

VEGA BLAUW

70 authentieke
INDONESISCHE
vegetarische en vegan
recepten

TERRA

INHOUD

Voorwoord	10
Inleiding	14
Indonesische kookcultuur	16
Veelgebruikte ingrediënten	18
Kooktechnieken + Tips & Tricks	26
Hoe stel je een vegetarische of vegan rijsttafel samen?	30



HET TEAM VAN RESTAURANT BLAUW

Hendra Subandrio	36
Yunita Dirmayanti	38
Uma Phetkaw	40
Donni Setiawan Suganda	42
Mulfi Yasir	44
Felix Pontoh	46
Michel E Saleh	48
Dewi Peters	50
Vera Atika	52
Peter de Groot	54
Tirta Sulamit	56

SOEP

Sayur asem	62
Sop jamur	64
Sop labu	66
Sop tahu santan	68

HOOFDGERECHT

Asem pade nangka muda	72
Bami timun jepang	74
Bihun goreng kampung	76
Bubur Manado / Tinutuan	78
Cager telur Madura	80
Sop sayur santan	82
Gulai boerenkool	84
Jamur masak wijen	86
Kwetieuw sayur	88
Lodeh tempe pete	90
Nangka rica rica	92
Opor tahu tempe	94
Oseng tempe	96
Pepes tahu Betawi	98
Rendang nangka muda	100
Sambal goreng tahu kentang	102
Sayur daun singkong	104
Sayur kubis	106
T3 bumbu Bali	108
Tahu acar	110
Tahu goreng asam manis	112
Tahu tempe tauco	114
Telur semur	116
Tempe sambal matah	118
Terong bakar pecak pati	120
Terong kecap	122
Terong madu	124
Tofu sambal tauco	126
Tumis kangkung bawang putih	128

STREETFOOD

Jamur bungkus karee	132
Kroket lodeh	134
Lumpia tahu	136
Pepesan jamur	138
Perkedel jagung	140
Perkedel tahu Donni	142
Sate jamur	144

BIJGERECHT

Acar campur	148
Acar ketimun	150
Acar nanas	152
Gohu	154
Gulai nangka	156
Nasi goreng	158
Pare pare Jawir	160
Perkedel tahu Yunita	162
Sambal goreng buncis	164
Sambal tempe	166
Saus kacang	168
Sayur acar kuning	170
Snelle nasi kuning	172
Telor kuning	174
Tumis Bayam	176
Tumis jamur kemangi	178
Tumis kangkung	180

SALADE

Asinan Jakarta	184
Mie terong dan salad mangga	186
Pecel	188
Salad mie jamur	190
Salad tahu jamur	192

ZOET / NAGERECHT

Barongko	196
Bubur kacang hijau	198
Bubur ketan hitam	200
Es cendol	202
Kue ubi manis	204
Puding santan pandan	206
Tape ketan hitam met vanille	208
Wingko Babat	210



Dankwoord	214
Register	218
Colofon	224

INDONESISCHE KOOKCULTUUR

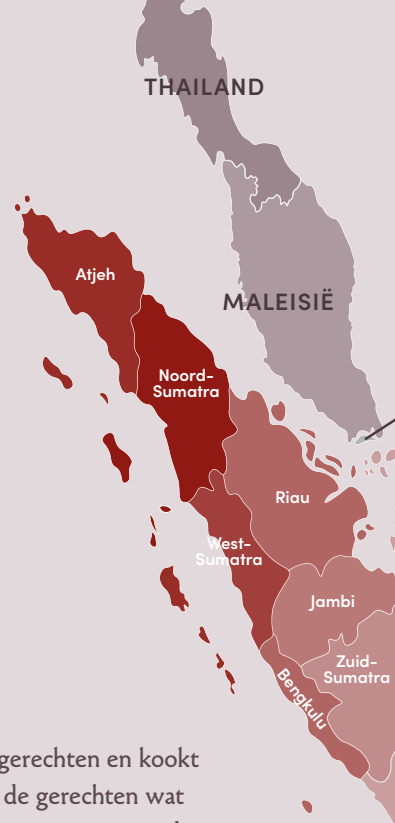
De Indonesische keuken is rijk en divers. Dat is niet verwonderlijk als je bedenkt dat Indonesië zo'n 16.000 eilanden telt. Naast ligging en klimaat bepaalt religie mede wat er op tafel komt. Indonesië is overwegend islamitisch – het is het grootste islamitische land ter wereld –, maar zo'n tien procent van de bevolking is christelijk en op Bali wordt voornamelijk het hindoeïsme aangehangen.

