



WAT U ALLEMAAL NODIG HEBT

Geografisch overzicht.....	6
Voorwoord	7

<i>Keukengereedschap</i>	10
Basisuitrusting voor de Aziatische keuken	

<i>Groenten en paddenstoelen</i>	12
De juiste behandeling van paksoi, Thaise asperges, shii-take en andere paddenstoelen.	

<i>Kruiden</i>	22
De juiste voorbereiding van exotische kruiden en specerijen	

<i>Vruchten</i>	30
Tips en trucs voor de bereiding van exotische soorten fruit	

<i>Het geheim van Azië</i>	36
... schuilt in de smaakmakers – alles wat u wilt weten van aromatische sauzen en pasta's	

<i>Rijst</i>	40
Onmisbaar en veelzijdig: beschrijving van de verschillende soorten rijst van Azië	

<i>Noedels</i>	42
Aziatische deegwaren in al hun verscheidenheid van vorm en grootte	

EN NU GAAN WE KOKEN



Roerbakken 46
Dit symbooltje ziet u staan bij recepten waarin deze bereidingswijze wordt toegepast.



Smoren.....48
Dit symbooltje staat bij gerechten die op deze manier worden bereid.



Stomen.....50
Als er iets gestoomd moet worden, dan ziet u dit symbooltje staan.



Frituren.....52
Recepten waarin gefrituurd wordt, zijn aangeduid met dit symbooltje.

<i>Basisrecepten</i>	54
Puur Aziatisch: basisrecepten voor currypasta's, bouillons, (dip)sauzen enz.	

DIT IS
ECHT
BELANGRIJK



Hier leggen we uit wat echt belangrijk is om een recept te doen slagen. Als het zinvol is, met een foto erbij.



DIT ZIJN DE RECEPTEN

Soepen, salades en snacks.....58

Licht en gevarieerd: van misosoep via een salade met eendenborst tot sushi

Groenten en peulvruchten.....82

Elementair: knapperige bij- en hoofdgerechten – met het beste op dit gebied uit de Indiase keuken

Curry's.....108

Aromatisch en rijk aan saus: curry's zijn even verschillend als de landen van Azië

Vis, schaal- en schelpdieren.....134

Veelzijdig bereid: van in bananenblad gestoomde vis tot geroosterde garnalenspiesjes

Vlees en gevogelte158

Stevig en pittig: veel variatie met kip, eend, lamsvlees, rundvlees en varkensvlees

Noedels, rijst en tahoe180

Rijk aan variatie: ontdek het enorme aanbod en geniet ervan!

Nagerechten202

Licht en fruitig: een keur van Aziatische desserts

Drankadviezen.....216

Glossarium217

Register219

Colofon224





PAKSOI

zacht & een tikje scherp

DEZE CHINESE SOORT MOSTERDKOOL is heel geliefd in de Aziatische keuken. **Paksoi** is verwant aan Chinese kool, maar lijkt meer op snijbiet. Tegenwoordig wordt paksoi ook in Europa gekweekt, het hele jaar door. Koop alleen krakend verse paksoi met gave bladeren. Deze delicate koolsoort heeft een licht bittere smaak. Paksoi wordt maar even gekookt, tot het groene blad zacht en geurig is, terwijl de vlezig witte stelen knapperig blijven.

Een bijzondere delicatesse is **mini-** of **babypaksoi**. De bladeren van de jonge planten zijn maximaal 10-12 centimeter lang. Anders dan bij volwassen paksoi, smaken ze ietwat zoet en nootachtig.

Zo gaat het

Spoel de **paksoi** af onder de kraan en schud hem droog.

Haal de buitenste bladeren eraf als ze niet meer zo mooi zijn.

Snijd een flink stuk van de stonk af, zodat u de bladeren gemakkelijk uit elkaar kunt halen [\[→1\]](#).

Snijd de donkergroene bladeren in vingerbrede repen en de witte stelen in blokjes of in dunne reepjes [\[→2\]](#).

Spoel struikjes **mini-** of **babypaksoi** af onder de kraan en schud ze droog.

