

**W
E
S
T** **E
A
T
S** **E
A
S
T**

**ONTDEK DE GERECHTEN EN COCKTAILS VAN
CHINA - JAPAN - THAILAND - VIETNAM**

MARC DECLERCQ - FOTOGRAFIE: KRIS VLEGELS - I.S.M. WOK DYNASTY

VOORWOORD

Dit boek is een introductie tot vier van de belangrijkste oosterse keukens, de Chinese, de Japanse, de Thaise en de Vietnamese. Het is geen opsomming van feiten. We willen vooral praktische informatie geven over hoe je thuis, met producten van bij ons en nog enkele oosterse smaakmakers, lekker oosters kunt koken.

In elk hoofdstuk vind je de belangrijkste kenmerken van het land en zijn keuken, de vijf populairste gerechten, een tocht langs de typische markten en wat er allemaal te koop is en een boodschappenlijst met traditionele smaakmakers voor in je voorraadkast.

En dan begint het echte werk. Van elke keuken vind je telkens twaalf eenvoudige gerechten om thuis uit te proberen. De receptuur is telkens op basis van twee personen. Ideaal voor kleine huishoudens of een feestelijke tête à tête. De ingrediënten kun je trouwens gemakkelijk vermenigvuldigen als je meer eters in huis hebt. In een oosters kookboek vergeten we ook het aperitief niet. Dat doen we in stijl met cocktails die een oosterse toets meekrijgen. De kers op de taart is het organiseren van je eigen Chinese theeceremonie. Onze Chinese theemeester vertelt je alles wat je moet weten.

Dit boek is een initiatief van het Chinese echtpaar Peh-Fo Pak en Chang-Ying Wu. Beiden openden in 1989 in Leuven het Chinese restaurant Ming Dynasty. In vijftien jaar tijd werden vier Ming Dynasty-restaurants in het leven geroepen. Meermaals werden ze bekroond tot de beste Chinese restaurants van het land.

Intussen groeide een nieuw concept: Wok Dynasty. Een selfservice wokrestaurant met een all-you-can-eat-formule in een modern interieur. Een formule die van bij de start aanslaat dankzij het uitgebreide buffet met een ruime keuze aan oosterse hapjes, voorgerechten en desserts en chefs die wat de klant aan groenten, vlees en vis kiest à la minute klaarmaken, in de wok of op de teppanyaki.

Het eerste restaurant opende in Heverlee. Vervolgens gingen restaurants open in Keerbergen, Aartselaar, Sint-Martens-Latem, Overijse en Hasselt. Het restaurant in Keerbergen verhuisde intussen naar een grotere locatie in Boortmeerbeek. Wok Dynasty wordt ondertussen geprezen als een van de meest dynamische restaurantketens van het land.

Voor meer
inspiratie surf naar
www.wokdynasty.be

Ondertussen vervelde ook het moederhuis in Leuven, waar de eerste Ming Dynasty opende, tot Bar Nine. Geen oosters restaurant maar een fijne (cocktail)bar waar je ook lekkere tapas op het bord krijgt.

Peh-Fo Pak en Chang-Ying Wu
wensen je veel kook- en eetplezier met dit boek.

WEST

EATS

CHINA





IN DE VOORRAADKAST

1. Chilipepers: De kleine gedroogde chilipeper-tjes worden vooral gebruikt om de olie voor roerbakgerechten, sauzen en roerbakgerechten op smaak te brengen. Je kunt ze volledig, gehalveerd of versnipperd gebruiken. De scherpe smaak zit vooral in de zaadjes en de zaadlijsten. Verwijder deze als je het minder pittig wil.

2. Gedroogde osmanthusbloemen: Deze bloemetjes met hun zoete en aromatische parfum zijn afkomstig van de osmanthusstruik. Ze worden gebruikt als thee (samen met groene thee) en om gerechten af te werken.

3. Rode rijstazijn: Een zachte azijn die vooral als dipsaus wordt gebruikt.

4. Witte rijstazijn: Wordt vooral gebruikt om te koken en om gerechten zoetzuur te maken.

5. Peperpasta met XO saus: Een pittige moes van gedroogde Spaanse peper en gestampte gele bo-

nensaus waaraan XO saus is toegevoegd, een saus op basis van gedroogde garnalen, schelpdieren en vis, knoflook, uien en chilipeper.

