



KamerKook
Catering & kookworkshops

Kookworkshop Chinese keuken

receptenboekje

Amsterdam 2013



In dit beknopte boekje treft u een selectie aan van recepten uit de Chinese keuken zoals deze tijdens de Chinese kookworkshop van www.KamerKook.nl worden gebruikt.

De recepten zijn steeds voor 6 personen tenzij anders vermeld. Veel kookplezier bij het (opnieuw) koken van de recepten en graag tot ziens bij een andere gelegenheid.

Uw suggesties, op- of aanmerkingen zie ik graag tegemoet.

Pieter Hubregtse
KamerKook Catering en Kookworkshops

tel. 06 / 284 194 10
e-mail info@KamerKook.nl

Voorgerechten:

Oesters met soja en zwartebonensaus	pagina 3
Koud loempiaatje van rijstmierollen	pagina 4

Soep :

Garnalenwontons	pagina 5
Wontons van kip	pagina 6
Wontonsoep van kippenbouillon.....	pagina 7

Hoofd- en bijgerechten:

Witte rijst (mifan) met pandanblad	pagina 8
Kantonese gestoomde hele vis	pagina 9
Mapo van rundergehakt met tofu	pagina 10
Chinese waterspinazie (kangkung)	pagina 11
Geroosterde varkenskrabbetjes met gember en hoisinsaus	pagina 12
Chinese broccoli (gai lan of kai-lan) met gerookte tofu en shiitake..	pagina 13
Gemarineerde eendenborst 5-spices met honing-sinaasappel	pagina 14
Geroosterd buikspek met hoisinsaus	pagina 15

Desserts:

Gestoomde of gefrituurde dumpling met rode bonenpasta	pagina 16
Waterkastanjetaartje	pagina 17
Kokosjelly	pagina 18
Compôte met gestoofde drakenogen (longan bessen)	pagina 19
Eiartaartjes	pagina 20

Gestoomde oesters met zwartebonensaus

Voor 6 personen

Ingrediënten:

6/12	st	verse oesters
1	st	bosui, in dunne ringetjes gesneden
1	el	zwartebonensaus
1	el	lichte sojasaus

Stoompan of pan met passende bamboe stoommand

Bereiding:

Open de oesters met een oestermes. Maak ze voorzichtig los.

Verhit een beetje olie en roerbak de gesneden bosui. Doe er de zwartebonensaus en sojasaus bij. Voeg wat oestervocht toe en laat wat inkoken.

Stoom in de stoompan de oesters tot ze stevig worden maar niet langer. Dat duurt hooguit enkele minuten. Leg ze op een serveerschaal en lepel er wat van de saus over.

Koud loempiaatje van rijstmierollen gevuld met kip, glasnoedels, taugé en lenteui

Dit loempiaatje wordt gevuld met voorbereide ingrediënten en heeft de bite van een salade.



Ingrediënten:

6	st	gedroogde rijstmievelen
150	gr	gare kipfilet (bijvoorbeeld gepocheerd in kippenbouillon of geroosterd)
2	st	lenteui, in dunne ringetjes gesneden
50	gr	taugé, gewassen
50	gr	winterwortel, in luciferdunne reepjes gesneden (julienne)
50	gr	gedroogde glasnoedels (van mungbonen, dus geen mihoen gebruiken)
		enkele takjes bladpeterselie of verse koriander
		lichte sojasaus
		sesamolie
1		schijfje verse gember, zeer fijngehakt

Bereiding:

Week de glasnoedels een half uur in een schaal koud water of 5 minuten in heet water. Laat ze dan goed uitlekken in een zeef of vergiet.

Snij de kipfilet in dunne reepjes. Meng enkele druppels sesamolie met een scheutje sojasaus en de fijngehakte gember. Verdeel dat over de kipfilet.

Zet een ruime kom heet water klaar, groot genoeg voor de vellen.

