

- 6. Inleiding
- 9. Basisvoorraad
- 12. Kookgerei
- 15. Menu-ideeën
- 17. Chinese festivals

## SOEPEN

- 20. Pittige, zure soep
- 21. Vegetarische wontonsoep
- 23. Zeewiersoep met tofu
- 24. Tom yum
- 26. Romige maïsoep
- 27. Chinesekoolsoep met tofu

## VOORGERECHTEN & DUMPLINGS

- 30. Gevulde pannenkoekjes met lente-ui
- 33. Potstickers
- 34. Phoenix-loempia's met zoetzure dip
- 36. Vietnamese rijstrolletjes
- 39. Gefrituurde Vietnamese rijstrolletjes
- 40. Samsa met tofu & groenten
- 41. Miniloempia's
- 42. Zoete lotusbroodjes
- 44. Groentetempura met dipsaus
- 46. Gepaneerde champignons met O.K.-dipsaus
- 47. Gebakken tofu in tempurabeslag met sesamzaad
- 49. Gegrilde zoete aardappelpannenkoekjes
- 50. Puk puks met taro, sesamzaad & lotuspasta
- 52. Lotuswortelchips
- 55. Bloemkool yuk sung
- 56. Bloemkoolbeignets
- 59. Pakoda in een Chinees bierbeslag

## HOOFDGERECHTEN

- 62. Gemengde groenten in pittige hoisinsaus
- 65. Krokante tofu met lente-ui
- 66. Bloemkool kung po
- 69. Tofu met sinaasappel, paprika & ananas
- 70. Portobello met szechuanpeper
- 71. Chinese paddenstoelencurry
- 72. Tofu met zout & chilipeper
- 75. Bloemkoolsteak met een rijke Chinese jus
- 76. Bloemkoolkatsu met tonkatsusaus
- 79. Teriyakibowl
- 80. Met hoisinsaus geglanceerde tempé
- 83. Mapo tofu
- 84. Aspergeboccoli met satésaus
- 87. Geroerbakte aubergine met sesamzaad
- 88. Paksoi met vegetarische oestersaus
- 90. Gestoomde broodjes met vegetarische char siu & ingelegde Chinese groenten
- 92. Gebakken tofu met chilipeper & zwarte bonen
- 93. Krokante szechuanbloemkool
- 94. Tempé met zwarte peper, groene paprika & ui
- 95. Krokante bloemkool met chilipeper

## RIJST

- 98. In de oven gestoomde rijst
- 98. Jasmijnrijst
- 99. Kokosrijst
- 100. Gebakken rijst met de acht schatten
- 103. Kleefrijstpakketjes
- 104. Congee
- 106. Kruidige kleefrijst
- 107. Chinese gebakken rijst

## NOEELS

- 110. Krokante noedels met gemengde groenten op Hongkongse wijze
- 112. Chow mein met groenten
- 113. Noedelsoep met tofu & Chinese groenten op Hongkongse wijze
- 115. Lo mein met portobello
- 116. Udonnoedels met groenten, cashewnoten & gelebonensaus
- 117. Udonnoedels met vijfkruidtofu
- 119. Kerriesoep met udonnoedels
- 120. Ramen met pittige tofu
- 122. Mihoen Singapore
- 123. Dandan-noedels
- 125. Tofu, ingelegde kool & zwarte bonen op mihoen
- 126. Pittige, zure Chinese groenten met glasnoedels
- 129. Geroerbakte ho fun
- 130. Portobello teriyaki met sobanoedels

## BIJGERECHTEN

- 134. Aziatische koolsla
- 136. Chinese broodstengels
- 137. Omelet zonder ui
- 139. Groene asperges met gember-sojasaus
- 140. Chinese broccoli in knoflook-gembersaus
- 141. Taugé met knoflook & ui
- 142. Pittige paksoi
- 143. Geroerbakte sla met chilipeper
- 144. Chinese kool met vegetarische oestersaus
- 145. Aspergeboccoli met honing & rijstwijn

## SAUZEN, DIPS & TAFELZUUR

- 148. In sojasaus ingelegde komkommer
- 151. Zoete ingelegde gember
- 152. Chinese ingelegde groenten
- 154. Zoete chilisaus & hoisinsaus
- 155. Vegetarische oestersaus
- 156. Register
- 160. Dankwoord



66.



