

BLAUW

Authentieke
INDONESISCHE
gerechten

TERRA



INHOUD

Inleiding 9
Iets over de Indonesische eetcultuur 11
Veelgebruikte ingrediënten 12
Kooktechnieken 19
Het samenstellen van rijsttafels 20

SAMBAL

Sambal Ulek 27
Sambal Peteh 28
Sambal Tempeh 31
Sambal Ijo 33
Sambal Tomaat 34
Sambal Manis 37

SNACKS

Pangsit Goreng 41
Saus Cabe Jahe 45
Tahu Isi 46
Perkedel Daging 50
Lumpia Tahu 53
Ayam Bungkus Karee 54
Lemper Ayam 56

SALADE & ACAR

Urapan 62
Asinan 64
Pecel 67
Acar Ketimun 71
Acar Campur 73
Acar Nanas 74

SOEP

Laksa Blauw 78
Sup Labu Kelapa 81
Sayur Asem 82
Rawon Surabaya 86
Sop Buntut 89
Lodeh Tempeh Cabe Hijau 91

SATÉ

Sate Ayam 95
Saus Kajang 96
Sate Lilit 98
Sate Tempeh 100
Sate Maranggi 103
Sate Udang 106
Sate Babi Madu 109

VEGETARISCH

Tahu Telor 114
Tempeh Blado 116
Sambal Goreng Buncis 119
Perkedel Jagung 121
Semur Terong 123
Oseng Oseng Tempeh 125

VEELGEBRUIKTE INGREDIËNTEN





Bijna elk recept voor een hartig Indonesisch gerecht begint met 'Snipper een uitje en hak een knoflookteentje fijn'. Uien of sjalotjes en knoflook vormen de basis van een gerecht. Daarnaast gaan bijna overal wel sambal of chilipeper en een hoop verse kruiden en specerijen in. Dit alles wordt meestal eerst fijngemalen tot een *bumbu*: een kruidenpasta. Op de volgende pagina's volgt een lijst van veelgebruikte ingrediënten. Deze zijn tegenwoordig ook in Nederland en Vlaanderen wijdverbreid verkrijgbaar. In de grote steden kun je sowieso bij toko's of Aziatische supermarkten terecht. Ook de meeste grote

supermarkten hebben tegenwoordig veel Aziatische ingrediënten in hun assortiment.

Mocht je iets niet kunnen vinden, hoeft dat geen ramp te zijn voor je gerecht. Ga gewoon op zoek naar een alternatief: het resultaat zal vast anders worden, maar ook heel lekker! Koken is immers veel experimenteren in de keuken. Palmsuiker kun je bijvoorbeeld vervangen door bruine suiker. Vers citroengras, laos en gember zijn ook in poedervorm verkrijgbaar. En de frisse toets van citroenblad kun je eventueel vervangen door wat limoensap en -zeste.

bawang goreng
(gebakken uitjes)

Dit zijn in de olie gebakken, goudbruine, krokante uitjes. Je kunt ze in een zakje in de toko kopen en tegenwoordig liggen ze ook in de meeste supermarkten. Ze worden soms in bumbu's of sauzen gebruikt, maar zijn vooral lekker om over een gerecht te strooien. Zo combineert de zoetige smaak van de uitjes heerlijk met pindasaus, *nasi goreng* of *babi kecap*.

djahe
(gemalen gemberwortel)

Meestal wordt verse fijngehakte of tot pasta gemalen gember gebruikt, maar soms maakt dat het gerecht te nattig of zijn stukjes gember niet gewenst. De gemalen gember heeft wel de kruidige smaak, maar niet de pit van verse gember.

djeruk purut
(citroenblad)

Deze blaadjes van de kaffirlimoenboom worden of in hun geheel meegestoofd met gerechten of sauzen, of fijngesneden door bumbu's verwerkt. In dat laatste geval moet je wel eerst de middelste hardere nerf eruit snijden. Eén blaadje bestaat eigenlijk uit twee kleinere blaadjes; als ik in een recept één citroenblad schrijf, bedoel ik twee blaadjes aan elkaar. Je koopt ze meestal ingevroren. Na het ontdooien worden ze wel snel minder aromatisch. Houd er rekening mee dat je ze in een goed afsluitbaar bakje doet als je ze in de koelkast wilt bewaren. Anders heeft alles in je koelkast daarna de geur en smaak van citroenblad. En uit ervaring kan ik zeggen dat citroenblad niet zo met kaas combineert...

