

---

# INHOUD

Inleiding 8

Bijgerechten (banchan) 18

Kimchi 54

Soepen en stoofschotels 76

Vlees, gevogelte en vis 112

Noedels en rijst 138

Lunchgerechten en snacks (dosirak) 170

Desserts en drankjes 200

Basisrecepten 232

Menu-ideeën 252

Register 254

## WAAR TE KOOP?

In grote steden kun je voor Koreaanse ingrediënten doorgaans goed terecht bij een Aziatische supermarkt of Koreaanse winkel. De Koreaanse groothandel InterBurgo in Rotterdam is ook toegankelijk voor particulieren. Een overzicht van Koreaanse winkels vind je op [www.aziatische-ingredienten.nl/tag/koreaanse-winkel](http://www.aziatische-ingredienten.nl/tag/koreaanse-winkel). Online bestellen kan natuurlijk ook. Bijvoorbeeld op [www.amazingoriental.com](http://www.amazingoriental.com).







# VERSE INGREDIËNTEN



## 1. KNOFLOOK

Knoflook is een van de drie ingrediënten van de heilige drie-eenheid van de Koreaanse keuken. Koop kant-en-klare fijngehakte knoflook bij de supermarkt of hak zelf een paar knoflookbollen fijn in een foodprocessor.

## 2. BOSUITJES

Het tweede ingrediënt van de heilige drie-eenheid zijn bosuitjes. Ze zijn zachter en zoeter dan gewone uien. Bosuitjes worden zowel rauw als bereid gebruikt en voegen smaak toe aan bouillons en stoofschotels.

## 3. GEMBER

In de meeste Koreaanse gerechten wordt gember (spaarzaam) gebruikt. Je kunt deze specerij het makkelijkst met de zijkant van een lepel schillen. Een stukje gember van 2,5 centimeter is ongeveer 1 eetlepel fijngehakte gember.

## 4. UIEN

Uien hebben veel verschillende smaakdimensies, afhankelijk van of ze rauw of gebakken zijn. Door ze lang en zachtjes te bakken worden uien zoet, en dat past goed in de Koreaanse keuken.

## 5. FUJI-APPEL EN NASHIPEER

Fuji-appels en nashiperen zijn heel zoet en knapperiger dan andere soorten uit hun families. Appels en peren kunnen in plaats van suiker worden gebruikt om marinades en gerechten een zoete draai te geven.

## 6. PAPRIKA

Paprika's voegen wat vocht en een zoet accent toe aan gerechten zonder de smaak weg te nemen of suiker toe te voegen. In dit boek worden vooral rode paprika's gebruikt vanwege de kleur en smaak.

## 7. KOREAANSE RADIJS OF RETTICH

In dit boek gebruiken we Koreaanse radijs, die mooi knolvormig en bijna helemaal wit is. Hij smaakt minder aards en is steviger en knapperiger dan rettich, maar hij is moeilijk verkrijgbaar. Vervang deze radijs eventueel door rettich of een andere knapperige radijssoort.

## 8. CHINESE KOOL

Chinese kool, een Aziatische koolsoort, heeft een langwerpige vorm. Hij heeft een hoger vochtgehalte dan gewone kool en wordt in soepen, kimchi en ssams gebruikt. Let er bij het

kopen op dat de bladeren stevig en de witte nerven niet al te dik zijn. Hoe lekkerder de kool, hoe beter de kimchi.

## 9. KIEMGROENTEN

De twee populairste kiemgroenten zijn taugé (mungbonenscheuten) en sojascheuten - en die laatste worden in dit boek het meest gebruikt. Aan sojascheuten zit nog een geel boontje vast. Ze smaken dan ook meer naar bonen dan de gewone taugé.

## 10. LOTUSWORTEL

De lotusbloem staat in de boeddhistische en Koreaanse cultuur symbool voor puurheid en vernieuwing. Lotuswortel wordt vooral gebruikt vanwege zijn knapperige textuur, die op die van waterkastanjes lijkt. Hij wordt geschild en geblancheerd gegeten, en wordt in Nederland meestal in blik verkocht in Chinese supermarkten of toko's.

## RODE SHISHO

Rode shisho, of paarse perilla, heeft een nootachtige, grassige en ietwat anijsachtige smaak. Het is in Nederland vrij moeilijk verkrijgbaar, maar als je het kunt vinden, dan heb je ook wat.