110.



44.



90.

# TOM YUM

Dit gerecht komt oorspronkelijk uit de Thaise keuken, maar hij wordt wereldwijd in veel Chinese restaurants geserveerd. Deze heerlijke, voedzame soep is pittig en romig, met een rijke, zurige smaak van de tomaten en het limoensap.



10 MINUTEN



30 MINUTEN



2-4 PERSONEN

- 2 stengels citroengras
- 2 rode rawits of een andere pittige chilipeper, zaadlijsten verwijderd en fijngehakt
- 3 teentjes knoflook, grofgehakt
- 1 el geraspte verse gemberwortel
- 1 el plantaardige olie, bijvoorbeeld arachide- of kokosolie
- 1,5 l groentebouillon
- 2-3 middelgrote tomaten, in blokjes
- 400 ml kokosmelk
- 5 limoenblaadjes (o.a. toko) of 1½ el geraspte limoenschil
- 3 el lichte sojasaus
- 220 g stevige tofu, in blokjes
- 60 g champignons, in plakjes
- 60 ml limoensap
- 1½ el demerarasuiker of ruwe rietsuiker
- ½ tl zout (of naar smaak)

Verwijder de bovenste blaadjes van het citroengras, kneus de hele stengel met de zijkant van je mes of een stamper zodat zo veel mogelijk van de smaak in de soep kan trekken en snijd de stengels in kwarten. Wrijf de rawits met de knoflook en de gember in een vijzel tot een pasta.

Verhit de olie in een grote pan op middelhoog vuur en bak het citroengras en de chilipasta ongeveer 3 minuten, tot de aroma's vrijkomen. Voeg de groentebouillon, de tomaten, de kokosmelk, de limoenblaadjes en de lichte sojasaus toe, roer goed door en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat 15 minuten met een deksel op de pan zachtjes koken.

Voeg de tofu en de champignons toe aan de pan en laat nog 8 minuten koken. Voeg dan het limoensap en de suiker toe. Breng op smaak met zout en serveer.





## POTSTICKERS

Chinezen hebben een serieuze liefdesrelatie met deze sappige dumplings. Ze worden eerst in de pan gebakken en vervolgens gestoomd. Elke hap is pure perfectie.



1-2 UUR



30 MINUTEN



32 DUMPLINGS

### Voor het deeg

280 g bloem, plus extra om te bestuiven  
175 ml gekookt water  
2 el plantaardige olie, bijvoorbeeld arachide- of kokosolie, om in te bakken

### Voor de vulling

3 el plantaardige olie, bijvoorbeeld arachide- of kokosolie  
1 el geraspte verse gemberwortel  
1 grote ui, fijngesnipperd  
1 grote portobello, in kleine blokjes  
20 g gedroogde shiitakes, geweekt in warm water, steeltjes verwijderd en in blokjes  
150 g Chinese kool, fijngehakt  
50 g wortel, in kleine blokjes  
5 lente-uitjes, in dunne ringetjes  
2 el lichte sojasaus  
2 el Chinese rijstwijijn  
2 tl suiker  
½ tl witte peper  
¼ tl zout (of naar smaak)  
2 tl sesamololie

Voeg de bloem toe aan een grote kom en schenk het hete water al roerend met een houten lepel gelijkmatig erbij. Vorm het deeg met je handen tot een bal. Leg het deeg op een schoon, niet met bloem bestoven werkvlak en kneed tot een glad deeg dat niet plakt.

Stop het deeg in een afsluitbaar zakje en druk de lucht eruit voordat je het sluit. Laat minimaal 15 minuten tot 2 uur op kamertemperatuur rusten terwijl je de vulling maakt. Voeg voor de vulling 2 eetlepels van de olie toe aan een wok en verhit op middelhoog vuur. Bak de gember, tot het aroma vrijkomt. Voeg dan de ui toe en bak tot de ui glazig is. Voeg de portobello en de shiitake toe en bak tot het vocht in de wok is verdampt. Schep in een kom.

