



# Geroosterd lamsvlees

met rozemarijn, krieltjes en  
geroosterde worteltjes

bereiding 15 min.

oventijd  
30-60 min.

4 personen

## Hoe maak je het?

### Stap 1

Haal de lamshoofd minimaal een uur voor bereiding uit de koelkast zodat hij vast op temperatuur kan komen. Verwarm de oven voor op 180 graden.

### Stap 2

Hak de knoflook fijn of gebruik een knoflookpers. Rits de rozemarijn van de blaadjes. Leg het lamsvlees in het midden van de ovenschaal. Meng de knoflook, rozemarijn en 2 eetlepels olijfolie. Voeg zout en peper naar smaak toe. Wrijf het lamsvlees daarmee in en bewaar een deel voor over de aardappels.

### Stap 3

Was de krieltjes en snijd de wortels in stukken van 2 cm. Meng de rest van het olijfolie rozemarijn mengsel door de aardappels. Besprenkel de wortels met 2 eetlepels olijfolie. Leg de groente en de aardappels rond het lamsvlees.

### Stap 4

Rooster het 0:30-1 uur in de oven. Schep de krieltjes en wortels halverwege om. Haal het lamsvlees uit de oven als hij de juiste gaarheid heeft bereikt (zie het kopje tip of variatie) en laat hem nog afgedekt 20 minuten rusten. De groente en de aardappels kunnen nog even nagaren in de oven indien die nog niet de juiste gaarheid hebben bereikt. Leg de lamshoofd weer terug in de ovenschaal zet het zo op tafel, een prachtig gezicht!

## Wat heb je nodig?

- ♥ 800 gram lamsschouder of lamshoofd zonder been
- ♥ 800 gram krieltjes (met of zonder schil)
- ♥ 400 gram wortels (biologische wortels voor meer smaak)
- ♥ 3 teentjes knoflook
- ♥ 15 gram verse rozemarijn
- ♥ Olijfolie
- ♥ Zout en peper

### Kerntemperaturen voor de lamshoofd per garing:

Medium-rare: 55°C - 58°C  
Medium: 60°C - 63°C  
Medium-well: 65°C - 67°C  
Well-done: 70°C of hoger

Tip: Wil je meer groenten toevoegen? Rode biet, pastinaak, paprika en courgette zijn allemaal erg geschikt voor in de oven en passen goed bij dit recept!

Liever geen vlees? Kies dan een lekkere vleesvervanger uit!

## Dag 1 - Paaszondag

---

# Eerst vieren, dan redding



### Lezen

Exodus 12:11-14 en  
Romeinen 5: 8-9



### Steek de kaars aan

Iedereen aan tafel deelt één zin over iets waar ze op hopen, iets waar ze nog op wachten maar nu al voor danken.



### Vraag

Wat heb je afgelopen jaar gedaan met dit principe? Op welke momenten heb je, toen het lastig was, je vertrouwen op God gesteld en eerst gevierd voordat Hij redding bracht?

Wat was het eerste wat God aan Zijn volk vroeg? Niet om te bidden. Niet om iets goeds te doen. Maar om een feest te vieren. Terwijl ze nog slaven waren in Egypte. Terwijl de bevrijding er nog niet was.

God zei: vier alvast. Vertrouw Mij maar.

Dat klinkt een beetje gek, toch? Feest vieren terwijl er nog niets veranderd is? Maar God deed dit vaker. Bij de stad Jericho moest het volk juichen en marcheren voordat er ook maar één steen gevallen was. De overwinning werd gevierd vóórdat die er was.

En Jezus deed hetzelfde. Hij stierf voor mensen die hun leven nog helemaal niet op orde hadden. Niet nadat ze alles hadden opgeruimd. Maar precies op het moment dat het een grote bende was.

Dat is het bijzondere aan Pesach. Het leert ons dat geloof niet begint bij “ik doe mijn best en dan zien we wel”. Het begint bij vertrouwen. Voordat je het resultaat ziet. Voordat je weet hoe het afloopt.

Een beetje zoals in de verlenging. Je gelooft in je team, ook als de stand nog gelijk is.