6. Steranijs: Wordt gebruikt als smaakmaker in soepen, marinades en stoofpotten.

7. Vijfkruidenpoeder: Deze pittige smaakmaker is een samenstelling van steranijs, venkel, kardemom, kruidnagel en szechuanpeper. Het is zowel scherp, kruidig, zoet als geurig. De vijf smaakgroepen zitten erin: zoet, zout, bitter, zuur en umami. Spaarzaam gebruiken is de boodschap, want de smaak overheerst snel.

8. Verse groene peper: Dit zijn de onrijpe groene besjes van de peperplant. Ze worden gebruikt om smaak en scherp-te te geven aan gerechten en worden na de bereiding verwijderd. Je vindt ze bijna uitsluitend in de oosterse voedingswinkel. Potjes met gepekeld groene peperbolletjes zijn een redelijk alternatief en overal te koop.

1
CHILIPEPERS



2
GEDROOGDE
OSMANTHUS
BLOEMEN



4
WITTE RIJSTAZIJN



3
RODE RIJSTAZIJN



8
VERSE
GROENE
PEPER



7
VIJFKRUIDENPOEDER



6
STERANIJS



5
PEPERPASTA
MET XO SAUS







GEVULDE CHINESE WINTERMELOEN MET KRUIDIGE RODE KLEEFRIJST

INGREDIËNTEN

1 kg Chinese wintermeloen of
gele honingmeloen van bij ons
100 g rode kleefrijst
snufje peper en zout
2 koffielepels suiker
20 g aardappelzetmeel
2 g vijfkruidenpoeder
15 cl groentesoep (groentebouil-
lon)
bloemetje Oost-Indische kers
bolletjesschep 2,5 cm
bolletjesschep 3 cm

BEREIDING

- ♦ We hebben ongeveer 20 holle balletjes wintermeloen nodig. Schep eerst een bolletje met de bolletjesschep van 2,5 cm. Ga nu met de bolletjesschep van 3 cm rond het gemaakte gat en maak zo een hol balletje. Ga zo verder tot je 20 holle balletjes hebt. Bewaar de bolletjes van 2,5 cm voor een andere bereiding.
- ♦ Kook de rode kleefrijst in kokend water met het zout en wat suiker gedurende 10 tot 15 minuten (of tot deze beetbaar is).
- ♦ Kook de bolletjes wintermeloen in gezouten, kokend water gedurende 1 minuut.
- ♦ Laat de bolletjes afkoelen in koud water.
- ♦ Dep de balletjes droog.
- ♦ Voeg aan de rijst het aardappelzetmeel en het vijfkruidenpoeder toe.
- ♦ Vul de balletjes met de rode kleefrijst en stoom gedurende 5 minuten.
- ♦ Werk af en leg op het bord zodat het lijkt op een druiventros.
- ♦ Verwarm de groentesoep tot net onder het kookpunt en giet dit over de wintermeloenballetjes.
- ♦ Werk het bord af met de Oost-Indische kers en groenten naar keuze, bijvoorbeeld restjes gestoomde lente-ui.



