

## Ur (Rezept aus der Sendung: Biblisches Frühstück)



Zutaten:  
1 Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
250 g Frischkäse  
125 g Butter  
5 EL frische, gehackte Kräuter (Petersilie, Minze, Dill, Koriander, Rauke, Thymian)  
Salz

Ur – eine uralte Mischung aus Kräutern, Butter und Käse – war schon bei den Babyloniern beliebt. Die Frühlingszwiebel in sehr feine Scheiben schneiden, den Knoblauch grob hacken, mit etwas Salz bestreuen und mit dem Messerblatt zerdrücken. Den Frischkäse mit der zimmerwarmen Butter kräftig aufquirlen. Zwiebel, Knoblauch und die Kräuter unterheben und mit Salz abschmecken. Mit einer Frischhaltefolie abdecken und über Nacht zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen.

## Eierzwiebeln (nach Salcia Landmann)

Zutaten:

Pro Person 1 Ei

Pro Ei:

½ EL (5 g) Geflügelschmalz (mit Butter schmeckt es auch gut oder?)

1/3 EL fein gehackte Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln

Salz und Pfeffer

Die Eier mit einem Messer hacken oder mit der Gabel zerdrücken, die restlichen Zutaten unterrühren und würzig abschmecken. Mit Fladenbrot genießen. Achtung: Frisch gemacht genießen, nach mehreren Stunden wird die Masse durch die Zwiebeln bitter.



## Hummus



Zutaten:

250 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht einweichen)  
(500 g gekochte)

100 g Tahin (Sesampaste)

2 Knoblauchzehen

Olivenöl

2 EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

Salz

Kichererbsen bei schwacher Hitze zwei Stunden zugedeckt kochen, bis sie sehr weich sind. Abgießen, etwas Garflüssigkeit zurückhalten, im Mixer pürieren. Tahin, Knoblauch, Zitronensaft und soviel Olivenöl beifügen bis eine geschmeidige, sämige Konsistenz entsteht. Abkühlen lassen. Auf kleinem Teller servieren, mit Olivenöl beträufeln. Dazu passt Fladenbrot oder Pita

## Gefüllte Datteln

Zutaten:

20 getrocknete Datteln (ca. 30 Stück 300g)

200g Frischkäse

2 EL Puderzucker

Abgeriebene Schale einer Zitrone

1 TL gemahlener Zimt

20 Stück ganze geschälte Mandeln

Frischkäse, Puderzucker, Zitronenschale und Zimt

verrühren. Die Datteln entkernen und mit der Creme füllen und jeweils eine Mandel draufsetzen.