---

Het lam herinnert aan het Paaslamb dat geslacht werd voordat de bevrijding plaatsvond. Het bloed aan de deurposten redde het volk. Zo offerde Jezus zichzelf voordat wij bevrijd waren. We vieren nu al wat Hij voor ons gedaan heeft.



# Kipsaté

met nasi en atjar

bereiding 30 min.

4 personen

## Hoe maak je het?

### Stap 1

Wel de satéstokjes 20 minuten in koud water, zodat ze later niet aanbranden. Breng een pan water aan de kook.

### Stap 2

Rijg de kip aan de stokjes. Bestrijk de kip met 1 eetlepel ketjap en grill (of bak) circa 12 minuten. Kook de rijst volgens de aangegeven kooktijd op de verpakking.

### Stap 3

Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Giet 2 eetlepels olijfolie in een pan en fruit de ui en knoflook.

### Stap 4

Giet de rijst af en voeg dit toe aan de ui en knoflook. Bak kort mee en voeg een eetlepel ketjap toe. Serveer met de kipsaté, satésaus, atjar en kroepoek.

## Wat heb je nodig?

- ♥ 500 gram (vegetarische) kipfilet in blokjes
- ♥ 8 satéstokjes
- ♥ 300 gram rijst
- ♥ 1 ui
- ♥ 2 teentjes knoflook
- ♥ 2 eetlepels ketjap manis
- ♥ 250 ml satésaus (kant en klaar)
- ♥ 1 pot atjar (zoetzure groenten)

Tip: Wil je extra groenten toevoegen? Voeg dan een zak nasigroenten (400 gram) toe bij stap 2. Ook kun je een komkommer in kwarten snijden en naast de nasi serveren.

## Dag 2 - Maandag

---

# Vrijheid is gratis



### Lezen

Exodus 12: 15-17 en

Efeziërs 2: 8-9



### Steek de kaars aan

Pak een klein pakketje uit. Daarin zit voor iedereen een klein kadootje met een briefje. Lees het briefje hardop voor. Op de briefjes staan simpele waarheden zoals: "Je bent geliefd", "Je bent vergeven", "Je bent vrij", "Je bent gezien", "Je bent gewild".



### Vraag

Wat is leven in reinheid?

Waarom is genade zo lastig aan te nemen? Waarom willen we liever betalen voor onze redding?



Na de bevrijding uit Egypte geeft God een bijzonder feest aan Zijn volk: zeven dagen eten zonder zuurdesem in het brood. Geen uitbundig eetfeest, maar juist een soberheidsfeest.

Zuurdesem is een beetje gist dat het hele brood van binnenuit verandert. In de Bijbel staat het voor dingen die langzaam je leven binnensluipen zonder dat je het doorhebt. Kleine gewoontes. Dingen waarvan je denkt: het stelt niets voor. Tot je merkt dat ze toch veel ruimte innemen.

God zegt: ik heb je bevrijd. Nu mag je opruimen. Maar let op: eerst de bevrijding, dan het opruimen. De redding is een cadeau. Gratis. Zonder voorwaarden.

Dat vinden veel mensen moeilijk. Maar een cadeau werkt nu eenmaal niet zo. Je kunt het alleen maar aannemen. En dan ga je leven als iemand die vrij is. Niet omdat het moet. Maar omdat je weet wat het was om vast te zitten.

---

Saté is simpel maar smaakvol. De kip is al gemarineerd, je hoeft alleen nog te grillen. Zo is Gods genade: al klaargemaakt, jij hoeft alleen te ontvangen. De atjar is zoetzuur, een herinnering dat genade soms vreemd smaakt maar toch goed is.



# Mexicaanse wraps

met gekruid gehakt, bonen, sla en tomaat

bereiding 30 min.

4 personen

Hoe maak je het?

## Stap 1

Meng de tacokruiden met het gehakt.

## Stap 2

Snipper de ui. Giet twee eetlepels olijfolie in een pan en fruit de ui, voeg na 3 minuten het gekruide gehakt toe. Bak het gehakt rul. Voeg de kidneybonen toe en bak 4 minuten mee.

## Stap 3

Was de sla en snijd de krop sla. Snijd de tomaat in kleine blokjes.