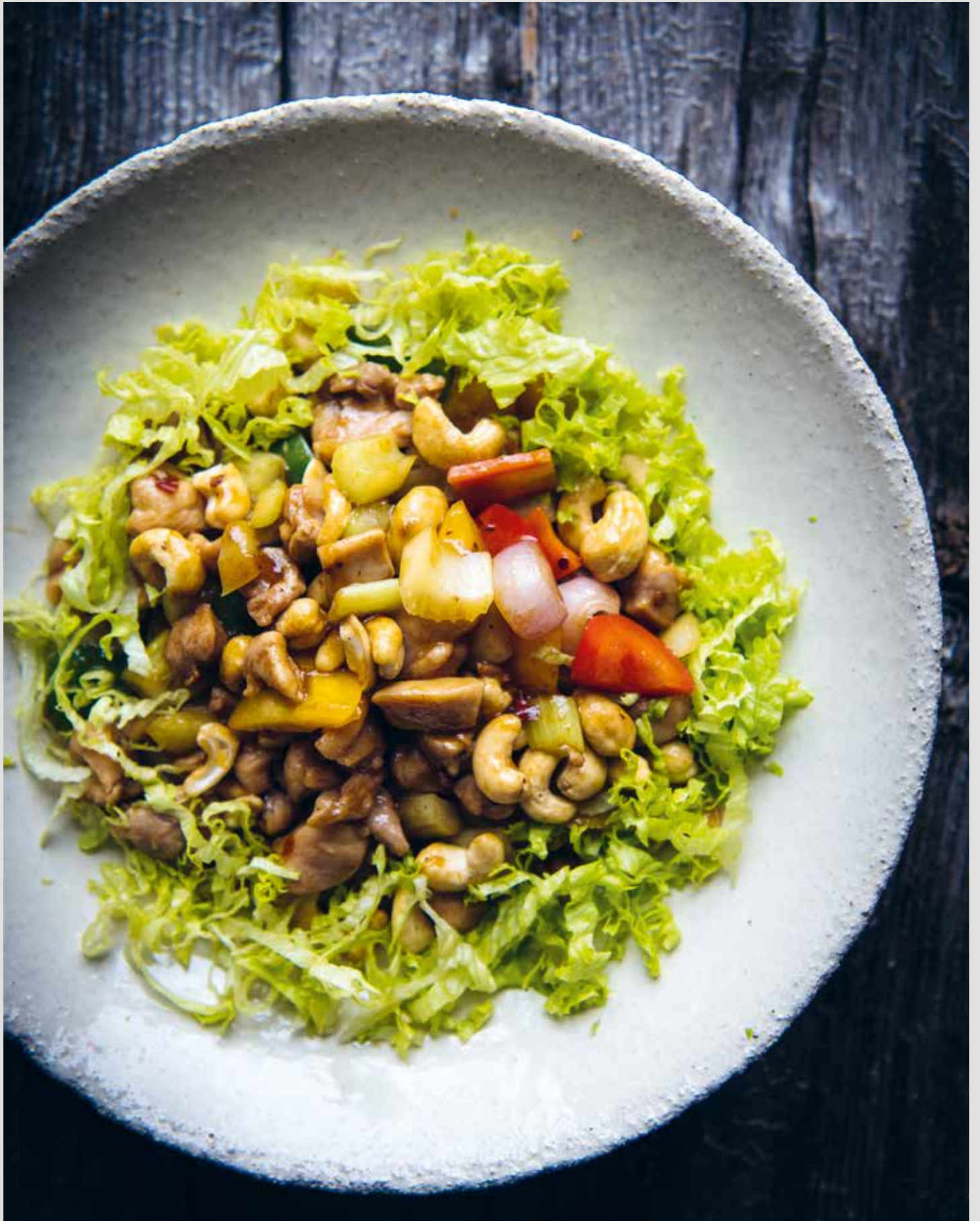
KIPFILET MET GON BAO WOKSAUS EN CASHEWNOTEN

INGREDIËNTEN

300 g kipfilet
1 eetlepel sojasaus
1 eetlepel maizena
10 gedroogde rode chilipepers
¼ krop krulsla
3 eetlepels ongebrande pinda's (of
3 eetlepels pindakaas)
2 eetlepels sesamolie
½ rode ui
100 g selderij
3 eetlepels sojaolie
100 g gon bao saus
30 g gebakken cashewnoten

BEREIDING

- ♦ Snijd de kip in stukken van ongeveer 3 cm.
- ♦ Marineer de kip in een mengsel van sojasaus en maizena gedurende een halfuur.
- ♦ Snijd de chilipepers in stukken van 1,5 cm.
- ♦ Snijd de krulsla fijn.
- ♦ Roerbak de pinda's zonder vetstof tot ze goudbruin zijn.
- ♦ Frituur de kip gedurende 30 seconden in hete sesamolie.
- ♦ Snijd de ui en de selderij fijn.
- ♦ Verhit 3 eetlepels sojaolie en bak de chilipepers gedurende 5 minuten. Voeg er de fijngesneden rode ui en selder aan toe.
- ♦ Mix de kip, de gon bao saus, de pinda's, cashewnoten en de sojasaus tot een geheel en verdeel over de borden. Werk rondom af met de fijngesneden krulsla.