Veeg de wok schoon en voeg nog een eetlepel olie toe. Voeg de Chinese kool en de wortel toe en bak op middelhoog vuur, tot eventueel vocht is verdampt. Voeg het gebakken paddenstoelenmengsel toe, samen met de lente-ui, de lichte sojasaus, de Chinese rijstwijijn, de suiker, de witte peper en het zout en roer goed. Haal de pan van het vuur, roer de sesamololie erdoor en schep in een grote kom om af te koelen.

Snijd het deeg vervolgens met een scherp mes in 32 even grote stukken. Vorm elk stukje tot een balletje en druk dan met de muiskant van je hand plat. Rol het deeg met een licht met bloem bestoven deegroller uit tot dunne cirkels.

Schep voor het samenstellen van de potstickers een theelepel vulling in het midden van een deegvel en vouw dubbel. Druk de randjes goed op elkaar, zorg dat er geen vulling ontsnapt en maak kleine vouwen in de rand zodat er golfjes uitstaan. Leg de potstickers tot je ze gaat bakken op een vel bakpapier.

Verhit de olie in een wok met platte bodem op middelhoog vuur. Bak een portie potstickers 2 minuten aan één kant. Voeg een laagje van 5 mm water toe, zet het vuur lager en laat met een deksel op de pan stomen, tot het water is verdampt. Haal het deksel van de pan, zet het vuur hoger en bak tot de potstickers aan de onderkant goudbruin en krokant zijn. Herhaal met de volgende portie, tot alle potstickers gaar zijn. Serveer met je favoriete dip.



## TERIYAKIBOWL

Soms willen we alleen maar een grote kom liefde – iets eenvoudig wat geen enorme stapel afwas met zich meebrengt. Een berg lekkere groenten in een rijke, aromatische, fluweelzachte umami-zoete chilisaus, geserveerd op noedels of gestoomde rijst, is precies wat je nodig hebt op die moeilijke momenten.



10 MINUTEN



10 MINUTEN



2 PERSONEN

- 1 el plantaardige olie
- 1 ui, grofgesnipperd
- 1 tl geraspte knoflook
- 2 tl geraspte verse gemberwortel
- 1 rode paprika, zaadlijsten verwijderd en in blokjes
- 1 courgette, in gehalveerde plakjes
- 60 g broccoli, in roosjes
- 6-8 babymaïskolven
- 1 middelgrote aubergine, in gehalveerde plakjes

### Voor de saus

- 125 ml lichte sojasaus
- 3 el lichte basterdsuiker
- 2 tl chilivlokken
- 1 el honing (veganistisch alternatief: agave- of ahornsiroop)

Meng alle ingrediënten voor de saus in een kom, roer goed en zet apart.

Verhit de olie in een wok op middelhoog vuur. Voeg de ui, de knoflook en de gember toe en bak tot de aroma's vrijkomen en de ui glazig is. Voeg de rest van de groenten toe en roerbak 3 tot 4 minuten. Voeg de saus toe, breng aan de kook en laat 3 minuten zachtjes koken.

Serveer op gestoomde rijst of noedels.

## MET HOISINSAUS GEGLACEERDE TEMPÉ

Tempé heeft een fantastische textuur: het is veel steviger dan tofu, omdat tempé van de volledige sojaboon wordt gemaakt. Eenmaal gebakken wordt tempé krokant en werkt hij in een saus als een spons. De rijke hoisinsaus is perfect voor dit gerecht: de tempé wordt zoet, hartig en pittig en krijgt een krokant laagje. En wanneer je er tot slot sesamzaad over hebt gestrooid, nemen de smaakdimensies helemaal een vlucht.



5 MINUTEN



10 MINUTEN



2-3 PERSONEN

340 g tempé  
3 el plantaardige olie  
2 teentjes knoflook, fijngehakt  
1 el geraspte verse gemberwortel  
75 ml hoisinsaus (zie pag. 154 of gebruik kant-en-klare)  
1 tl sesamolie  
1 el sesamzaad, geroosterd  
2 lente-uitjes, in dunne ringetjes

Snijd de tempé in blokjes en dep ze droog met keukenpapier.

Verhit 2 eetlepels van de olie in een koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en bak de tempé rondom goudbruin. Laat uitlekken op keukenpapier.