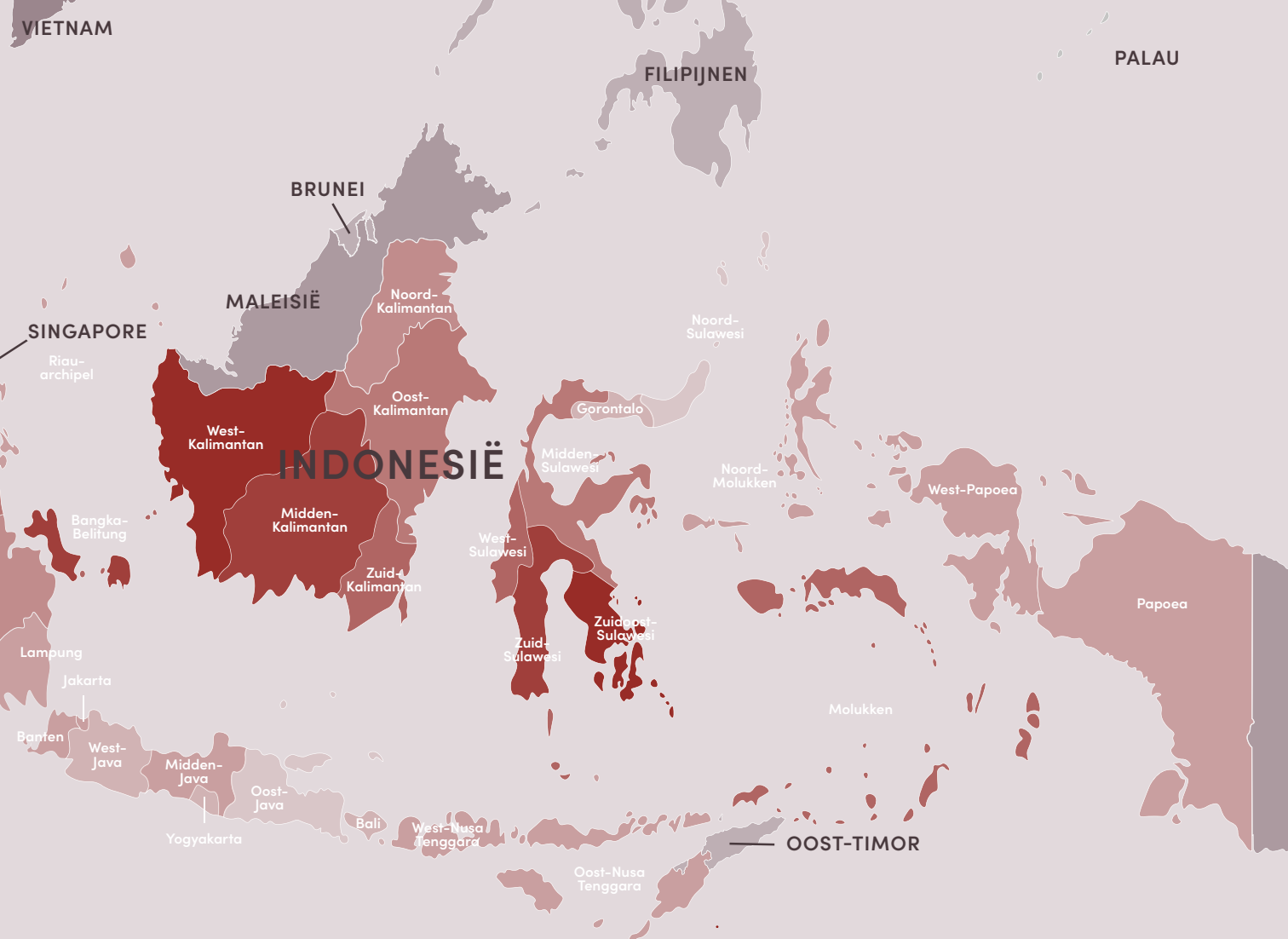
Op het hindoeïstische Bali wordt wel varkensvlees gegeten maar op Java juist weer niet. Er zijn daar wel varkens maar die zijn minder aanwezig in het straatbeeld. Voor de Chinezen die zich in Indonesië vestigden is wel varkensvlees verkrijgbaar. Varkensvlees is voor het overgrote islamitische deel van Indonesië echter geen onderdeel van het menu. De op Sumatra gelegen provincie Atjeh is het meest traditioneel. Hoewel er veel culturele en politieke gevoeligheden zijn, ligt het niet in de aard van de Indonesische bevolking om het daar over te hebben. Dat is iets dat je vaker in de Aziatische cultuur ziet: het conflict vermijdende. En dat zie je ook weer terug in de eetcultuur: die is heel divers. Je kunt niet zeggen dat de Indonesische keuken alleen maar pittig is; de eetculturen verschillen van elkaar in pittigheid. Door de invloed van de Indiase keuken kent

