

## STARTZONDAG 18 sept 2023 RECEPTEN

Wat was het heerlijk om met elkaar aan tafel te gaan. Met heerlijke dingen die waren meegenomen. En vijf gerechten uit Bijbelse tijden die ter plekke waren bereid. Man verschillende kanten kwam het verzoek om de recepten te publiceren.

*(kookboeken: Bijbels Culinair=BC / Koken met bezieling=KB / Recepten uit de tijd van de Bijbel=RB / Lekker Bijbels=LB/website: <https://www.gezondaantafel.nl/recepten/kok/han-wilmink/> = WS)*

1. LB 27 Linzensoep met Egyptische groenten: Knoflook, Uien, prei
2. WS en BC 192: Eieren met pijnboompittensaus
3. Parelgort of parelcouscous of hele tarwe met Sumak en gerookte amandelen WS: <https://www.foodiesmagazine.nl/recepten/parelgort-met-sumak/>
4. KB 100 Zoete salade met granaatappels, vijgen en geitenkaas
5. Zoetwatervis: eenvoudig gebakken met komijn met een korstje van tarwegriesmeel

Diverse producten zoals hele tarwe, parelcouscous, sumak, andere kruiden, schapenkaas in blik, rode linzen en granaatappelsiroop zijn verkrijgbaar bij KMG supermarkt aan het Havenplein (30 m rechts van de kerk, naast Domino's Pizza).

Granaatappels kun je daar soms ook kopen, maar AH heeft ze vaak wel. Pijnboompitjes zijn algemeen te koop maar bij Xenos het goedkoopst.

## 1. Linzensoep met Egyptische groenten



**Numeri 11:5** Wij denken terug aan de vis, die wij in Egypte aten om niet, aan de komkommers en de meloenen, het look, de uien en het knoflook.

### INGREDIËNTEN (VOOR 4 PERSONEN 1,5 BAKJE PP.)

- Scheutje olijfolie
- 1/2 bol fijngehakte knoflook (niet minder!)
- 1 prei fijngesneden
- 1 uie fijngesneden
- 1 tl gemalen komijn en 1 tl gemalen koriander
- 1 liter water
- 2 kippenbouillonblokjes
- 250 gram rode linzen
- 1 losgeklopt ei
- Handje spinazie

### BEREIDINGSWIJZE

- Fruit de ui met de komijn en de koriander in de olijfolie en daarna de prei
- Laat op het laatst de knoflook kort meebakken.
- Voeg water, de bouillonblokjes en de linzen toe.
- Breng de soep al roerende aan de kook en laat het zo'n 30 minuten koken tot de linzen zacht zijn.
- Roer het eitje op het allerlaatst er doorheen zodat je sliertjes krijgt.
- Garneer met spinazie

## 2. Eieren met pijnboompittensaus



“Oud Romeins gerecht volgens de richtlijnen van Apicius. De Joodse gemeenschap in Rome zou het gegeten kunnen hebben met Pesach. Want de symboliek komt prachtig terug in het gerecht! De eieren staan voor dood naar leven; het groene kruid voor het voorjaar; de azijn voor de tijd in Egypte met als contrast: de honing voor het beloofde land; de gekneusde pijnpitten voor de onderdrukking in Egypte. Apicius was een groot liefhebber van lavas of maggikruid. Hij verwerkt het in vele gerechten. Een plant in uw tuin is een dankbaar object. Van het vroege voorjaar tot de late herfst schenkt de plant u verse jonge bladscheuten. En ieder jaar opnieuw verschijnt hij weer na de winter. Onovertroffen in bijvoorbeeld groentesoep!”

### INGREDIËNTEN

- 6 eieren
- 50 gram pijnboompitten
- 1 tl water
- een paar jonge bladscheuten lavas, maggikruid (eventueel peterselie met selderij) / aangevuld met spinazie, gehakt
- 2 tl honing
- 2 tl witte wijnazijn
- snuf zeezout

### VERDER NODIG

- Vijzel

### BEREIDINGSWIJZE

- De eieren 7 tot 8 minuten koken zodat de dooier gestold is.
- Rooster de pijnboompitten in een koekenpan totdat ze beginnen te bruinen (niet te lang, dan worden ze zwart en bitter)
- De pijnboompitten licht kneuzen en water erdoor mengen, vervolgens de lavas en spinazie fijnhakken en toevoegen aan de pijnboompitten. Honing toevoegen en azijn en wat zeezout voor de smaak. Alles goed mengen. Eieren in vieren delen, op bordje rangschikken als op de foto, met de punten naar elkaar toe. Saus in het midden erover als op de foto.

### 3. Parelgort / Tarwe of Parelcouscous met Sumak en Gerookte Amandelen



INGREDIËNTEN (ALS  
HOOFDGERECHT. VOOR BIJGERECHT DE  
HELFT NEMEN)

- 400 g granen gekookt
- 2 el sumak
- 1/2 bleekselderij
- zout en peper
- 1 granaatappel
- 200 g  
gerookte/gezouten  
amandelen
- 140 g zure room

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Kook de parelgort (ca 25 min) tarwe (ca 1 uur) of parelcouscous (ca 20 min) beetgaar. Giet hem af, spoel hem met koud water en laat hem goed uitlekken in een vergiet. Meng daarna de sumak erdoorheen.
2. Was de bleekselderij. Snijd de bleekselderij schuin in reepjes van ca 1 cm. Breng een kookpan met water en een flinke snuf zout aan de kook. Blancheer de bleekselderij 1 minuut, giet hem af en spoel hem direct met koud water.
3. Halveer de granaatappels. Pak een kommetje en sla krachtig met de achterkant van een grote pollepel op de buitenkant van de halve granaatappel zodat de pitjes loslaten en in het kommetje vallen. (houd de granaatappel laag in de kom tegen spetteren!) Voeg de granaatappelpitjes, de bleekselderij, de gerookte amandelen en de zure room toe aan de parelgort en breng op smaak met zout en peper.



#### 4. Zoete salade met granaatappels, ui, vijgen en schapenkaas



#### INGREDIËNTEN

- 1 zakje ca 100 gram sla diversen (bv rucola melange)
- 100 gram schapenkaas, verkruimeld
- 1 kleine rode ui in dunne halve ringetjes gesneden
- Uit 1/2 granaatappel de pitjes kloppen (zie onder)
- 1 verse vijg of 2 gedroogde vijgen, in stukjes
- Fleur de sel
- Dressing:
  - 1 el mosterd
  - 3 el granaatappelsiroop
  - 1-2 el (rode wijn)azijn
  - 5 el olijfolie

#### BEREIDINGSWIJZE

Maak eerst de dressing

Meng alle overige ingrediënten behalve de sla in een kom, voeg de sla toe, en schep om

Schenk de dressing over de salade

## 5. Zoetwatervis met krokant korstje en komijn



- Tilapia 150-200 gram pp als hoofdgerecht
- Tarwegriesmeel
- Zout
- Komijn heel, gekneusd en licht gemalen in de vijzel
- Boter/olie

### BEREIDINGSWIJZE

- Bestrooi de vis met ruim zout en komijn
- Haal de vis door de tarwegriesmeel en klop het losse meel eraf
- Bak de vis in een mengsel van olie en boter totdat hij goudbruin en gaar is, ongeveer 4 minuten per kant (liefst maar 1 keer omdraaien)