Snijd de stonk niet helemaal af, zodat ze niet uit elkaar vallen. Snijd de struikjes in de lengte doormidden [\[→3\]](#).

HELE SPECERIJEN

Groene kardemom In de Thaise en Indiase keuken worden de hele, perkamentachtige zaad-dozen gebruikt. Daarin zitten talloze piepkleine zaadkorreltjes, de eigenlijke specerij. In stoofschotels worden de zaaddozen meegekookt. Later worden ze dan verwijderd. Voor gerechten met een korte kooktijd worden de zaadjes uit het omhulsel gehaald en fijngewreven in de vijzel. Kardemom heeft een intense smaak, die aan gemberwortel doet denken.

Korianderzaad De gedroogde lichtbruine vruchtjes van de korianderplant lijken op peperkorrels en hebben een zoetige en toch ook pittige smaak. Ze worden onder meer gebruikt voor kruidenmengsels als garam masala. Hun aroma komt tot volle ontplooiing als u de in de vijzel gekneusde korrels in een pannetje roostert voordat u ze meekookt.

Kurkuma of geelwortel is een wortelknol die vanbinnen feloranje is. De wortels worden vers, gedroogd of in poedervorm gebruikt. De smaak van verse kurkuma is aards en herinnert aan gemberwortel. Geelwortelpoeder is vrij zacht van smaak. Kurkuma geeft een diepe gele kleur en is een belangrijk bestanddeel van kerrie. Ook rijst en sauzen worden ermee gekleurd.

Komijn wordt vaak verward met kummel. Deze specerijen zijn wel verwant, maar hebben een heel verschillend aroma. Komijn is onmisbaar in de Indiase keuken, onder meer als bestanddeel van allerlei kruidenmengsels, zoals garam masala en kerrie.

Peper Zwarte peperkorrels zijn scherper van smaak dan witte, die wat meer aroma hebben. Groene, verse peperbessen, die tegenwoordig ook bij ons te koop zijn, worden jong van de struik geplukt. Ze zijn minder scherp dan gedroogde peperkorrels. In Azië worden ze vaak toegevoegd aan soepen, wok- en vleesgerechten.

Saffraan is de duurste specerij ter wereld. Geen wonder, want de winning is moeizaam. Voor een paar gram plukken vaardige handen urenlang de stijlen uit bloemen van een bepaalde soort krokus, die vervolgens gedroogd worden. Een paar draadjes zijn voldoende om een gerecht te aromatiseren en te kleuren. Saffraan wordt in India veel gebruikt voor zoete en pikante rijstschotels. Er is ook gemalen saffraan te koop. Gebruik als het even kan de draadjes, want het poeder is niet altijd even zuiver.

Sesamzaad Afhankelijk van de gekweekte soort, zijn de ovale zaadjes goudgeel, lichtbruin of zwart. Ze zijn zowel ongepeld als gepeld te koop. Het nootachtige aroma van sesam komt sterker naar voren als de zaadjes in een droog pannetje worden geroosterd. In veel Aziatische keukens, maar vooral in Japan en Korea, wordt het verfijnde aroma veel gebruikt bij vlees, vis en groente.

Steranijs is inheems in het zuiden van China. De bloemen van deze Aziatische plant ontwikkelen zich tot roodbruine stervormige doosvruchten. De vruchten worden geoogst voordat ze rijp zijn en in de zon gedroogd. Het zoetig kruidige aroma van steranijs doet denken aan anijs, maar is krachtiger. Steranijs wordt gebruikt om bouillons en vleesgerechten op smaak te brengen en is een bestanddeel van vijfkruidenpoeder, een specerijenmengsel uit de Chinese en Noord-Vietnamese keuken.



DIT IS ECHT BELANGRIJK

[a] SUSHIRIJST AFKOELEN Trek met een houten spatel, als met een ploeg, sporen door de rijst, van links naar rechts en van boven naar onderen. Bedek de rijst vervolgens met een vochtige theedoek, zodat hij niet uitdroogt. Laat hem afkoelen tot hij handwarm is. Zet de rijst in geen geval in de koelkast.