West-Sumatra veel curry-achtige gerechten en kookt men hier zeer pittig. Op Java zijn de gerechten wat milder en zoeter, vooral op Midden-Java. In Noord-Sulawesi, ook wel Noord-Celebes genoemd, wordt veel vis gegeten en zijn de gerechten fris, gekruid en pittig. Bali kenmerkt zich door het gebruik van veel groenten en gerechten met varkensvlees.

De Nederlanders die vóór de revolutie in Indonesië woonden, waren voornamelijk in Jakarta op Java woonachtig. Dat is de reden waarom Nederlanders bekend zijn met de minder pittige keuken. Het is overigens typisch Nederlands om sambal naast het eten te gebruiken. In Indonesië voegt men sambal tijdens het bereiden van het gerecht toe als smaakmaker. Omdat dit voor veel Nederlanders te pittig was, werd de sambal ernaast geserveerd.

Of de mensen voornamelijk plantaardig eten is vooral afhankelijk van de regio waar ze wonen. In Bandung wordt veel groente gegeten, wat samenhangt met de ligging. Het is gelegen in een erg groene omgeving en wordt omsloten door bergen. De grond is vruchtbaar en het klimaat is zeer geschikt om groenten te telen. Op Java wordt ruim vijftig procent van de grond gebruikt





als sawa's (rijstvelden). Over het algemeen wordt in de dalen en op de vlaktes rijst geteeld. Het wel of niet eten van vlees hangt in Indonesië vooral samen met het geld dat men te besteden heeft. Sommige mensen eten alleen rijst met wat sambal, andere eten er wat groente en misschien een eitje bij. Ben je rijker, dan wordt er dagelijks vlees, vis of gevogelte gegeten. Daarnaast is de geografie bepalend voor het menu. Aan de kust zal men vooral vis eten, meer landinwaarts vooral vlees en gevogelte. Gedode vis vervoeren betekent in een warm klimaat risico op bederf. Daarom wordt de vis levend vervoerd en op de plaats van bestemming gedood. Het alom geliefde gerecht rendang, rundvlees gestoofd

in kruidige kokossaus, heeft afhankelijk waar het vandaan komt een droge dan wel nattere vorm, zoals op Java. Uit een onderzoek is gebleken dat rendang en nasi de meest gegeten Indonesische gerechten zijn wereldwijd. Rendang is voor Indonesië wat erwtensoep is voor Nederland. Elk recept in de Indonesische keuken kent zijn eigen bereidingswijze, waar iedereen weer zijn eigen draai aan geeft. Een recept is een leidraad. Stel, er staat dat er tien pepers in een gerecht moeten, maar de ene peper is heter dan de andere. Koks ruiken en proeven of er minder of meer in moet en passen de bereiding vervolgens aan naar smaak. Variatie in een recept aanbrengen, een gerecht een eigen interpretatie geven: zo ontstaat variatie in kookculturen.



VEELGEBRUIKTE INGREDIËNTEN

Veel van de hartige recepten in dit boek beginnen met: ‘Snipper een uitje en hak een knoflookteentje fijn.’ Uien of sjalotjes en knoflook vormen de basis van een gerecht. Ook sambal, peper, verse kruiden en specerijen komen in veel gerechten voor. Vaak worden deze eerst fijngemalen tot een bumbu: een kruidenpasta. 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 fijngewreven 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 snel een mooie fijne bumbu.

