

## JETZT WIRD ALLES SCHÖN GESCHICHTET.

Die Rösti macht den Anfang. Dann die gebratene Blutwurst darauflegen und die Apfelscheibe auf der Blutwurst platzieren. Der krönende Abschluss sind die Zwiebelringe.





*Am Anfang  
schuf Gott  
Himmel und Erde*

1. Mose 1,1

# Was sollen wir essen?

zu 1. Mose 1,29

»Gott gibt zur Speise«, so heißt es im Schöpfungsbericht. Nachdem er den Menschen geschaffen hat, sorgt Gott auch dafür, dass er etwas zu essen hat. Gut so! Um nicht zu sagen: Gott sei Dank!

Offensichtlich war Gottes ursprüngliche Vorstellung von Nahrung aber – zumindest nach dem vorliegenden Bibelvers – vegan. Und das nicht nur für den Menschen, auch für die Tiere, denen er im Anschluss das »grüne Kraut« zur Nahrung zuweist.

Ob das gehen mag oder nicht, ob das gesund ist oder nicht, nur pflanzlich – das mögen vielleicht eher die Verhandeln, die sich mit Ernährung auskennen, oder jeder und jede für sich ausprobieren. Dass es schmecken kann, können Sie mit unserem Schmorgemüse auf Reis selbst probieren und erleben.

Die biblische Küche bleibt allerdings interessanterweise nicht vegan, ein paar Kapitel später in der Bibel (1. Mose 9) erweitert Gott den Speiseplan für den Menschen um tierische Produkte.

*Schmorgemüse  
auf Reis*

Ob wir heute vegan essen oder nicht – beides ließe sich also biblisch begründen.

Interessant ist, dass Gott hier, am Anfang, nicht einfach nur Pflanzen zur Nahrung gibt, sondern Pflanzen, »die Samen bringen«, und Bäume mit Früchten, »die Samen bringen«. Damit lässt sich ein Gedanke dieser im Schöpfungsbericht beschriebenen Lebensweise gut auf die heutige Küche, sei sie nun vegan oder nicht, übertragen: Der Mensch soll möglichst wenig Schaden anrichten mit seinem Tun! Denn wenn die Pflanze Samen trägt, so wird zumindest ihre Gattung nicht ausgerottet, wenn die Pflanze selbst auf dem Teller landet.

Die Antwort auf die ureigene Frage der Menschheit »Was oder wie sollen wir essen?« lautet also bei egal welcher Ernährungsform: so, dass die Welt keinen Schaden nimmt! Seht hin bei dem, was und wie ihr esst: Rottet nicht aus dabei, geht sorgsam und wertschätzend mit dem um, was euch ernährt.

Achten Sie doch einmal darauf, wann Sie in Ihrem Alltag schon darauf Wert legen, dass die Welt keinen Schaden nimmt. Und vielleicht fällt Ihnen noch etwas ein, das Sie in diese Richtung tun können.





# Schmorgemüse auf Reis

## SIE BRAUCHEN

- 1 kleine Zucchini
- ½ Bund Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 Kohlrabi
- 1 Aubergine
- 400 g Cocktailtomaten
- 2 Dosen Tomatenstücke
- 2 Knoblauchzehen
- 350 g Basmati- oder Langkornreis
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer
- ½ TL getrocknete ital. Kräuter
- ½ Bund Blatt Petersilie

4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

## ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Gemüse gut waschen und trocken tupfen. Die Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Paprika entkernen und würfeln, Kohlrabi und Aubergine in Stifte schneiden. Den Knoblauch durch die Presse geben.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Möhren und den Kohlrabi darin anschwitzen. Nach etwa 5 Minuten die restlichen Gemüsesorten hinzufügen. Das Gemüse zusammen weitere 5 Minuten anschmoren. Die Tomatenstücke hinzugeben, ebenso den gepressten Knoblauch und die Kräuter. Das Gemüse bis zur gewünschten Bissfestigkeit weiter in der Tomatensoße auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Anschluss über den gekochten Reis geben, mit gehackter Blatt Petersilie garnieren und servieren.



*Und Gott sprach:  
Sehet da, ich habe  
euch gegeben  
alle Pflanzen,  
die Samen bringen,  
auf der ganzen Erde,  
und alle Bäume  
mit Früchten,  
die Samen bringen,  
zu eurer Speise.*

1. Mose 1,29