## GEZOUTEN, GEFERMENTEERDE GARNAALTJES

Deze garniaaltjes zijn vaak te vinden in de koelkast bij Aziatische winkels. Ze zijn zo groot als rijstkorrels en zijn gezouten en gefermenteerd. Samen met vissaus geven ze veel gerechten een lekkere zoute smaak. Mocht je ze niet kunnen vinden, dan is vissaus een goede vervanging.

## RICE CAKES (TTEOK OF DDUK)

Rice cakes zijn verkrijgbaar in veel vormen. Ze zijn gemaakt van kleefrijst en worden vermalen tot een rubberachtige, lange rol. Rice cakes worden als snack gegeten of geroerbakt in een saus, maar ook als dessert. Ze worden kant-en-klaar verpakt verkocht, maar moeten vaak worden geweekt voor gebruik.

## TOFU

Er zijn veel soorten tofu, variërend van zachte of silken tofu tot extra stevige tofu, die het best gebakken kan worden. Tofu kan vrijwel overal in worden gebruikt, van salades tot soepen en desserts.



---

# SUKJU MAUL MUCHIM

Sesamtaugé

Dit bijgerecht is een hoofdbestanddeel van vrijwel elke Koreaanse maaltijd en wordt ook in veel andere gerechten gebruikt. De taugé moet lekker crunchy blijven, dus blancheer hem niet te lang.

VOOR 4 personen als bijgerecht

VOORBEREIDING 5 minuten

BEREIDING 5 minuten

## VERS

500 g taugé

1 bosuitje, fijngehakt

1½ theelepel geperste knoflook

## VOORRAADKAST

1-2 theelepels geroosterd sesamzaad

2 eetlepels geroosterde-sesamolie

1 theelepel sojasaus

1 eetlepel plantaardige olie

Breng een grote pan water aan de kook. Blancheer de taugé 30 seconden, laat hem uitlekken en knijp het teveel aan water eruit.

Meng de overige ingrediënten in een middelgrote kom, voeg de geblancheerde taugé toe en hussel alles goed door elkaar. Serveer de taugé meteen of bewaar hem maximaal 1 week in een luchtdicht afsluitbare bak in de koelkast.





---

# JANGAJJI

Snelle sojapickles

**De knapperige bite van de chayote maakt deze snelle soja-azijnpickle helemaal af. Je kunt de inmaakvloeistof ook over rijst gieten voor een smakelijke en snelle maaltijd.**

VOOR 4 personen als bijgerecht

VOORBEREIDING 10 minuten

BEREIDING 15 minuten

RUSTEN 1 nacht

## VERS

2 chayotes (zie hieronder), in parten

½ ui, gehakt

1 jalapeño, in dunne ringetjes

## VOORRAADKAST

300 ml rijstazijn

150 ml sojasaus

150 ml Koreaanse rijstsiroop

Doe de rijstazijn, sojasaus, rijstsiroop en 125 ml water in een kleine pan en breng het geheel aan de kook; zorg dat alles goed gemengd is.

Stop de gesneden groenten in een pot en schenk het sojamengsel erover. Laat alles een nacht op kamertemperatuur staan. De pickles zijn daarna 2 weken houdbaar in de koelkast.

**TIP** Chayote is een peervormige, gifgroene groente, een soort pompoen die je rauw of bereid kunt eten. Vervang hem eventueel door minikomkommers.





---

# KIMCHI

van Chinese kool

**Dit is de basiskimchi die bij elke maaltijd wordt geserveerd. De stappen lijken misschien overweldigend, maar zijn prima te doen. Let er bij het kopen van de Chinese kool op dat de buitenste bladeren dun zijn.**

voor 7 liter

VOORBEREIDING 45 minuten

RUSTEN 6 uur

FERMENTATIE 1-2 dagen

## VERS

½ krop Chinese kool (ca. 675 g), overlans in vieren gesneden

1 hoeveelheid basismix voor kimchi (zie blz. 240)

¼ kleine Koreaanse radijs of rettich (ca. 150 g), julienne gesneden

15 g waterkers, grofgehakt, met steeltjes

40 g bladmosterd, grofgehakt, met steeltjes

6 bosuitjes, in stukjes van 2,5 cm

## SPECERIJEN

145 g grof zout

Los 6 eetlepels zout op in 1,25 liter warm water. Dompel de in vieren gesneden kool onder in het water, laat hem uitlekken en bewaar het zoute water.

Strooi het overige zout in een grote kom tussen de koolbladeren. Bedek de gezouten koolbladeren met het zoute water en laat ze met een gewicht erop weken. Laat ze 6 uur zo staan; draai de koolbladeren elke 2 uur om.