## Stap 4

Warm de wraps op volgens de verpakking. Pak ze vervolgens in met aluminiumfolie zodat de wraps warm blijven.

## Stap 5

Smeer twee theelepels zure room of crème fraîche op een wrap. Vul de wrap met het gehaktmengsel en voeg naar keuze sla, tomaat en geraspte kaas toe.

Wat heb je nodig?

- ♥ 8 wraps
- ♥ 400 gram gehakt (vegetarisch of rund)
- ♥ 1 blik kidneybonen
- ♥ 1 ui
- ♥ 2 tomaten
- ♥ 1 krop sla
- ♥ 28-30 gram tacokruiden
- ♥ 200 ml zure room of crème fraîche
- ♥ 150 gram geraspte kaas

Tip: ga je vandaag voor een snelle hap? Vervang dan de bonen, ui en tomaten voor een Hak-zak burritoschotel en neem een zak voorgesneden sla in plaats van een hele krop.

## Dag 3 - Dinsdag

---

# De grote schoonmaak



### Lezen

Leviticus 23: 6-8 en  
1 Korintiërs 5: 6-8



### Steek de kaars aan

Zeg: "Deze kaars brandt terwijl we nadenken over wat we moeten opruimen in ons leven." Iedereen krijgt een klein stukje papier en schrijft één ding op dat weg moet. Het mag een gewoonte zijn, een gedachte, een angst, iets waar je spijt van hebt. Daarna wordt het papiertje gevouwen, kort in de vlam gehouden en in een schaalje gelegd, of buiten in de tuin verbrand. De papiertjes worden in ieder geval niet voorgelezen. Dit is namelijk tussen jou en God.



### Vraag

Als er geen duivel of tegenstander zou zijn, zouden we dan nog zondigen? Of komt het probleem uit onszelf?

Zeven dagen lang viert het volk een soberheidsfeest: geen enkele vorm van gist in huis, alleen ongedesemd brood.

God redt ons niet van iemand anders, maar van onszelf. Het zijn onze eigen zonden die Jezus droeg aan het kruis. Dat vraagt om eerlijkheid: durven we te kijken naar wat er niet klopt in ons eigen leven?

In de Bijbel staat dat een beetje zuurdesem het hele deeg doet rijzen. Zo werkt zonde ook: een klein beetje groeit uit tot iets groots als je het niet opruimt. God vraagt niet om perfect te zijn, maar om oprecht te zijn. Om toe te geven wat er mis is en het weg te doen.



---

Iedereen vult zijn eigen wrap. Je kiest zelf wat erin gaat en wat eruit blijft. Zo is het met de grote schoonmaak: jij bepaalt wat er uit je leven moet. God helpt je, maar je moet zelf kiezen.



# Rijst met groenten

en gebakken vis

bereiding 30 min.

4 personen

Hoe maak je het?

## Stap 1

Breng water aan de kook. Hak de knoflook fijn. Snijd de broccoli in roosjes en de courgette en paprika in blokjes.

## Stap 2

Kook de rijst volgens de verpakking. Giet olijfolie in de pan, voeg de gesneden groenten en de knoflook toe en roerbak met de sesamolie. Voeg naar smaak sojasaus toe.

## Stap 3

Bak de vissticks gaar in circa 7 minuten of kruid de vis met zout, peper en citroensap en bak aan beide kanten in circa 4-8 minuten gaar op hoog vuur.

Serveer het geheel samen.

Wat heb je nodig?

- ♥ 16 (vegetarische) vissticks of 4 stukken witte vis (zoals kabeljauw of tilapia)
- ♥ 300 gram rijst
- ♥ 1 broccoli
- ♥ 1 paprika
- ♥ 1 courgette
- ♥ 3 eetlepels sojasaus
- ♥ 2 tenen knoflook
- ♥ 3 eetlepels sesamolie
- ♥ 1 citroen

Tip: heb je haast? Koop een zak broccoliroosjes uit de vriezer.

Heb je citroen over? Serveer je gerecht dan met een schijfje citroen op de vis. Lekker én helemaal Levende-Steen-thema's-app proof; deel je foto dus vooral in de app!

