

Bohnensalat

Der Anbau von Bohnen war schon in biblischer Zeit stark verbreitet. Die Bohnen wurden entweder ganz gekocht oder zerstampft und so für Brei, dicke Suppen oder dunkles Brot verwendet. Auf der Flucht vor Absalom erhält David in Mahanajim Unterstützung von Schobi, Machir und Barsillai und sie versorgen ihn mit vielen Gütern, unter anderem mit Getreide, Bohnen und Linsen als Nahrungsmittel für sich und seine Männer (2 Sam 17,27-29). Oder Bohnen werden neben Weizen, Gerste, Hirse, Linsen und Emmer zu einem Brot verbacken als Zeichen für die armselige Nahrung in der belagerten Stadt Jerusalem (Ez 4,9).



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Glas Dicke Bohnen
- 1 Glas Bulgur (vorgekochter, verkleinerter Weizen)
- 4 Knoblauchzehen, fein geschnitten
- 10 Stängel Minze, gehackt
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Weissweinessig
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht einweichen lassen (nicht nötig wenn sie frisch oder tiefgefroren sind oder aus der Büchse kommen). Abtropfen und in frischem Wasser (ganz bedeckt) 30 Min. kochen. Den Bulgur dazugeben und weitere 10 Min. kochen lassen, dann abschütten und erkalten lassen. Die weiteren Zutaten dazugeben und nach Geschmack würzen.

Quellen:

Les nourritures aux temps de la Bible
www.bibelwissenschaft.de

Ausgewählt von: **Eva Thomi**