[b] RIJST VERDELEN Sushirijst is heel plakkerig. Bevochtig uw handen of een eetlepel met azijnwater om hem toch goed te kunnen verdelen. Bedek daarna het norivel met een laag handwarme rijst van bijna 1 centimeter hoogte. Druk de rijst niet al te stevig aan.

[c] SUSHI ROLLEN Til het matje iets op aan de onderste lange kant en rol met behulp van het matje het norivel en de rijst om de vulling. Druk de sushirol daarbij voorzichtig, maar stevig aan met uw beide handen.



[a]



[b]



[c]

SUSHI HOSOMAKI

met zalm en avocado

JAPANS FINGERFOOD VAN TOPKWALITEIT. DE GEROLDE HAPJES MET RIJST ZIEN ER BEWERKELIJKER UIT DAN ZE ZIJN. IEDEREEN KAN ZE NA ENIGE OEFENING IN EEN HANDOMDRAAI MAKEN.



Ingrediënten, voor 4 personen

200 gr Japanse sushirijst
2 eetl. Japanse rijstazijn
½ eetl. rietsuiker
½ theel. zout
½ bosje bieslook
¼ rijpe avocado
2 theel. vers geperst citroensap
125 gr zalmfilet, zonder vel, van sushikwaliteit
3 norivellen
azijnwater voor de handen
1 theel. wasabipasta
Japanse sojasaus voor het dippen
sushigember om de smaak te neutraliseren (naar keuze; zie het glossarium)

Bijzonder keukengerei

- rolmat
- deegkwastje

Bereidingstijd

- ca. 40 minuten koken
- 30 minuten wellen
- tijd om af te koelen

Zo gaat het

1. Was de rijst in een zeef onder de koude kraan tot het water helder is. Laat de rijst uitlekken. Doe de uitgelekte rijst in een ruime pan en voeg er 240 milliliter water aan toe. Laat de korrels ongeveer 10 minuten opzwellen.
2. Breng de rijst onder af en toe roeren aan de kook en laat hem 2 minuten koken op hoog vuur. Leg een deksel op de pan, draai het vuur laag en laat de korrels 10-20 minuten wellen.
3. Roer ondertussen de azijn, de suiker en het zout door elkaar. Blijf roeren tot de suiker en het zout zijn opgelost.
4. Schep de rijst in een schaal en laat hem afkoelen [\[→a\]](#).
5. Was het bieslook en dep het droog. Schil de avocado, snijd hem in de lengte in 6 repen en bestrijk die onmiddellijk met citroensap. Spoel de zalm af onder de koude kraan, dep hem droog en snijd hem in de lengte in repen van 0,5 cm breed. Snijd de norivellen door.
6. Leg voor één sushirol een half norivel met de glanzende kant naar beneden op een rolmat. De lang kant van het norivel moet aansluiten op de onderste rand van het matje.
7. Bedek het norivel met een zesde van de rijst. Laat aan de lange kanten een 2 centimeter brede rand vrij. Strijk er een mespunt wasabi over uit [\[→b\]](#).
8. Leg midden op de rijst een zesde van de zalm, de avocado en het bieslook, in de lengterichting. Rol het norivel op met de rijst [\[→c\]](#). Herhaal deze handelingen met de rest van de ingrediënten. Snijd de sushirollen in 6 even grote stukken. Leg ze met het snijvlak naar boven op de borden. Serveer met sojasaus, wasabipasta en eventueel sushigember.

SUSHI ETEN Bestrijk sushi met wat wasabipasta, als u daarvan houdt, en doop ze in de sojasaus. Tussen de hapjes door kunt u sushigember nemen om de smaak te neutraliseren.