## Dag 4 - Woensdag

---

# Vieren zonder zuur



### Lezen

Exodus 12: 34, 39 en  
Galaten 5: 9



### Steek de kaars aan

Zeg: "Deze kaars wijst ons de richting. Vluchten we weg van zonde, of vluchten we naar Jezus toe?" Vraag: hoe wandel jij met Jezus? Wat helpt jou om dicht bij Hem te blijven?



### Vraag

Wat is het zuur in jouw leven? Vlucht je weg van de zonde, of vlucht je naar Jezus toe?

Matses zijn broden zonder zuurdesem, gemaakt van alleen meel en water. Toen volk Israël in Egypte was, moesten ze snel bakken. Ze hadden geen tijd te wachten tot het deeg zou rijzen. Ze moesten vluchten uit Egypte voordat de vijand hen zou inhalen.

Maar zuurdesem staat in de Bijbel ook symbool voor zonde, voor dingen die langzaam je leven binnensluipen. God vraagt ons om dat zuur weg te doen uit ons leven. Maar er is een verschil tussen wegvluchten van iets en toevluchten naar iets.

Je kunt vluchten weg van zonde omdat je bang bent voor straf. Of je kunt vluchten naar Jezus toe omdat je verlangt naar Zijn nabijheid.



---

Rijst en vis zijn puur en eenvoudig. Geen gist, geen zuurdesem, geen ingewikkeldheid. Het is snel gemaakt, zoals Israël snel moest vluchten. Toch is het voedzaam en smaakvol.



# Stoofschotel

met kip, wortel, ui en aardappel

bereiding 45 min.

wachttijd  
60-75 min

4 personen

## Hoe maak je het?

### Stap 1

Indien je geen kant en klare bouillon hebt, maak dan eerst de kippenbouillon volgens de verpakking

### Stap 2

Braad de kip goed aan, dit is cruciaal. Dep de kip droog en bestrooi met zout en peper. Verhit 2 eetlepels olie en 2 eetlepels boter in een zware stoofpan. Bak de kip rondom goudbruin ( $\pm$  6 minuten) en haal uit de pan.

### Stap 3

Bak in dezelfde pan de uien 5–10 minuten rustig tot ze licht karamelliseren. Voeg de fijngehakte knoflook toe en bak 1 minuut mee.

### Stap 4

Leg de kip terug in de pan. Voeg de wortel, laurier, tijm en paprikapoeder toe. Schenk de bouillon erbij tot alles net niet onder de bouillon staat. Meng de bloem, tomatenpuree en mosterd in een kom. Hiermee voorkom je dat er klontjes bloem in je saus ontstaan. Voeg dit mengesel toe aan de pan en roer alles goed door.

### Stap 5

Laat met de deksel schuin op de pan de stoofpot 60–75 minuten zachtjes pruttelen. Voeg na 30 minuten de aardappels toe zodat ze niet stuk koken.

### Stap 6

Haal de laurier en tijm eruit. Proef en breng de stoofpot op smaak met peper en zout. Voeg als het klaar is de tomaten blokjes toe.

## Wat heb je nodig?

- ♥ 600 gram kippenbouten (met vel voor extra smaak)
- ♥ 4 wortels (in grove stukken)
- ♥ 2 grote uien (in grove stukken)
- ♥ 600 gram kruimige aardappels (in grote stukken)
- ♥ 400 ml kippenbouillon
- ♥ 2 blaadjes laurier
- ♥ 6-8 takjes tijm
- ♥ 2 à 3 teentjes knoflook (fijngehakt)
- ♥ 1 el tomatenpuree
- ♥ 1 blok tomatenblokjes (400 gram)
- ♥ 1 el bloem
- ♥ 1 tl paprikapoeder
- ♥ ½ tl mosterd
- ♥ Zout en versgemalen peper
- ♥ 2 eetlepels boter
- ♥ 2 eetlepels (olijf)olie

Tip: eet de stoofschotel met rijst, pasta of patat.

De stoof is vaak na 1 dag nóg lekkerder!