Verhit een wok op middelhoog vuur, voeg de resterende olie samen met de knoflook en de gember toe en bak 20 tot 30 seconden, tot de aroma's vrijkomen. Voeg de gebakken tempé en de hoisinsaus toe en roerbak 3 minuten. Schep in een kom, besprenkel met de sesamolie en bestrooi met het geroosterde sesamzaad en de lente-ui.





## MAPO TOFU

Dit gerecht wordt al eeuwen gegeten in China en krijgt nu eindelijk zijn welverdiende erkenning in de rest van de wereld. De zachte tofu met de tintelende pittigheid van de szechuanpeperkorrels is een heel bijzondere ervaring. In combinatie met de gefermenteerde scherpe smaak van de chilibonensaus en de zijdezachte sensatie van de *dashi* kun je met dit gerecht echt indruk maken op je gasten.



5 MINUTEN



25 MINUTEN



2 PERSONEN

- 2 tl szechuanpeperkorrels, gekneusd in een vijzel
- 2 el plantaardige olie, bijvoorbeeld arachide- of kokosolie
- 150 g champignons, in blokjes
- 1 ui, fijngesnipperd
- 2 el geraspte verse gemberwortel
- 5 teentjes knoflook, fijngehakt
- ½ tl Chinees vijfkruidenpoeder
- 2 el Chinese rijstwij
- 3 el chilibonensaus (o.a. toko)
- 1 el chiliolie
- ½ el lichte sojasaus
- ½ el donkere sojasaus
- 250 ml dashi (Japanse bouillon, o.a. toko)
- 200 g zijdentofu, in blokjes
- 2 lente-uitjes, in ringetjes (optioneel)

Rooster de gekneusde szechuanpeperkorrels 1 tot 2 minuten in een droge wok op middelhoog vuur. Schep in een kom.

Voeg de olie aan de wok toe en daarna de champignons en bak tot al het vocht van de champignons is verdampt. Voeg de ui, de gember en de knoflook toe en bak nog 1 minuut.

Voeg de geroosterde szechuanpeperkorrels en het vijfkruidenpoeder toe en bak nog 1 minuut. Meng de rijstwij erdoor, gevolgd door de chilibonensaus, de chiliolie en de lichte en donkere sojasaus. Meng goed en schenk dan de dashi in de wok. Breng de saus aan de kook, zet het vuur lager en laat 10 minuten zachtjes koken, tot de saus voor een derde is ingekookt en dikker is geworden. Voeg tot slot de tofu toe en schep voorzichtig door de saus. Schep op een bord, bestrooi met de lente-ui en serveer.

# GESTOOMDE BROODJES MET VEGETARISCHE CHAR SIU & INGELEGDE CHINESE GROENTEN

Zachte gestoomde broodjes? Check. Stevige tempévulling, gemarineerd in een rijke, rokerige, zoete Chinese barbecuesaus? Check. Topping van zure, knapperige, ingelegde groenten? Check. Dit is een combinatie die je smaakpapillen zal laten tintelen.



2 UUR 20 MINUTEN



20 MINUTEN



4 PERSONEN

## Voor de broodjes

- 560 g bloem, plus extra om te bestuiven
- 11 g gedroogde gist
- ½ tl zout
- 1 tl bakpoeder
- 30 g fijne kristalsuiker
- 2 el plantaardige olie, plus extra om in te vetten
- 320 ml volle melk (veganistisch alternatief: soja- of amandelmelk)

## Voor de vulling

- 125 ml hoisinsaus (zie pag. 154 of gebruik kant-en-klare)
- 1 el Chinees vijfkruidenpoeder
- 1 el Chinese rijstwijn
- 2 el suiker
- 1 el plantaardige olie
- 340 g tempé, in plakken van 2 cm dik
- 4 el Chinese ingelegde groenten (zie pag. 152)

Meng alle ingrediënten voor de broodjes in een grote kom tot een zacht, elastisch deeg. Leg het deeg op een schoon, licht met bloem bestoven werkvlak, kneed 6 minuten en vorm tot een bal. Leg in een licht ingevette kom en laat afgedekt 2 uur rijzen, tot het deeg in omvang is verdubbeld.