Variant

Sushi hosomaki met komkommer en sesam

Bereid de sushirijst zoals hiernaast is beschreven. Rooster 4 theelepels sesamzaadjes in een droge koekenpan op halfhoog vuur onder voortdurend roeren tot ze goudbruin zijn. Haal ze uit de pan en houd ze apart. Spoel 1 stuk komkommer van ongeveer 10 centimeter af onder de kraan en wrijf het droog. Haal met een lang mes de schil met vruchtvlees eraf in 0,5 centimeter dikke plakken. Snijd de stukken komkommer vervolgens in de lengte in reepjes van 0,5 centimeter breed. Maak van de rijst, 3 gehalveerde norivellen, 1 theelepels wasabipasta, de reepjes komkommer en de geroosterde sesamzaadjes sushi op de hiernaast beschreven manier.

ZELFGEMAAKTE KIMCHI

scherp en kruidig

BIJ EEN KOREAANSE MAALTIJD MAG INGELEGDE CHINESE KOOL NIET ONTBREKEN. ELKE STREEK, ELK DORP EN ZELFS ELKE FAMILIE OP HET PLATTELAND HEEFT EEN EIGEN RECEPT VOOR DIT TAFELZUUR. HET IS WEL ALTIJD BEHOORLIJK PITTIG!



Ingrediënten, voor 4 personen

- 1 Chinese kool van 700-800 gr
- 2 eetl. zout
- 1 kleine rode paprika
- 2-3 teentjes knoflook
- 1 stuk gemberwortel van ca. 3 cm
- 2 eetl. lichte sojasaus
- 2 eetl. rijstazijn of zachte witte-
wijnazijn
- 1 eetl. honing of lichte palmsuiker
- 1 eetl. paprika-chilipoeder
of scherp paprikapoeder
- 1-2 theel. olie van geroosterde
sesam voor het besprenkelen

Bijzonder keukengerei

- pot van geglaazuurd aardewerk

Bereidingstijd

- ca. 40 minuten
- 3 uur laten intrekken
- 3 uur marinieren

Zo gaat het

- 1. Haal lelijke en verwelkte bladeren van de Chinese kool. Snijd de krop in de lengte in vieren. Spoel de stukken kool in een vergiet af onder de koude kraan en laat ze goed uitlekken. Snijd de stronk eruit, maar niet te diep, zodat de bladeren aan elkaar blijven. Strooi het zout tussen de bladeren, in een gelijkmatige verdeling. Leg de stukken kool in een kom. Leg een bord op de kom en laat de kool minstens 3 uur zo staan om het vocht eraan te onttrekken.
- 2. Haal de stukken kool uit de kom, spoel ze in een vergiet goed af onder de koude kraan en laat ze uitlekken. Was ondertussen de paprika en maak hem schoon. Snijd hem in vieren en verwijder de zaden en de zaadlijsten. Snijd de stukken paprika in heel dunne reepjes. Pel de teentjes knoflook en schil de gemberwortel. Roer in een kommetje de sojasaus, de rijstazijn, 5 eetlepels water, de honing en het paprika-chilipoeder door elkaar. Voeg het knoflook en de gemberwortel toe door ze boven het kommetje door een knoflookpers te duwen.
- 3. Verdeel het mengsel uit het kommetje en de reepjes paprika gelijkmatig over de kool-bladeren. Dat gaat het best met een lepeltje of met de vingers.
- 4. Leg de gekruide stukken kool dicht naast elkaar in een potje van aardewerk of in een schaal en dek ze af **[→a]**.
- 5. Besprenkel de kimchi voor het opdienen **[→b]** met sesamolie.

Deze ingelegde groente past goed bij gekookte rijst, bij gebakken of geroosterde vis en bij gegrild of gebraden vlees.

HOUDBAARHEID In de koelkast of op een andere plaats waar het koel en donker is, blijft de ingelegde Chinese kool 3-4 weken goed. Daarom loont het de moeite een dubbele hoeveelheid te maken.



DIT IS
ECHT
BELANGRIJK

HELE SPECERIJEN, zoals steranijs, kerrieblaadjes en vanillestokjes zijn oneetbaar. Haal ze voor het opdienen uit de curry of maak uw gasten erop attent en raad hun aan de specerijen naar de rand van het bord te schuiven.