## Dag 5 - Donderdag

---

# Volhouden



### Lezen

Exodus 13: 6-7 en  
Hebreeën 12: 1-2



### Steek de kaars aan

Zeg: “Deze kaars brandt al vijf dagen. Net zoals wij al vijf dagen volhouden.” Iedereen deelt kort wat ze moeilijk vinden om vol te houden in hun leven met God. Bemoedig elkaar.



### Vraag

Wat heb jij nodig om bij Jezus te blijven? Waardoor dwaal je af? Wat helpt je bij de les te blijven? Welke rol speelt de gemeente hierin?

Gods feest van redding, Pesach, duurt maar één dag: een feest vol lekker eten, wijn en vreugde. Maar Gods feest van soberheid, het feest van de ongezuurde broden, duurt een hele week.

Waarom dat verschil? Omdat volhouden tijd kost. Redding krijg je in een moment, maar reinheid is een dagelijkse keuze. Het is makkelijk om één dag enthousiast te zijn, maar veel moeilijker om zeven dagen vol te houden.

Zo is het ook in ons leven met God: beginnen is vaak makkelijker dan doorgaan. In de Bijbel staat dat we de zonde die ons zo gemakkelijk verstrikt moeten afleggen en met volharding de wedloop moeten lopen.



---

Een stoofschotel vraagt geduld. Je moet het laten sudderen, wachten, volhouden. Maar het resultaat is rijk en voedzaam. Zo is het christelijk leven: niet snel, maar gestage groei. En samen smaakt het beter.



# Zalm

met groene salade  
en nieuwe aardappeltjes

bereiding 45 min.

4 personen

## Hoe maak je het?

### Stap 1

Breng water aan de kook en kook de aardappeltjes in circa 20 minuten gaar. Dep de zalm goed droog met keukenpapier.

### Stap 2

Snijd de citroen doormidden en pers een halve citroen uit. Giet het citroensap in een bakje. Hak de dille fijn en voeg dit samen met 4 eetlepels olijfolie toe aan het citroensap. Voeg naar smaak peper en zout toe en smeer de zalmfilets in met een bakkwast. Laat het even intrekken.

### Stap 3

Bak of grill de zalm met de huid naar boven in circa 7 – 10 minuten, afhankelijk van de dikte. Bak eerst circa 4 minuten aan de ene kant, draai de zalm voorzichtig om en bak dan nog eens 3 minuten. Of bak de vleesvervangers volgens de verpakking.

### Stap 4

Was de groenten. Snijd de sla in reepjes en de tomaat en komkommer in blokjes. Maak een dressing van 2 eetlepels olijfolie en 1 eetlepel balsamico azijn (of 2 eetlepels balsamico crème), voeg naar smaak peper en zout toe. Meng de sla, tomaat, komkommer en de dressing.

### Stap 5

Giet de krieltjes af en serveer samen met de zalm of de vleesvervangers en de salade.

## Wat heb je nodig?

- ♥ 4 stukken verse zalm
- ♥ 600 gram nieuwe aardappeltjes
- ♥ 1 krop verse sla (ijsbergsla of veldsla)
- ♥ 250 gram cherry tomaatjes (of 2 tomaten)
- ♥ Komkommer
- ♥ Citroen
- ♥ 10 gram verse dille
- ♥ Olijfolie
- ♥ 2 eetlepels balsamico azijn (of balsamico crème)
- ♥ Zout en peper

Tip: je kunt de krieltjes ook in de oven grillen. En kies een mooie schaal voor de salade, zo maak je de tafel extra feestelijk!

## Dag 6 - Vrijdag

---

# Al het eerste is voor God



### Lezen

Leviticus 23: 10-11 en  
Mattheus 6: 33



### Steek de kaars aan

Zeg: "Deze kaars brandt omdat het eerste voor God is." Pak een deel van de maaltijd mooi in en breng dat naar de burens. Het eerste is voor God, en voor hen.



### Vraag

Waaruit blijkt dat God in jouw leven op nummer 1 staat? Is dat zichtbaar in je agenda, je bankrekening, je gedachten?

In de Bijbel moest de mensen het eerste van hun oogst naar de priester brengen. Niet de laatste schoof, niet wat overblijft, maar juist het eerste en het beste.