djinten
(gemalen komijn)

Dit zijn fijngemalen komijnzaadjes. Je kunt ook zelf de zaadjes kort roosteren en dan fijnmalen in een vijzel. Eigenlijk is dit nóg lekkerder, maar vanwege de bewerkelijkheid van veel recepten heb ik in dit boek steeds gemalen komijn gebruikt.

emping
(cracker van melindjonoot)

Deze crackers hebben een nootachtige, licht bittere smaak. Voor veganisten of mensen met een gernalenallergie zijn ze een goed alternatief voor krupuk. En ze zijn heerlijk om met sambal te eten, of gewoon zo, met een beetje zout. Je kunt ze ook verkruimelen over bijvoorbeeld salades, voor een crunch.

gember
(verse gemberwortel)

Gember wordt in enorm veel gerechten gebruikt om zijn heerlijk pittige, peperige smaak. Bak je de wortel zo mee, hak hem dan erg fijn. Je kunt de fijngehakte gember ook even fijnwrijven in een vijzel. Of je kunt hem in een bumbu verwerken. Je zou de schil op zich kunnen laten zitten, maar omdat ik geen bruine velletjes in het eten wil, schil ik hem altijd eerst.



gember,
laos en kunjitwortel

gula djawa

(palmsuiker)

Het sap van de bloesem van de suikerpalm wordt ingekookt tot een dikke bruine siroop en in ronde vormpjes gegoten, waarna het uithardt. Meestal worden als vormpjes holle bamboestengels gebruikt. Je koopt de gula djawa in plakjes, waar de bamboe nog omheen zit. Met een koksmes kun je de palmsuiker fijnhakken en zo door een gerecht mengen, of je kunt de plakken met een klein beetje water opzetten, zodat de suiker smelt en je guladjawasiroop hebt.

kangkung

(waterspinazie)

Deze groente is erg geliefd in Indonesië en wordt vaak, kort roergebakken, als bijgerecht geserveerd. De stengels zijn wat steviger en hebben een iets langere bereidingstijd nodig dan de blaadjes. Kangkung lijkt een beetje op spinazie, al is de smaak van kangkung wel wat bitterder. Als vervanging zou je bijvoorbeeld een mix van spinazie en andijvie kunnen gebruiken.

kecap

Kecap is een sojasaus die wordt gemaakt van gefermenteerde sojabonen, water, tarwe en zout. Aan kecap manis wordt ook nog palmsuiker toegevoegd. Voor sommige recepten heb je dikke kecap manis van het merk ABC nodig. Deze is geconcentreerder en stroopachtig. Probeer écht dit merk te gebruiken: het is op veel plekken verkrijgbaar en de smaak is veel beter dan van andere soorten kecap.

kemangi

(citroenbasilicum)

De blaadjes ervan lijken op gewone basilicum, maar zijn iets langwerpiger en puntiger. De smaak is sterk citroenachtig en doet een klein beetje aan anijs denken. Dit kruid combineert goed met visgerechten.

kemirnoten

In het Engels heten ze *candlenuts*, maar in het Nederlands is er geen vertaling voor. Ze lijken qua uiterlijk op macadamianoten en worden veel in bumbu's gebruikt. Ze geven een saus wat binding en vormen een tegenwicht voor de pittigheid van pepertjes. Vóór gebruik moet je ze altijd even roosteren in een koekenpan, want rauw bevatten ze een licht giftig stofje.

kencur

(gemalen kencurwortel)

Kencurwortel lijkt qua uiterlijk een beetje op geelwortel en laos, maar de smaak is heel anders. Men gebruikt in Indonesië ook wel verse kencur, maar die is in Nederland en Vlaanderen lastig te krijgen. Pas op met de dosering ervan, want de smaak is vrij uitgesproken.

ketanrijst

(kleefrijst)

Deze rijstsoort vind je in de toko ook wel onder de Engelse naam *glutinous rice*, hoewel hij geen gluten bevat. De rijst bevat veel zetmeel, waardoor de korrels aan elkaar blijven kleven. Je kunt de rijst koken, maar gebruik dan minder water dan gewoonlijk. Voor Indonesische *lemper* wordt de rijst gestoomd.

ketumbar

(gemalen koriander)

Hiermee bedoel ik gemalen korianderzaadjes. De smaak is warm kruidig en fris tegelijk en ze geven diepgang aan enorm veel gerechten.