Meng in een andere middelgrote kom de basismix voor kimchi met de rest van de ingrediënten (je kunt dit het best met handschoenen doen) om een relish te maken. Zet deze opzij tot de kool klaar is.

Spoel de koolbladeren goed af (minstens 3 keer) en laat ze uitlekken.

Verdeel in een grote kom het relishmengsel zo gelijkmatig mogelijk tussen de koolbladeren en vouw de koolbladeren dan zo strak mogelijk in elkaar.

Stop de gevouwen bladeren dicht op elkaar in een glazen pot van 7 liter en laat deze 1 dag op kamertemperatuur op een donkere, droge plek staan, zodat de fermentatie kan beginnen. Zet de pot daarna minstens 2 dagen in de koelkast. Je kunt de kimchi 1 maand in de koelkast bewaren.





---

# ANDONG JJIMDAK

Zoete, in sojasaus gesmoorde kip

**Dit gesudderde en dan gesmoorde kipgerecht komt oorspronkelijk uit Andong in Seoul en wordt met glasnoedels en groenten bereid. Het is een stevig kipgerecht, bedoeld voor een groep mensen.**

VOOR 4 personen

VOORBEREIDING 15 minuten

WEKEN 15 minuten

BEREIDING 45 minuten

## VERS

- 1,25 kg kippendijen met vel en botten
- 2 theelepels geperste knoflook
- 1 theelepel geraspte gember
- 4 vastkokende aardappels, gekookt en in vieren
- 2 wortels, in stukjes van 3,5 cm
- 1 ui, gehakt
- 2 bosuitjes, in dikke schuine stukken

## SPECERIJEN

- 1 eetlepel gochugaru (Koreaanse chilivlokken)
- versgemalen zwarte peper

## VOORRAADKAST

- 2 theelepels druivenpitolie
- 80 ml sojasaus
- 3 eetlepels bruine basterdsuiker
- 2 eetlepels mirin
- 2 theelepels geroosterde-sesamolie
- 150 g glasnoedels, 15 minuten in water geweekt
- sesamzaad, voor erover

Verhit de druivenpitolie in een grote braadpan en braad hierin het vel van de kippendijen bruin. Doe de gochugaru, sojasaus, bruine basterdsuiker, mirin, sesamolie, knoflook en gember erbij en smoor de kip 15 minuten.

Voeg de aardappels, wortels en ui toe en smoor alles nog 15 minuten of tot de kip en groenten gaar zijn. Doe de glasnoedels en bosuitjes erbij, leg het deksel op de pan en laat alles nog 10 minuten sudderen.

Voeg zwarte peper naar smaak toe, strooi het sesamzaad erover en geef er als je wilt rijst en waterkimchi (zie blz. 66) bij.





---

# BIBIMBAP

Gemengde rijst met groenten

Dit is een van de populairste Koreaanse gerechten. Het betekent letterlijk 'gemengde rijst' en bestaat uit rijst met een mix van groenten en eventueel vlees.

VOOR 4 personen

VOORBEREIDING 30-45 minuten

BEREIDING 15 minuten

## VERS

2 wortels, julienne gesneden  
1 rode paprika, in smalle reepjes  
1 groene of gele courgette (het liefst een Koreaanse), in halvemaantjes  
150 g sesamspinazie (zie blz. 32)  
150 g sesamtaugé (zie blz. 30)  
4 gebakken eieren  
spicy gochujangdressing (zie blz. 250), voor erover

## SPECERIJEN

zout en versgemalen zwarte peper

## VOORRAADKAST

1½ eetlepel druivenpitolie  
4 theelepels geroosterde-sesamolie

Verhit de druivenpitolie in een koekenpan en bak hierin de wortels met wat zout en peper 1-2 minuten. Zet ze opzij. Bak de paprika en courgette op dezelfde manier en zet ze allebei opzij.

Verdeel de rijst over 4 kommen, voeg de gebakken groenten, sesamspinazie en sesamtaugé toe en leg er een gebakken ei bovenop. Besprenkel elke kom met 1 theelepel sesamolie.

Sprenkel er zoveel spicy gochujangdressing over als je wilt (hoe meer, hoe pittiger de smaak) en hussel alle ingrediënten voor het serveren nog even goed door elkaar.