Week een velletje gedurende 25-30 seconden, tot het zacht wordt. Leg het op de schone werkbank. Neem wat van de verschillende ingrediënten – bij elkaar een volle eetlepel – en verdeel dat horizontaal over de onderste helft van het velletje. Er mag voor open loempiaatjes best wat uitsteken aan de linkerkant, bijvoorbeeld wat blaadjes kruiden. Vouw de onderste helft van het vel over de bovenste helft. Vouw dan de rechter helft over de linkerhelft. Rol het restende deel omhoog en sluit de loempia met een klein beetje water.

Herhaal met de andere velletjes.

Garnalenwontons

(± 20 stuks)



Deze Chinese dumplings worden boven heet water gaar gestoomd. Zet ze hiervoor in een bamboe stoommandje. Breng in de pan water tegen de kook aan, zet het mandje op de pan en stoom de dumplings in 8-10 minuten gaar.

200	gr	bloem
1	dl	water
200	gr	gepelde, ongekookte grote garnalen
10	gr	fijngesneden of geraspte winterwortel
10	gr	fijngesneden lente-ui
½	tl	suiker
1	tl	zout
		peper
½	tl	lichte Chinese sojasaus
1	tl	tarwebloem
		enkele druppels sesamolie

Vermeng de bloem en het water tot een soepel en kneedbaar deeg. Of neem kant-en-klare velletjes wontonvelletjes.

Verdeel het deeg in ± 20 stukjes en rol die tot heel dunne cirkels uit (1/2 mm dik).

Snijd de garnalen in stukjes en vermeng de winterwortel en lente-ui met de suiker, het zout, peper, de sojasaus, tarwebloem en sesamolie.

Verdeel dit over de deegcirkels en knijp het deeg als een buideltje zorgvuldig dicht.

Stoom ze.

Wontons met kip

Ingrediënten

50	ml	maïsolie of zonnebloemolie
60	gr	ui, fijngeraspt
1	st	bosui, fijngesneden
60	gr	wortel, fijngeraspt
20	gr	gemberwortel, geraspt
2	st	teentje knoflook, geplet
½	st	Spaanse peper, fijngesneden
150	gr	kipvlees, zeer fijngesneden of grofgemalen peper, sojasaus

vierkante wontondeegvellen

Bereiding

Fruit de ui, Spaanse peper en gember in de olie. Voeg de knoflook toe en schep alles goed door elkaar. Breng het mengsel op smaak met sojasaus en peper en laat het afkoelen. Voeg geraspte wortel, zeer fijn gesneden kip en bosui toe.

Leg een theelepel vulling op een wontonvelletje en vouw de wontons dicht. Er zijn verschillende vormen mogelijk.

Leg de wontons op een plaat op wat bakpapier en plaats ze in de koeling tot gebruik.

Stoom ze.

Wontonsoep van kippenbouillon

Ingrediënten

Bouillon:

1	st	kipkarkas incl. vleugeltjes, pootjes
2	l	water
3	st	uien, in ringen
2	st	winterwortels, in plakjes
2	sr	preien , in ringetjes (incl. het groen)
4	cm	verse gember, geschild en in plakjes
1	st	rode peper, zonder zaadjes

garnituur:

18	st	garnalen- of kipwontons (zie recept)
2	st	lenteui, in dunne ringetjes gesneden
60	gr	taugé, gewassen
60	gr	winterwortel, in luciferdunne reepjes gesneden (julienne)
		enkele takjes bladpeterselie
		zout

Bereiding:

Zet de ingrediënten voor de bouillon in een groot pan op het vuur. Breng aan de kook en zet dan zacht. Verwijder met een schuimspaan het bovendrijvende schuim. Laat de bouillon zo mogelijk enkele uren trekken. Verwijder de smaakstoffen (worden niet gebruikt) en zeef de bouillon. Breng dan op smaak met wat zout.