Verwarm voor de vulling de oven voor tot 190 °C. Meng de hoisinsaus met het vijfkruidenpoeder, de rijstwijn en de suiker in een grote kom tot een marinade.

Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie en bestrijk met de olie. Leg de tempé erop en bestrijk met de helft van de marinade. Bak 10 minuten in de oven tot er een korstje ontstaat, keer de tempé om, bestrijk met de rest van de marinade en bak nog eens 10 minuten in de oven.

Leg intussen het deeg op een licht met bloem bestoven werkvlak, druk het iets plat en rol tot een lange worst. Verdeel in 8 tot 12 gelijke porties (afhankelijk van hoe groot je de broodjes wilt maken). Rol elke portie tot een korte cilinder, druk plat en vouw dubbel zodat er een schelp ontstaat. Leg het deeg op een vel geperforeerd bakpapier in een stoommandje met deksel en laat er steeds 2 cm tussen, omdat de broodjes uitzetten tijdens het stomen. Stoom 8 tot 10 minuten op hoog vuur.

Wees voorzichtig als je het deksel van het stoommandje af haalt, want de ontsnappende stoom is heet. Haal de broodjes uit het mandje.

Neem een gestoomd, warm broodje en maak voorzichtig open (misschien heb je hier een mes voor nodig). Leg een plak tempé in het midden, leg er wat ingelegde groenten op en serveer.



## CONGEE

Deze Chinese variant op rijstepap is een heel traditioneel gerecht en al duizenden jaren oud. In vroegere tijden noemde men deze pap *chan*: 'de waterige'. Bij ons thuis werd *congee* 'kleffe rijst' genoemd; mijn moeder sprenkelde er lichte sojasaus over en we aten het kom na kom. Als we geluk hadden, maakte ze ook Chinees brood, waar we stukjes van af konden scheuren om in onze kommen te dopen. De Chinezen eten congee vaak als ontbijt. Tijdens mijn laatste bezoek aan Hongkong maakten mijn vader en ik een pelgrimstocht van 15 minuten van ons hotel naar een oud congee-restaurant in Kowloon.



15 MINUTEN



1½ UUR



2-3 PERSONEN

6 middelgrote gedroogde shiitakes  
2 el gepekeld daikon (choi po, o.a. toko), optioneel  
180 g langkorrelige rijst  
3,5 l water of groentebouillon  
een stukje verse gemberwortel, in dunne plakjes

### Toppings (optioneel)

sojasaus  
gezouten pinda's, fijngehakt  
lente-ui, in dunne ringetjes  
gebakken uitjes  
sesamzaad  
krokant gebakken tofu  
zout, naar smaak

Spoel de shiitakes af onder warm water en leg in een grote kom. Bedek met kokend water, laat 15 minuten weken tot ze zacht zijn. Giet af en druk dan voorzichtig het overtollige vocht eruit. Verwijder de steeltjes en snijd de shiitakes in dunne plakjes. Als je de gepekeld daikon gebruikt, spoel hem dan af onder koud water om wat van het zout te verwijderen en snijd in stukjes.

Was de rijst zorgvuldig en giet goed af. Voeg toe aan een grote pan, voeg het water of de bouillon, de gember en eventueel de gepekeld daikon toe en breng aan de kook. Zet dan het vuur laag, voeg de shiitake toe en laat ongeveer 1½ uur zachtjes koken. Als de rijstepap te dik wordt, kun je meer water toevoegen: de congee moet schenkbaar zijn, vergelijkbaar met de consistentie van behangplaksel.

Serveer met Chinese broodstengels (zie pag. 136), een scheutje sojasaus en een selectie van je favoriete toppings.





# PITTIGE, ZURE CHINESE GROENTEN MET GLASNOEDELS

Deze krokante reepjes tofu met knapperige groenten in een zurige, zoete en iets pittige chilisaus zullen zeker je smaakpapillen prikkelen. Ze worden geserveerd op zachte glasnoedels en gegarneerd met nootachtig geroosterd sesamzaad. Let op: je gasten zullen om een tweede portie vragen.