---

# HWE DUP BAP

Rijstkom met sashimi

**Nog voordat poké een hit werd, aten Koreanen hun eigen versie van een poké bowl. Dit gerecht lijkt meer op een sashimisalade met wat rijst erbij en is een heerlijke lunch om mee te nemen.**

voor 4 personen

VOORBEREIDING 30 minuten

## VERS

¼ kleine ui, dingesneden met de mandoline  
700 g gekookte rijst  
1 bosuitje, in dunne ringetjes  
1 wortel, in lange dunne spiralen  
1 kleine krop rode sla, in reepjes  
2 minikomkommers, in halvemaantjes  
¼ krop kleine rodekool, dingesneden met de mandoline  
3 rode shisobladjes (paarse perilla) of gewone shiso, in smalle reepjes  
175 g zalm van sashimikwaliteit, dingesneden  
175 g tonijn van sashimikwaliteit, dingesneden  
175 g geelvintonijn van sashimikwaliteit, dingesneden  
spicy gochujangdressing (zie blz. 250), voor erbij

## VOORRAADKAST

4 theelepels geroosterde-sesamolie  
geroosterd sesamzaad, voor erover

Week de ui 5-10 minuten in een kom met ijswater - zo wordt de smaak minder scherp.

Verdeel de gekookte rijst over 4 kommen. Leg de groenten en sashimi erop. Sprengel er 1 theelepel sesamolie over en bestrooi alles met een beetje sesamzaad. Geef er de spicy gochujangdressing bij en meng alles goed.





---

# WANG MANDU

Kingsize dumplings

**Wij noemen deze dumplings, die op bao lijken, wang mandu vanwege het grote formaat. Ze worden bereid met kipgehakt in plaats van varkensgehakt om ze iets lichter en gezonder te maken.**

VOOR 8 stuks

VOORBEREIDING 30 minuten

RUSTEN 2½ uur

BEREIDING 20 minuten

## VERS

350 g kipgehakt  
¼ krop Chinese kool (ca. 250 g),  
fijngehakt  
4 bosuitjes, in dunne ringetjes  
1½ eetlepel geraspte gember  
dipsaus (zie blz. 246), voor erbij

## VOORRAADKAST

½ eetlepel gedroogde actieve gist  
260 g bloem  
1 eetlepel kristalsuiker  
½ theelepel bakpoeder  
50 ml sojasaus  
1½ eetlepel geroosterde-sesamolie

## SPECERIJEN

½ theelepel fijn zeezout  
1 theelepel versgemalen zwarte peper

Meng 120 ml water met de gist in een kom en zet het mengsel 15 minuten opzij.

Meng de bloem, suiker, het bakpoeder en zout in een grote kom. Voeg het gistmengsel toe en meng alles voorzichtig tot je een grof deeg hebt (je moet misschien meer water aan het mengsel toevoegen om het een samenhangend deeg te laten worden).

Leg het deeg op een schoon, met bloem bestoven werkblad en kneed het glad. Laat het dan 2 uur rusten.

Maak de vulling door de overige ingrediënten in een grote kom te mengen; zet de vulling in de koelkast tot je de dumplings gaat vullen.

Verdeel het deeg in 8 gelijke stukken en rol er balletjes van. Rol de balletjes uit met een deegroller tot schijven van circa 12 cm doorsnee. Schep 2 eetlepels van de vulling in het midden van elke deegschijf, vouw de randen naar elkaar toe en druk ze dicht om de vulling in te sluiten.

Leg de dumplings in een stoommand, zonder dat ze elkaar raken, en stoom ze circa 15 minuten tot ze gaar zijn. Serveer ze met de dipsaus.





---

# MELONA

## Koreaanse meloenijslolly's

In winkels in Korea worden meloenijsjes verkocht, maar die bevatten doorgaans veel chemische stoffen en kunstmatige smaakstoffen. Deze ijslolly's bevatten geen additieven, maar zitten vol met heerlijke, echte smaken.

VOOR 10 stuks

VOORBEREIDING 15 minuten

VRIESTIJD 8-12 uur

### VERS

100 ml slagroom

800 g gele honingmeloen (ca. driekwart van een meloen), in blokjes

### VOORRAADKAST

50 g kristalsuiker

100 ml gecondenseerde melk

Verhit de slagroom met de suiker in een pan tot de suiker is opgelost.

Doe de blokjes meloen in een foodprocessor of blender en maal ze tot een puree. Werk de puree door een zeef.

Doe de gezeefde puree samen met de overige ingrediënten terug in de foodprocessor of blender en meng alles goed.

Giet dit mengsel in ijslollyvormpjes en zet ze in de diepvries tot ze helemaal zijn bevroren.