Serveren:

Zet zes soepkommen klaar. Breng de bouillon aan de kook. Verdeel wontons, wortel, taugé en bosui over de kommen. Giet er de kokende bouillon over en bestrooi met wat bladpeterselie.

Witte rijst (mifan) met pandanblad

Voor 6 personen

Ingrediënten:

400	gr	jasmijnrijst of pandanrijst
1,5	kop	water per kop rijst
		enkele pandanbladeren

Bereiding:

Spoel de rijst in ruim water enkele malen tot het water helder blijft. Spoel de pandanbladeren af. Kneus ze een beetje en leg er een knoop in.

Breng koud water (1½ kop water per kop rijst) samen met de rijst en de pandanbladeren aan de kook. Zet op een zacht vuur en laat ca. 10-15 minuten zacht koken. Niet roeren! Na 10-15 minuten warm houden met een warmhoudplaatje eronder.

Je kunt de rijst ook in ruim kokend water strooien en na ca. 8 minuten afgieten en in gesloten pan gaar laten stomen op een warmhoudplaatje of onder een dekbed.

Kantonese gestoomde hele vis met verse gember, rode peper en lichte sojasaus

Voor 2-4 personen



- | | | |
|---|----|---|
| 1 | st | hele vis, schoongemaakt en zonder schubben (tilapia, graskarper, daurade, zeebaars) |
| 1 | el | verse gemberwortel, fijngehakt |
| ½ | st | rode peper, in ringetjes gesneden (zonder zaadjes) |
| 1 | tl | sesamolie |
| 2 | el | Shaoxing rijstwijn |
| 3 | el | lichte sojasaus |
| 2 | el | verse gemberwortel geschild in dunne lucifers van 2,5 cm lang |
| 2 | st | lenteuitjes, zeer fijngesneden |
| 3 | el | bakolie |
| | | gemalen zwarte peper |

Was de vis goed, ook aan de binnenkant. Snijd de vis 3 à 4 keer diagonaal in.

Neem een grote stoommand of stoomrekje, bekleed deze met bakpapier en prik er met een vork goed veel gaatjes in.

Maak een marinade van de fijngehakte gember (niet de lucifers), rijstwijn, sojasaus, rode peper en sesamolie. Doe de vis erbij en laat 10 minuten marineren.

Stoom de vis in 10 minuten gaar. Leg de vis op een hittebestendige schaal of bord.

Serveren:

Verhit een wok en doe de olie erin. Strooi de gemberlucifers en de lenteuitjes over de vis. Bestrooi met wat versgemalen zwarte peper. Giet dan voorzichtig de hete olie erover.

Ma po met tofu

Voor 6 personen

Ingrediënten:

750	gr	zachte tofu, uitgelekt
250	gr	rundergehakt
2	el	sojasaus
2	el	Shaoxing rijstwijn
½	tl	sesamolie
2	tl	szechuanpeperkorrels
1	el	olie
2	st	lenteuitjes, fijngehakt (1 el apart houden voor garnering)
1	st	knoflookteen, fijngehakt
2	tl	gember, fijngehakt
½	el	chili-bonenpasta
250	ml	runderbouillon
1½	tl	maïzena

Bereiding:

Snijd de tofu voorzichtig in blokjes. Doe gehakt, de helft van de sojasaus en de helft van de rijstwijn en de sesamolie in een kom. Meng het gehakt.

Rooster de szechuanpeperkorrels droog in een pan tot ze gaan geuren. Hak ze dan een beetje.

Verhit een wok op hoog vuur, voeg de olie toe en roerbak het gehakt tot het rul wordt. Schep het gehakt eruit met een schuimspaan. Laat het vocht in de wok indampen. Roerbak in deze wok dan de lenteui, gember en knoflook maximaal 10 seconden. Roer er dan de chili-bonenpasta door.

Serveren:

Giet de bouillon en de rest van de sojasaus en rijstwijn bij. Breng aan de kook en voeg het gehakt en de sojablokjes toe. Laat het zonder roeren op een laag vuur inkoken.