KOOK- TECHNIEKEN

Veel recepten beginnen met het maken van een bumbu. Daarvoor kun je het beste een keukenmachine of blender gebruiken. Als je de ingrediënten wat fijner hakt, kun je ze ook wel in een maatbeker doen en met een staafmixer pureren. Van oudsher gebruikt men een vijzel om een bumbu te maken. Het verschil met een keukenmachine is dat door te vijzelen de ingrediënten gekneusd en fijn-gewreven worden in plaats van fijngehakt. Daardoor komen de aroma's beter los, maar het zorgt ook voor een grovere structuur. In de keukenmachine krijg je een mooie fijne bumbu. Soms geef ik wel aan een vijzel te gebruiken, zoals om een puree van knoflook en gember te maken, die je vervolgens moet bakken. Dan kun je echter ook uitwijken naar een staafmixer of met een koksme de knoflook en gember heel fijn hakken en daarna op de plank met de platte kant van je mes tot een pasta wrijven.

In de recepten geef ik altijd een indicatie hoe lang je een bumbu moet bakken, maar er is een vuistregel voor het bakken van bumbu's en sambals: als de olie naar boven komt pruttelen, dus als het ware loskomt uit de bumbu of sambal, is hij goed.

Je kunt bumbu's prima langere tijd bewaren. Handig is om in één keer een grotere hoeveelheid te maken. Je hebt meestal toch al een groot stuk gember en een heel pak laos en salamblad in huis gehaald. Bak dan de hele hoeveelheid bumbu gaar in olie, doe hem in een pot en schenk er nog een dun laagje olie over. Door het gebruik van pepertjes, zout en olie in de meeste bumbu's kun

je ze gerust een aantal weken bewaren in de koelkast. Op het moment dat je trek hebt in Indonesisch eten hoef je alleen nog vlees of vis te snijden en te garen in de bumbu.

Om de stoofgerechten te bereiden is het fijn om een goede pan te hebben. Het liefst een gietijzeren, met een dikke bodem. Dan kan het gerecht op laag vuur mooi zacht en gelijkmatig garen. Ook een goede wokpan is cruciaal. Dat hoeft echt geen authentieke Aziatische wok te zijn, maar wel het liefst eentje met een antiaanbaklaag. De wok is ook handig om in te frituren.

Zoals ik eerder al schreef, is de Indonesische keuken gebaseerd op het gebruik van kruiden en specerijen. Je moet dus wel even de tijd nemen voor Indonesisch koken: als je bijvoorbeeld een saus maakt waar gember, citroengras en citroenblad in gaan, moet die saus een tijdje pruttelen, zodat de smaken kunnen intrekken.

Andere gerechten, zoals *nasi goreng* en *oseng oseng*, vragen juist om een snelle bereiding. Een goede woktechniek is echt wat anders dan roerbakken en zorgt ervoor dat de ingrediënten niet te gaar worden (ze houden hun bite), maar wel een lekkere gebakken smaak krijgen.

Het geheim is om het vuur echt hoog te zetten, flink wat olie te gebruiken en de ingrediënten snel omscheppend – met één of twee spatels tegelijk – te bakken. Zorg dus dat je voor het wokken altijd je ingrediënten gesneden en in afgemeten hoeveelheden klaar hebt staan.

HET SAMENSTELLEN VAN RIJSTTAFELS

Een rijsttafel begint natuurlijk altijd met rijst. Onder-schat niet een simpel kommetje rijst: heerlijk geurige, goed gegaarde rijst maakt echt de maaltijd. Hoewel de meeste mensen in Nederland snel kiezen voor *nasi goreng*, gebakken rijst, eet men in Indonesië het vaakst witte gestoomde rijst als basis van een maaltijd. Bij gebakken rijst moet je namelijk een beetje oppassen dat je niet te veel verschillende smaken op het bord krijgt: veel gerechten in de rijsttafel hebben van zichzelf al een uitgesproken, rijke saus en daarbij een gekruide, gebakken rijst serveren kan iets te veel smaken door elkaar opleveren. Serveer je wat eenvoudiger gerechten, zoals gegrilde vis en gewokte groenten, is gebakken rijst wel weer heel lekker. Voor een extra feestelijke gelegenheid serveer je *nasi kuning*: rijst op smaak gebracht met kokos en geelwortel.

