

# Gründonnerstag

## Abendmahlessen:

### Mazzen (dünn + knusprig)

Das ist ein original ungesäuertes Brot, wie es die Juden beim Auszug aus Ägypten gegessen haben.

#### Zutaten:

- 450 g Weizenmehl
- 220 ml Wasser
- Bisschen Olivenöl

Alles gut miteinander verkneten.

Ca. 8-10 dünne Fladen daraus formen.

Wer möchte, kann sie mit Kräutern und grobem Salz bestreuen.

Backofen auf 250°C vorheizen und die Fladen für ca. 8-10 Min backen. Am besten auf einem Gitter.

## Shawarma – Israelisches Pfannengemüse

### Zutaten: (Angaben für 4 Portionen)

- 200 g Couscous
- 400 ml Wasser
- etwas Salz und Paprikapulver

### Shawarmagemüse:

- 250 g Kichererbsen
- 1 Blumenkohl
- 2 Paprikas
- 4 Möhren
- Süßkartoffel
- Gemüse je nach Geschmack
- 200 ml Kokosmilch
- Shawarma Gewürzmischung\*

1. Couscous nach Packungsanleitung kochen.
2. Das Gemüse waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
3. Das Gemüse in eine Schüssel geben und die Shawarma-Gewürzmischung darüber schütten.
4. Gemüse in eine Pfanne geben und so lange braten, bis es weich genug ist. Ist das der Fall, dann mit der Kokosmilch übergießen.

## Pfannenfladen ohne Hefe

### Zutaten:

- 370 ml Milch
- 100g Butter
- 600g Mehl
- 2TL Backpulver
- 1 TL Salz
- Etwas Öl zum anbraten

1. Die Butter in der Milch erhitzen. Mehl mit Backpulver vermengen und mit dem Salz zur Milch geben.  
Lange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Dauert ein paar Minuten.
2. Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen und zu runde Fladen formen.
3. Etwas Öl in eine Pfanne geben und das Pfannenbrot je Seite 2-3 Minuten braten.  
TIPP: Bilden sich Teigblasen, dann wird es Zeit zum Wenden.

## Shawarma- Gewürzmischung

### Zutaten:

- 2 EL Koriander
- 2 EL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprika edelsüß
- 2 EL Thymian
- 1 EL Rosmarin
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Zimt
- 1 TL Knoblauch
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Alles gut miteinander vermischen. Kann auch gerne, je nach Geschmack ausgeweitet werden