Meng de maïzena met een beetje kookvocht of wat water en roer voorzichtig door de ma po tot deze bindt.

Garneer met de overgebleven lenteui en gehakte szechuanpeperkorrels.

Chinese waterspinazie (kangkung) met lotuswortel, Sint Jacobsschelpen en oesterzwammen

Voor 6 personen

Ingrediënten:

6	st	Sint Jacobsschelpen
1		klein blikje lotuswortel of 150 gram verse lotuswortel, in dunne plakjes
750	gr	kangkung (Chinese waterspinazie)
150	gr	oesterzwammen
		olie om te bakken
1	st	rood pepertje, zonder zaadjes
1	teen	knoflook
		lichte sojasaus



Bereiding:

Was de kangkung. Snij de oesterzwammen in reepjes.

Hak knoflook en pepertje fijn. Verhit wat olie in de wok. Voeg peper en knoflook toe. Bak de Sint Jacobsschelpen een paar tellen op hoog vuur en schep ze dan uit de pan. Voeg de oesterzwammen toe en de lotuswortel toe. Roerbak ze een minuutje en schep ze dan ook uit de pan. Roerbak dan de kangkung gedurende enkele minuten en blus af met een scheutje sojasaus. Warm lotuswortel, oesterzwammen en Sint Jacobsschelpen nog heel even mee.

Variant :

Neem in plaats van Sint Jacobsschelpen platte reepjes dingesneden biefstuk die kort in sojasaus zijn gemarineerd.

Geroosterde krabbetjes met hoisinsaus

Voor 6 personen

Ingrediënten:

1,5	kg	krabbetjes (varkensvlees)
125	ml	hoisinsaus
3	el	lichte sojasaus
3	el	Shaoxing rijstwijn
2	el	suiker
3	el	tomatenketchup
4	st	knoflookteen, fijngehakt
3	el	verse gember, fijngehakt

Bereiding:

Doe de krabbetjes in een grote pan en voeg water toe tot ze onder staan. Breng aan de kook en temper dan het vuur. Laat ca. 20 minuten koken op laag vuur. Giet ze dan af en laat even afkoelen.

Maak ondertussen de marinade. Meng alles overige ingrediënten in een grote kom. Voeg de afgekoelde krabbetjes toe. Marineer ze zolang mogelijk (liefst een hele nacht) in de koelkast.

Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie. Verdeel de krabbetjes en de marinade over de plaat. Rooster de krabbetjes in een voorverwarmde oven (180° C.) gedurende 35 minuten of tot ze goudbruin zijn. Keer ze halverwege het roosteren een keertje om.

Chinese broccoli met gerookte tofu en shiitake

6 personen

Ingrediënten:

1	kg	Chinese broccoli (gai lan of kai-lan)
2	el	olie
2	st	lenteuitjes, fijnggehakt
1½	el	gember, geraspt
3	st	knoflookteen, fijnggehakt
100	gr	shiitake
200	gr	gerookte tofu

Mengen:

2	el	lichte sojasaus
1	el	Shaoxing rijstwijn
1	tl	suiker
150	ml	groentebouillon
2	tl	maïzena

Bereiding:

Was de broccoli en snijd de stronken schuin in stukken van 3 cm. Breng een pan water aan de kook. Blancheer de groente in 2 minuten. Spoel direct koud af (om het kookproces te stoppen) en laat uitlekken.

Serveren:

Verhit een wok op hoog vuur en laat dan de olie heet worden. Roerbak gember, lenteui, shiitake en knoflook niet langer dan 10 seconden. Voeg de broccoli toe en gerookte tofu toe en roerbak tot alles goed warm is. Schep de groenten er dan even uit. Doe het mengsel van de overgebleven ingrediënten in de wok en breng al roerend aan de kook. Roer dan de broccoli erdoor.