De sterren van de rijsttafel zijn verschillende vlees-, vis- en vegetarische gerechtjes. Wil je alleen vlees of vis serveren, kies dan voor verschillende bereidingswijzen. Bijvoorbeeld een stoofgerecht, een saté en een gebakken gerecht.

Daarnaast horen er nog een aantal bijgerechten en smaakmakers bij. Denk aan gekookte eitjes in romige kokossaas, pittige boontjes en *sambal goreng kentang*,

zoet-pikante aardappelfrietjes. Kookje voor veel mensen, maak het eten dan niet te pittig, want niet iedereen houdt daarvan. Zet in plaats daarvan een lekkere zelfgemaakte sambal op tafel, voor de liefhebbers van *pedas*.

Als je een rijsttafel gaat bereiden, is een goede planning cruciaal. Maak een lijstje met een stappenplan voor al je gerechten. Er is een aantal gerechten dat je al langer van tevoren kunt maken en zelfs in kunt vriezen. Denk aan stoofgerechten als *daging rendang*, *babi kecap* of *gulai domba*. Je kunt deze gerechten ook een dag of twee van tevoren bereiden en in de koelkast bewaren; je hoeft ze dan alleen nog op te warmen. Sommige gerechten zijn zelfs lekkerder als je ze wat langer vooraf bereidt, omdat de smaken dan beter in kunnen trekken. Denk aan *acar* (Indonesisch tafeluur). Bumbu's kun je ook al eerder maken. Zorg dat je op het moment zelf, als de gasten komen, alleen nog dingen hoeft op te warmen en gerechten en sauzen af hoeft te maken. Het is handig als je een beetje hulp hebt, zodat je iemand anders kunt vragen de satés te grillen terwijl jij de laatste hand aan de saus legt. Ook een rechaud is superhandig: veel sauzen en stoofgerechten kun je daarmee prima een tijd warm houden.

Hierna volgen twee suggesties voor een rijsttafel:



SAMBAL ULEK

Sambal uit de vijzel

Sambal ulek ontleent zijn naam aan de *ulekan*: zo noemt men in het Indonesisch de stamper van een vijzel. De kom heet een *cobek*. Fijngestamppte sambal dus, die niet zozeer zo wordt gegeten, maar dient als basis voor andere sambals of gerechten. De kunst van het vijzelen is dat je de ingrediënten fijnwrijft; daardoor komen de smaken en geuren optimaal vrij.

🕒 5 minuten

10 rode lombok (Spaanse peper)
1 tl zout
1 el rijstazijn

Verwijder de steeltjes van de pepers en snijd ze in ringetjes. Doe ze samen met het zout en de rijstazijn in een vijzel en maal tot een fijne pasta. Als je geen vijzel hebt, kun je de pepers ook fijnmalen in een blender of keukenmachine.

Bewaar de sambal in een goed afgesloten potje in de koelkast, dan is hij 4 weken houdbaar.

SAMBAL PETEH

Sambal van 'stinkboontjes'

Petehbonen: de één vindt ze heerlijk, de ander maar niks. Ze dragen de bijnaam 'stinkboontjes', vanwege hun doordringende geur. De smaak doet een beetje aan knoflook denken. Of je een liefhebber bent of niet, ze zijn in elk geval heel gezond. Deze sambal combineert goed met gebakken garnalen.

🕒 10 minuten + 30 minuten wachttijd

1 ui
2 knoflookteentjes
60 g petehbonen
5 cm laos (verse galangawortel)
100 ml plantaardige olie
3 blaadjes djeruk purut (citroenblad)
150 g sambal ulek
15 g trassi (gefermenteerde garnalenpasta)
1 el suiker

- 1 Snipper de ui en de knoflook fijn. Snijd de petehbonen in stukjes. Snijd de laos in plakjes.
- 2 Verhit de olie in een steelpan en voeg alle ingrediënten toe. Laat de sambal op middelhoog vuur in ongeveer 30 min. gaarpruttelen.

In een goed afgesloten pot kun je de sambal ongeveer 3 weken in de koelkast bewaren.