VEGETARISCHE CURRY

met chapati

IN INDIA IS EEN VEGETARISCHE CURRY HEEL GEWOON. DOOR HET KUNDIGE GEBRUIK VAN KRUIDERIJEN SMAKEN DEZE GERECHTEN MINSTENS EVEN GOED ALS VARIANTEN MET VLEES.



Ingrediënten, voor 4 personen

2 rode uien
 2 teentjes knoflook
 1 stuk gemberwortel van ca. 3 cm
 500 gr bloemkool
 1 rode en 1 gele paprika
 2 eetl. ghee of geklaarde boter
 3-4 eetl. milde of scherpe kerrie
 2 theel. scherp paprikapoeder
 350 ml groentebouillon (volgens het recept op blz. 54 of uit een pot)
 300 gr diepvries sperziebonen
 8 gedroogde kerrieblaadjes
 400 ml ongezoete kokosmelk
 100 gr kokoscrème (zie het glossarium)
 1 steranijs
 ½ vanillestokje, uitgeschrapt
 versgemalen zwarte peper
 4 takjes koriander
 suiker
 1-2 eetl. vers geperst limoensap

Zo gaat het

1. Pel en snipper de uien en het knoflook. Schil de gemberwortel en hak hem fijn (zie blz. 28). Maak de bloemkool schoon en verdeel hem in roosjes. Schil de stelen en snijd ze in plakjes. Was de paprika's, snijd ze in vieren en verwijder de zaden en de zaadlijsten. Snijd de stukken paprika in niet al te kleine stukjes.
2. Verhit de ghee in een grote platte pan. Fruit de uien, het knoflook en de gemberwortel ongeveer 3 minuten op halfhoog vuur. Roer de kerrie erdoor en 2 snufjes zout. Bak het mengsel ongeveer 1 minuut. Roer eerst het paprikapoeder erdoor en dan 5-8 eetlepels groentebouillon. Voeg de bouillon lepel voor lepel toe tot de saus smeug is.
3. Voeg de bloemkool, de paprika, de bonen en de kerrieblaadjes toe. Kook alles ongeveer 3 minuten onder af en toe roeren. Roer in een kommetje de kokosmelk en de kokoscrème tot een glad mengsel en giet het in de pan. Breng de groenten weer aan de kook en laat ze 5 minuten pruttelen zonder deksel op de pan.
4. Voeg de steranijs, het vanillestokje en de rest van de bouillon toe. Breng op smaak met wat peper. Kook de curry nog 8-10 minuten tot de groenten beetgaar zijn. Schep het mengsel af en toe om.
5. Bak de *chapati* (platte volkorenbroodjes uit India) even in een droge koekenpan, volgens de aanwijzingen op de verpakking. Was de takjes koriander, schud ze uit en verwijder de grove stelen (zie blz. 24). Breng de curry op smaak met wat zout, peper, 1 snufje suiker en 1-2 eetlepels limoensap. Verwijder de specerijen. Strooi voor het opdienen koriander op de curry.

Serveer met 8 *chapati* (platte volkorenbroodjes uit India). Bak de broodjes even, volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Variant

Snelle groentecurry met amandelen

Rooster 100 gram amandelen in een droge koekenpan tot ze goudgeel zijn. Pel en snipper 2 sjalotten en 1-2 teentjes knoflook. Schil een stukje gemberwortel (ca. 3 cm) en hak het fijn. Fruit de sjalotten, het knoflook en de gemberwortel in 3 eetlepels olie; schep ze voortdurend om. Roer er 2 theelepels rode currypasta, 2 eetlepels kerrie, 1 theelepel palm-suiker of rietsuiker en 3 eetlepels lichte sojasaus door. Bak het mengsel nog even. Giet er 400 milliliter kokosmelk en 150 milliliter water bij. Roer er 600 gram gemengde Aziatische groenten uit de diepvries door. Kook alles door op laag vuur met het deksel op de pan tot de groenten beetgaar zijn. Roer de amandelen erdoor. Breng de curry op smaak met zout en strooi er voor het opdienen blaadjes *Thais basilicum* over.

Bereidingstijd

- ca. 50 minuten