Gemarineerde eendenborst 5-spices gelakt met honing-sinaasappel (of pruimensaus)

6 personen

Ingrediënten:

750	gr	eendenborstfilet
2	tl	5-spices poeder
1	el	lichte sojasaus
2	el	honing
1	st	sinaasappel, uitgeperst zout en peper

Bereiding:

Snijd de eendenborstfilets kruislings in aan de velkant. Meng sojasaus en 5-spices poeder en smeer daar de eendenbouts aan de vleeskant mee in. Laat een half uur marineren.

Breng sinaasappelsap, honing en overgeleven marinade aan de kook. Kook op een laag vuur een beetje in.

Verwarm een koekenpan tot deze heet is en leg de eendenborsten op de velkant in de droge pan. Bak ze ca. 10 minuten op een middelmatig vuur.

Haal het vlees uit de pan en leg het op een bakplaat. Smeer het vlees in met het ingekookte sinaasappelmengsel.

Maak af met peper en zout.

Plaats het vlees met de velkant naar boven nog 10 minuten in een voorverwarmde oven op 140° Celsius (of langer / korter) afhankelijk van de gewenste structuur.

Snijd het vlees met een scherp vleesmes in schuine plakjes en serveer meteen.

Variant :

Smeer de gebakken eendenborsten in met Chinese pruimensaus in plaats van de sinaasappelmarinade.

Geroosterd buikspek met hoisinsaus

Voor 8 personen

Ingrediënten:

1	kg	buikspek (varkensvlees)
125	ml	hoisinsaus
4	el	lichte sojasaus
4	el	Shaoxing rijstwijn
2	el	suiker
3	el	tomatenketchup of -puree
4	st	knoflookteen, fijngehakt
3	el	verse gember, fijngehakt



Bereiding:

Snij het buikspek met een scherp mes voorzichtig in aan de velkant. Maak een ruitpatroon.

Maak ondertussen de marinade. Meng alles overige ingrediënten in een grote kom. Wrijf het vlees in met de marinade. Marineer zolang mogelijk (liefst een hele nacht).

Plaats onderin de oven een bak met warm water (om het druppende vet op te vangen).

Leg het buikspek op een ovenrooster. Rooster het in een voorverwarmde oven (180° C.) gedurende 1½ uur tot het goudbruin zijn. Keer ze halverwege het roosteren een keertje om en bestrijk ze met de overgebleven marinade.

gefrituurde dumpling met rode bonenpasta

15	st	kleine wontonvelletjes, diepvries
225	gr	zoete rode bonenpasta (blik)
1	el	maïzena
4	el	koud water
		plantaardige olie om te frituren
		dunne honing of pruimensaus

Laat de velletjes onder een vochtige theedoek ontdooien.

Vermeng maïzena en water tot een papje.

Elk wontonvelletje vullen met 2 tl. bonenpasta. Strijk met een vochtig kwastje wat van de aangemaakte maïzena rondom de vulling. De randen tegen elkaar drukken en met een draaibeweging sluiten.

Druk de randen goed aan, zodat ze tijdens het bakken dicht blijven.

Verhit frituurolie en bak steeds maar een paar wontons tegelijk rondom bruin en knapperig. Laat ze op keukenpapier uitlekken en bak de de rest.

Doe ze over op een schaal, laat er wat dunne honing of pruimensaus over lopen en dien de wontons op.

Waterkastanje cake

Voor 8 personen

Ingrediënten:

85	gr	waterkastanje bloem
275	ml	water
100	gr	waterkastanje (of 75 gr waterkastanje uit blik)
85	gr	suiker
1	el	plantaardige olie



Bereiding:

Vet een bakblik in met wat plantaardige olie.

Zeef de waterkastanje bloem. Doe de helft van het water bij de bloem. Roer goed door en zet een half uur apart.

Pel en snij de waterkastanjes in kleine stukjes.

Doe de suiker, de gesneden waterkastanjes en de rest van het water in een pan en breng aan de kook. Zorg dat de suiker is opgelost. Zet het vuur laag en doe de olie erbij. Voeg al roerend de helft van de bloempasta toe.