WAN TAN

STAP VOOR STAP



1



2



3



4



5



6

STAP 1 PLET DE HALVE BANAAN EN MENG DIT MET HET VERSE FRUIT. **STAP 2** NEEM EEN WANTANVEL EN LEG EEN BEETJE VAN HET FRUITMENGSEL IN HET MIDDEN. **STAP 3** PLOOI HET VEL VAN DE LINKERBENEDENHOEK NAAR DE RECHTERBOVENHOEK. **STAP 4** DRUK GOED AAN BOVEN HET MENGSEL. **STAP 5** VOUW VERVOLGENS ALS EEN BUIDELTJE. **STAP 6** BAK ONGEVEER 3 MINUTEN IN SOJAOLIE OP 140 °C



BALANCEREN MET SMAKEN

Thaise koks zijn culinaire koorddansers die met een bijzonder gevoel voor evenwicht smaken mengen. In elk gerecht zoeken ze de balans tussen zuur, zoet, zout en kruidig. Zuur van alle soorten citrusvruchten en tamarinde, zoet van palmsuiker, kokosmelk en suiker, zout van vissaus of zout, en kruidig van de chilipepers. Als pit overheerst, en dat is meestal zo, dan is er nog altijd rijst of extra kokosmelk om het zaakje te blussen.

Thaise gerechten lijken gecompliceerd, maar zijn eenvoudig om te bereiden. Al wat je nodig hebt om bijvoorbeeld een groene curry te maken is groenecurrypasta, groenten, kokosmelk, rijst of noedels en verse kruiden om af te werken zoals basilicum en koriander.

De meeste gerechten zijn gebaseerd op een combinatie van verse kruiden en aromatische groenten en minder op gedroogde kruiden en specerijen. Vaste ingrediënten zijn een mengsel van knoflook, sjalotten, chilipepers, kaffirblaadjes, suiker en galanga of gember. Als je daarmee aan de slag gaat dan heb je de typische Thaise smaken in je gerecht gevangen. Al deze ingrediënten vind je in de supermarkt.

Een traditionele Thaise maaltijd bestaat uit vijf elementen: een pittige saus op basis van rauwe of gekookte chilipepers om je rauwe of gekookte groenten in te dippen, een heldere soep,

een curry of een stoofpot en een gefrituurd gerecht met vis, zeevruchten, vlees of groenten. Al die gerechten komen samen op tafel en worden met een lepel en een vork gegeten. De vork dient enkel om eten op de lepel te leggen, niet om in de mond te steken. Toen vork en lepel nog niet in zwang waren, werd een bolletje rijst gevormd met de rechterhand. De rijst diende als een soort schepje om eten op te nemen en naar de mond te brengen. Een deel van de bevolking doet dat nog steeds zo.

De presentatie is nog een ander ding waar Thai in uitblinken. Kunstig uitgesneden groenten en fruit, en kleurrijke bloemen decoreren buffetten of worden aan de gerechten zelf toegevoegd. Thaise chefs gebruiken daarvoor enkel een snijmesje en ijswater om het verkleuren van groenten en fruit tegen te gaan. Zo wordt de lust voor de smaak gecombineerd met de lust voor het oog.





DE 5 POPULAIRSTE THAISE GERECHTEN

Over lijstjes kun je discussiëren, ook over de populairste Thaise gerechten kun je een boom zetten. Want Thailand kent vier regionale keukens en ook nog een koninklijke keuken, elk met zijn typische bereidingen. Deze top vijf is een consensus van het populairste lekkers.

**THOM KHA GAI** / kip in kokosmelksoep

Voor deze soep wordt een kruidige bouillon gemaakt, op smaak gebracht met chilipepers, limoen en vissaus en afgewerkt met kokosmelk, wat de soep een betrekkelijk mild karakter geeft.

**KHAO PHAT** / gebakken rijst

Overall in Azië kun je gebakken rijst eten. Maar de Thaise versie heeft een rijke smaak door het gebruik van onder meer limoen, vissaus, suiker en andere pittige en minder pittige smaakmakers. Meestal worden er komkommers, lente-uitjes en tomaten bij geserveerd. In visrestaurants wordt khao phat puu geserveerd, gebakken rijst met krab en ei.

**PHAT THAI** / gebakken rijstnoedels

Een wokgerecht van dunne rijstnoedels met ei, tofoe, sojascheuten en garnalen, op smaak gebracht met suiker, tamarinde, azijn en gedroogde chili, en afgewerkt met gehakte pindanoten en koriander. Dit is slechts een van de vele versies van het populaire streetfood.