Waarom? Omdat het eerste laat zien wat voor jou op nummer één staat. God vraagt ons om Hem het eerste te geven van onze tijd, ons geld, onze aandacht en onze energie. Niet de restjes aan het eind van de dag, maar het beste wat we hebben. Zo laat je zien dat God echt belangrijk voor je is. Het gaat niet om hoeveel je geeft, maar om wat je eerst geeft.

Jezus zegt: zoek eerst het Koninkrijk van God en al het andere zal je erbij gegeven worden.



---

Zalm is een feestelijk en waardevol product. Nieuwe aardappeltjes zijn jong en vers, de eerste van het seizoen. Verse sla is fris en schoon. Dit gerecht staat voor het beste, het eerste, het kostbaarste dat we aan God geven.



# Pannenkoeken!

bereiding 45 min.

4 personen

Hoe maak je het?

## Stap 1

Breng water aan de kook en giet het in een pan. Zet daar een plat bord bovenop, zo ga je je pannenkoeken warm houden!

## Stap 2

Zeef de bloem met het zout boven een grote beslagkom. Voeg de eieren en de helft van de melk toe en klop met een garde tot een glad beslag. Schenk de rest van de melk erbij en klop opnieuw glad met de garde. Dek de kom af met vershoudfolie en laat het beslag circa 30 minuten staan.

## Stap 3

Verhit een klontje boter in een koekenpan en schep er dunne laag beslag in. Draai de pan rond zodat de hele bodem bedekt is.

## Stap 4

Laat de pannenkoek 2 minuten op middelhoog vuur bakken tot de bovenkant droog is en de onderkant goudbruin. Draai de pannenkoek om en bak nog 1 minuut. Leg de pannenkoek op het bord dat op de pan staat. Dek af met een ander bord.

Wat heb je nodig?

- ♥ 600 gram tarwebloem
- ♥ 2 theelepels zout
- ♥ 4 eieren
- ♥ 1 liter volle melk
- ♥ 60 gram kookmargarine

Tip: met pannenkoeken kun je eindeloos variëren! Heb je bijvoorbeeld weleens een pannenkoek met shoarma of stroopwafel op? Of wat denk je van een Mexicaanse pannenkoek met gekruid gehakt, guacamole en nachos?

Gezonde tip: gebruik volkorenmeel in plaats van gewone tarwebloem.

## Dag 7 - Zaterdag

---

# Wat blijft er over?



### Lezen

Ezechiël 36: 26-27 en  
2 Korintiërs 5:17



### Steek de kaars aan

Zeg: "Deze kaars brandt voor het nieuwe dat God van ons maakt." Iedereen deelt één ding dat nieuw is geworden deze week. Iets kleins of iets groots. Een nieuwe gedachte, een nieuw inzicht, een nieuwe gewoonte, een nieuw verlangen.

Sluit af door samen te zingen:  
"Er is geen grens aan de liefde van Jezus. Zijn gunstbewijzen houden nooit op. Ze zijn nieuw elke morgen." Opwekking 425



### Vraag

Als je niet mag blijven wie je bent, wat moet er dan van jou worden? Naar wie groei je toe?

Deze week hebben we gezien hoe evenwichtig Gods lessen zijn. Hij geeft de redding! Die redding is gratis, maar is niet voor niets.

Je mag zijn wie je bent, God houdt van je zoals je nu bent. Maar je mag niet blijven wie je bent, Hij wil je helpen groeien. Je ticket naar de hemel is geboekt, daar hoef je niets voor te doen. Maar daarna vraagt God wel dat we de troep in ons leven opruimen en dat we Hem op nummer één zetten.

In de Bijbel belooft God ons een nieuw hart te geven, een hart dat van steen wordt omgevormd tot een hart van vlees. Als je verder gaat met Jezus word je een nieuw mens: het oude is voorbij, het nieuwe is gekomen.



---

*Het nieuwe ontstaat niet zonder het oude weg te doen. Vandaag eten we weer met gist, de week eindigt met een feest. Maar we hebben geleerd: je moet het zuur wegdoen, anders blijft het niet goed.*