10 MINUTEN



10 MINUTEN



2 PERSONEN

- 2 nestjes glasnoedels
- 1 el sesamzaad
- 2 el arachideolie
- 100 g stevige tofu, in reepjes van 1 x 5 cm
- 1 ui, in ringen
- 1 wortel, in plakjes
- 30 g bamboescheuten uit blik, uitgelekt en in stukjes
- 30 g waterkastanjes uit blik (o.a. toko), uitgelekt en in plakjes
- ½ rode paprika, in ringen
- 2 lente-uitjes, in dunne ringetjes

#### Voor de saus

- 2 el Chinese rijstwijn
- 1½ el donkere sojasaus
- 2 el rijstazijn
- 150 ml groentebouillon
- 1 el tomatenpuree
- 2 tl chilibonensaus (o.a. toko)
- ½ tl witte peper
- 2 tl suiker

Leg de glasnoedels in een grote kom, bedek met kokend water en laat 3 tot 5 minuten weken tot ze zacht zijn. Giet de noedels af en zet apart.

Verhit een wok op middelhoog vuur. Voeg het sesamzaad toe en rooster 2 tot 3 minuten, tot de zaadjes goudbruin zijn en het aroma vrijkomt. Strooi op een bord en laat afkoelen.

Verhit 1 eetlepel van de olie in de wok op middelhoog vuur en bak de tofureepjes in 2 tot 3 minuten rondom goudbruin. De reepjes moeten vanbuiten krokant maar vanbinnen nog zacht zijn. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Voeg de ingrediënten voor de saus toe aan een pan. Breng de saus aan de kook, zet het vuur lager en laat zachtjes koken tot de saus voor een derde is ingekookt. Haal de pan van het vuur en zet apart.

Verhit de resterende eetlepel olie in de wok op middelhoog vuur, voeg de ui, de wortel, de bamboescheuten, de waterkastanjes en de rode paprika toe en roerbak in 2 tot 3 minuten gaar. Voeg de tofu samen met de saus toe en meng goed. Verdeel de noedels over 2 kommen of borden en schep de tofu en de groenten erover. Bestrooi met de lente-ui en het geroosterde sesamzaad en serveer.





## GEROERBAKTE HO FUN

Noedels zijn een essentieel ingrediënt en een basisvoedingsmiddel in China. Ze worden geproduceerd in Hongkong en China en bestaan in veel verschillende vormen. Deze verse, brede rijstnoedels (*ho fun*) worden in Kantonese restaurants vaak met groenten geserveerd. In dit recept worden ze gebakken met verschillende krokante en zachte groenten in een traditionele Kantonese saus.



10 MINUTEN



10 MINUTEN



2 PERSONEN

- 1 pakje verse, brede rijstnoedels (ho fun, 360-450 g, afhankelijk van het merk, o.a. toko)
- 1 el plantaardige olie, bijvoorbeeld arachide- of kokosolie
- 3 plakjes verse gember
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 ui, in ringen
- 1 wortel, in plakjes
- 5 babymaïskolven, in de lengte gehalveerd
- 30 g bamboescheuten uit blik, uitgelekt
- 35 g strochampignons uit blik (o.a. toko) of gewone champignons
- 3 el vegetarische oestersaus (zie pag. 155 of gebruik kant-en-klare)
- 1 el lichte sojasaus
- een snufje witte peper
- 1 tl suiker
- 4 el groentebouillon
- 70 g paksoi, in kwarten
- 1 tl sesamololie
- zout naar smaak

Leg de noedels in een grote kom warm water. Haal ze voorzichtig uit elkaar en giet af. Laat uitlekken en zet apart.

Verhit de olie in een wok op middelhoog vuur. Voeg de gember en de knoflook toe, voeg na 30 seconden de ui toe en bak glazig. Voeg de wortel, de babymaïs, de bamboescheuten en de strochampignons toe en bak nog 2 tot 3 minuten.

Voeg de uitgelekte noedels toe aan de wok en meng goed. Voeg na 2 minuten de vegetarische oestersaus, de sojasaus, de witte peper, de suiker, de groentebouillon en de paksoi toe. Roer voorzichtig door elkaar en warm goed door. Proef en breng indien nodig op smaak met nog wat zout. Haal de pan van het vuur, besprenkel met de sesamololie en roer voor het serveren door.