**GAENG KEAW WAN GAI** / groene curry met kip

Beter bekend als zoete groene curry, hoewel dat een verraderlijke naam is, want de basis is een verduiveld pittige groenecurrypasta, met de zoute toets van vissaus, de romigheid van kokosmelk en het zoete van palmsuiker. Dit wordt zowel met kip geserveerd en als saus bij noedels.

**SOM TAM**

Som Tam is een zoetzure, pittige en zoute salade gemaakt van fijngesneden groene papaja's, tomaten, knoflook, garnalen, pindanoten en chilipepers. Je vindt het zowat overal in eetstalletjes langs de weg.



SANGKHAY

Thaise flan

INGREDIËNTEN

4 eieren
snufje zout
25 g kristalsuiker
25 g kandijnsuiker of cassonade
25 cl kokosmelk + 10 cl voor de afwerking

BEREIDING

- ◆ Meng de eieren, het zout en de suikers in een kom en klop de massa op. Voeg er de kokosmelk aan toe en blijf kloppen tot je een gladde massa verkrijgt.
- ◆ Giet de bereiding in vormpjes.
- ◆ Verwarm de oven voor op 180 tot 200 °C. Laat de flans 5 tot 10 minuten garen in de oven.
- ◆ Lepel er tot slot wat kokosmelk over.





SCHILFERIJS MAKEN

Je hoeft geen schilferijs te kopen want je kunt het gemakkelijk zelf maken. Leg voldoende ijsblokjes in een kom en sla ze met een stamper stuk. Met het schilferijs kun je glazen koelen of je kunt er de glazen mee vullen om er vervolgens de ingrediënten over te gieten.



SPIRITS MET EEN SMAAKJE

WODKA MET EENDENVET

1 liter wodka 12 g eendenvet

Giet het eendenvet in de wodka en laat 24 uur rusten in de diepvriezer. Giet de wodka door een fijne zeef om het vet te verwijderen. De wodka smaakt nu naar eend.

Barkeepers gebruiken bijvoorbeeld ook gesmolten boter, rookessence, algen, gekaramelliseerde noten en andere ingrediënten die ze aan sterkedranken toevoegen om nieuwe smaakervaringen te creëren.



SIROPEN BEREIDEN

Siropen kun je kant-en-klaar kopen, maar door zelf siropen te maken, geef je je cocktails een heel persoonlijke toets. Dit zijn de siropen die we voor onze cocktails gebruiken:



GROENE THEE-JASMIJNSIROOP

1 kg kristalsuiker - 1 l water - 3 eetlepels groene thee - 5 eetlepels jasmijnthee

Verwarm de kristalsuiker in 1 liter water en breng op een laag vuur aan de kook. Neem de pan van het vuur. Voeg dan de groene thee en de jasmijnthee toe en laat 10 minuten trekken. Giet de siroop door een zeef en bewaar in een fles in de koelkast.

JASMIJNTHEESIROOP

1 kg kristalsuiker - 1 l water - 8 eetlepels jasmijnthee

Verwarm de kristalsuiker in 1 liter water en breng op een laag vuur aan de kook. Neem de pan van het vuur. Voeg dan de jasmijnthee toe en laat 10 minuten trekken. Giet de siroop door een zeef en bewaar in een fles in de koelkast.



HONING-GEMBERSIROOP

1 l honing - 1 l water - 200 g fijngesneden gember

Verwarm de honing in 1 liter water en breng op een laag vuur aan de kook. Neem de pan van het vuur. Voeg de fijngesneden gember toe en laat 15 minuten trekken. Giet de siroop door een zeef en bewaar in een fles in de koelkast.



OOLONG-THEESIROOP

1 kg kristalsuiker - 1 l water - 8 eetlepels oolong thee

Verwarm de kristalsuiker in 1 liter water en breng op een laag vuur aan de kook. Neem de pan van het vuur. Voeg de oolong-thee toe en laat 10 minuten trekken. Giet de siroop door een zeef en bewaar in een fles in de koelkast.



LAPSANG-SOUCONGSIROOP

1 kg kristalsuiker - 1 l water - 8 eetlepels lapsang-souchongthee

Verwarm de kristalsuiker in 1 liter water en breng op een laag vuur aan de kook. Neem de pan van het vuur. Voeg de lapsang-souchongthee toe en laat 10 minuten trekken. Giet de siroop door een zeef en bewaar in een fles in de koelkast.