

## ONLINE OECUMENISCHE VASTENVRIJDAGEN 2021

Eerste Vastenvrijdag 19 februari 2021, thema 'Woestijn'

Evangelie-lezing: Matteüs 4: 1 – 11

Psalm: Psalm 51

Soep-recept om thuis te maken: woestijnsoep met dadels

### **Ingrediënten**

1,5 liter groentebouillon  
150 g ontpitte dadels  
2 winterwortels, in stukken gesneden  
1 ui  
2 stengels bleekselderij, in stukjes gesneden  
1 eetlepel olijfolie  
1 theelepel komijn  
1 theelepel paprikapoeder  
2 eetlepels bloem  
1 eetlepel citroensap  
4 eetlepels yoghurt



### **Bereiden**

Fruit de ui, bleekselderij en wortels 5 minuten in de olijfolie tot ze glazig zijn. Meng de bloem met de kruiden, voeg dit toe aan het groentemengsel en bak een paar tellen mee. Voeg de koude bouillon toe en breng het geheel aan de kook. Laat 10 minuten sudderen op een laag vuur. Voeg de dadels en het citroensap toe en laat het nogmaals 10 minuten sudderen. Pureer de soep, verhit tot het kookpunt en serveer met een eetlepel yoghurt per kom of bord.

Tweede Vastenvrijdag 26 februari 2021, thema 'Berg'

Evangelie-lezing: Matteüs 17: 1 – 9

Psalm: Psalm 33

Soep-recept om thuis te maken: Kikkererwtensoop met stenen van de berg

**Ingrediënten**

- 1 1/2 liter bouillon
- 150 gr kikkererwten, een nacht geweekt
- 500 gr spinazie
- 5 eetlepels olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 1 prei
- 2 eetlepels rozijnen
- 2 aardappelen
- 1 theelepel karwijzaad



**Bereiden**

Snijd de ui en prei in dunne ringen en fruit ze met de geperste tenen knoflook in de olie.

Voeg de uitgelekte kikkererwten en het karwijzaad toe en fruit even mee.

Voeg de bouillon toe, breng het geheel aan de kook en laat 2 uur sudderen.

Voeg de in plakjes gesneden aardappel, de spinazie en de rozijnen toe en laat aansluitend 30 minuten koken tot de aardappels en kikkererwten gaar zijn.

## Derde Vastenvrijdag 5 maart 2021, thema 'Water'

Evangelie-lezing: Johannes 4: 5 – 42

Psalm: Psalm 95

Soep-recept om thuis te maken: Heldere soep met ei

### **Ingrediënten**

1,5 liter bouillon  
4 eieren, waarvan 2 gekookt  
1 eetlepel olie  
1/2 theelepel zout  
110 g matzemeel of fijngemalen matzes  
2 eetlepels gehakte rucola of ander vers kruid  
zoals zevenblad of selderij.



### **Bereiden**

Klop de 2 rauwe eieren met 4 eetlepels koude bouillon en de olie.  
Voeg het matzemeel toe en vorm een deeg. Laat 45 minuten rusten in de koelkast.  
Brenge de bouillon aan de kook.  
Dompel de handen in ijskoud water en rol telkens 1 eetlepel matzedeeg tot een balletje. Laat de matzeballen voorzichtig in de kokende bouillon vallen.  
Kook de balletjes gaar in 15 minuten of tot ze allemaal boven drijven.  
Serveer de soep en strooi er de gekookte eieren, door een zeef gedrukt, overheen, samen met wat gehakte rucola.

## Vierde vastenvrijdag 12 maart 2021, thema 'Licht'

Evangelie-lezing: Johannes 9: 1 – 41

Psalm: Psalm 23

Soep-recept om thuis te maken: Gebonden mosterdsoep

### **Ingrediënten**

40 g boter

80 g bloem

2 l bouillon of water met ene laurierblad

5 eetlepels Franse mosterd

6 eetlepels room

5 eetlepels gembersiroop (vocht uit een potje gekonfijte gember)

4 theelepels zout



### **Bereiden**

Maak van de boter, meel en bouillon een witte gebonden soep.

Verwarm daartoe de boter en roer er rustig de bloem doorheen, op een matig vuur.

Als de bloem gaat geuren – mag niet bruin worden – neem dan de pan van het vuur en blus de meel en boter met 1/2 liter. Roer het geheel glad.

Verwarm de saus weer en voeg de rest van de bouillon al roerend bij, totdat de soep kookt.

Roer in een schaalje de mosterd samen met de room, gembersiroop en zout.

Voeg er een scheut van de warme bouillon bij.

Voeg dit mengsel al roerend aan de soep toe, maar laat het niet meer koken.

Schep de soep op en schenk er nog een scheutje room in het midden

## Vijfde Vastenvrijdag 19 maart 2021, thema 'Dood'

Evangelie-lezing: Johannes 11: 1 – 45

Psalm: Psalm 130

Soep-recept om thuis te maken: Benedictus uiensoep met tijm

### **Ingrediënten**

6 eetlepels olijfolie  
600 g uien, fijn gesnipperd  
2 eetlepels vloeibare honing  
1 liter groente bouillon  
8 dikke sneden brood  
160 g Gruyère of ander pittige kaas in plakjes  
2 eetlepel olijf olie  
peper  
tijm



### **Bereiden**

Verhit de olie op matig vuur en fruit de uien rustig tot ze goudbruin zijn.  
Voeg tijm toe en daarna honing. Giet de bouillon erbij en laat het 15 minuten op een laag vuur zachtjes koken.  
Verwarm de oven op 200 graden.  
Leg op de sneden brood plakken kaas en bedruip ze met wat olie.  
Leg in de oven tot de kaas gesmolten is.

Zesde en laatste Vastenvrijdag 26 maart 2021, thema 'Leven'

Evangelie-lezing: Matteus 21: 1 – 11

Psalm: Psalm 22

Soep-recept om thuis te maken: Soep van lentegroen

**Ingrediënten**

voor 1 1/2 liter soep

6 dl bouillon

500 gr vers lentegroen

– bijvoorbeeld spinazie, rucola, kervel,

waterkers of

uit de natuur hoefblad, zuring, brandnetel,

zevenblad

1 ui

2 aardappelen

1 prei

50 gr boter



**Bereiden**

Snipper de ui, snijd de aardappelen in dobbelstenen, de prei in ringetjes en fruit beide in boter.

Voeg de bouillon toe en laat in 20 minuten gaar sudderen.

Pureer de massa. Blancheer het verse lentegroen 2 minuten in kokend water en pureer het daarna.

Roer beide purees door elkaar en maak op smaak af met zout en peper.

Je kunt de soep eventueel verdunnen met melk.

Breng even aan de kook voor het serveren.