Doe het gas uit en voeg de andere helft van de pasta toe. Blijf stevig roeren. De pasta wordt nogal dik.

Doe alles in het ingevette bakblik en stoom het in een stomer gedurende 30 minuten.

Haal uit de stoompan en laat afkoelen.

Haal de cake uit de vorm en snijd in rechthoekige stukken van 1½ cm breed.

Je kunt de cake op verschillende manieren serveren. Koel de cake helemaal af en serveer koud of bak de stukjes in een anti-aanbakpan in een klein beetje olie. Je kunt de stukjes ook door een (tempura-)beslagje halen en frituren.

Kokosjelly

Ingrediënten:

400	ml	kokosmelk
80	gr	suiker
5		blaadjes gelatine

Bereiding:

Bekleed een platte schaal met plasticfolie.

Week de gelatine in ruim koud water.

Verwarm de kokosmelk in een pan met de suiker. Breng al roerend aan de kook. Doe het vuur uit. Knijp de gelatinevelletjes uit en los ze al roerend op in de hete vloeistof.

Giet de vloeistof in de platte schaal en laat volledig afkoelen en opstijven in de koelkast.

Snij er dan reepjes of blokjes van en serveer met (vers) fruit.

Compôte van drakenogen (longan)

Ingrediënten:

400	gr	verse longans (gepeld) of uit blik
100	ml	water
140	gr	geleisuiker
2	tl	citroensap

Bereiding:

Houd één drakenoog per persoon apart voor garnering. Snij de rest (zonder pit) in stukken. Breng met de overige ingrediënten aan de kook. Roer tot de suiker is opgelost. Laat 5 minuten koken en dan afkoelen in de koelkast tot gebruik.

Egg Tart / Dan Tat

Ingrediënten :

125	gr	koude boter
60	gr	poedersuiker
15	gr	eiwit
20	gr	eigeel
200	gr	tarwebloem (of neem kant-en-klaar bladerdeeg)

Custard:

300	ml	water
100	gr	suiker + 1 zakje vanillesuiker
4		eieren



Pieter / KamerKook in Hong Kong bij een bekende bakkerij.

Bereiding :

Voor het deeg boter en poedersuiker goed mixen. Meng er dan eiwit en eigeel doorheen. Tenslotte de bloem er doorheen mengen. Verdeel het deeg in twee platte stukken en leg ze in plastic verpakt in de diepvries of koelkast.

Verdeel het deeg over de licht ingevette aluminiumcups. Doe er nog een aluminiumcup overheen tijdens het bakken. Het deeg blijf dan beter in vorm.

Bak de bodem half af in circa 8 minuten op 180 ° Celsius, tot bleek (niet bruin).

Verwarm water met de suiker in een pan tot de suiker is opgelost. Haal dan van het vuur en laat afkoelen.

Klop de eieren los en giet er de suikersiroop bij. Even roeren maar niet schuimig maken. Giet het eiermengsel via een zeef in een schenkan of maatbeker.

Verwijder de binnenste aluminiumcups. Vul de taartbodems tot een halve centimeter onder de rand. Bak ze gedurende ongeveer 10-15 minuten op 140 ° Celsius. Blijf er vooral bij. Zorg dat het eimengsel niet als een ballon wordt opgeblazen. Controleer tussendoor of het eimengsel al stevig wordt. Haal de taartjes er dan onmiddellijk uit.

Weetje

Mocht je denken hé, deze taartjes ken ik uit Portugal : dat klopt. De Portugezen hebben hun Pastel de Nata in hun kloosters ontwikkeld om het overschot aan eigeel te verwerken. De eiwitten werden voor andere toepassingen verwerkt, o.a. om de wijnen zoals de port te zuiveren. Via hun kolonie Macau zijn ze in Azië beland en sinds de jaren '90 ook populair geworden in Hong Kong en China.