Hierna vind je een lijst van veelgebruikte ingrediënten. Ze zijn tegenwoordig ook in Nederland en Vlaanderen goed verkrijgbaar. In de grote steden kun je sowieso bij toko’s of Aziatische supermarkten terecht. Ook de meeste grote supermarkten hebben 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. Citroengras, laos en gember zijn ook in poedervorm verkrijgbaar. En de frisse toets van citroenblad kun je eventueel vervangen door wat limoensap en geraspte limoenschil.



HENDRA SUBANDRIO

Hendra is de executive chef van beide Blauw-restaurants. Dat wil zeggen dat hij de dagelijkse leiding heeft over de medewerkers, de keuken beheert, recepten ontwikkelt en menu's samenstelt zoals de rijsttafels. Aanvankelijk verschilden de kaarten van de restaurants iets van elkaar, maar nu voeren beide restaurants dezelfde kaart. Het accent ligt op authentiek Indonesisch eten. 'In Indonesië eet men rijst met één of een paar gerechten. Bij feest komt de tafel echter helemaal vol te staan met gerechten, dan spreek je van een rijsttafel XXL.' Zodra Hendra over Indonesië of over Restaurant Blauw praat lichten zijn ogen op en verschijnt er een glimlach op zijn gezicht. Het is meteen duidelijk waar zijn hart en passie liggen.

Hendra komt uit Jakarta en spreekt het dialect van daar; dat is weer heel anders dan het Bahasa Indonesia. Hendra vertelt dat hij als kind, net zoals de meeste andere kinderen, langzaam leerde wennen aan pittig eten. 'Beetje bij beetje werd het eten pittiger en zo wen je eraan.'

In de keuken van Blauw werken Indonesiërs, maar ook mensen uit andere landen zoals Thailand, Eritrea en Nederland. 'De Indonesiërs spreken onder elkaar Indonesisch, maar als er anderen bij zijn dan schakelen we over op Nederlands of Engels. Ik vind het belangrijk dat niemand wordt buitengesloten.'

We zijn één team, zegt Hendra, met één doel: het lekkerste eten bereiden. Een soort familiegevoel onder elkaar maakt het makkelijker om dat doel te bereiken.

HENDRA'S RECEPTEN VIND JE OP P. 73, 89, 91, 93, 133 EN 201.



SAYUR ASEM

Tamarindesoep



Sayur asem is een frizure vegetarische groentesoep op smaak gebracht met tamarinde. In het eerste boek van ons restaurant, Blauw – Authentieke Indonesische gerechten, staat ook een recept voor deze geliefde soep. Dit is een andere, ook heerlijke versie.

MULFI YASIR



HOOFDGERECHT



VEGAN



4 PERSONEN



MULFI YASIR

1½ liter water
2 maiskolven
100 g kousenband
100 g Chinese kool of wittekool
1 labu siam (chayote)
1 rode puntpaprika
50 g ongezouten pinda's,
fijnggehakt

SAUS

3 kemirinoten
4 teentjes knoflook, gepeld
3 rode lombok (Spaanse peper),
in stukken
3 blaadjes salam (Indonesische
laurier)
3 cm laos (galanga), geschild en
in plakjes
200 ml tamarinde
2 tl zout
25 g gula djawa (palmsuiker)

1. Breng het water in een ruime soeppan aan de kook.

2. Rooster de kemirinoten in een droge koekenpan, 1-2 min.

3. Maal de kemirinoten, knoflook en lomboks tot een bumbu in de keukenmachine of de vijzel. Voeg de bumbu samen met de andere sausingrediënten toe aan het water. Roer goed door, zet het vuur laag en laat zachtjes pruttelen terwijl je verder gaat met de groenten.

4. Snijd met een scherp mes de korrels van de maiskolven, voeg de maiskorrels toe aan de bouillon en laat 5 min. meekoken.

5. Verwijder de uiteinden van de kousenband en snijd de peulen in stukjes van 3 cm. Snijd de kool in dunne reepjes en de chayote in blokjes van 1 x 1 cm. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd hem in reepjes. Voeg de gesneden groenten toe aan de tamarindebouillon. Laat nog 3-5 min. zachtjes koken.

6. Schep de soep in borden of kommen en garneer met de gehakte pinda's.



BAMI TIMUN JEPANG

Bami van courgette



Tot slierten gesneden courgette kun je ook klaarmaken als bami.

MICHEL E SALEH



HOOFDGERECHT



VEGAN



4 PERSONEN



MICHEL E SALEH

2 courgettes
2-3 el olie
6 blaadjes djeruk purut (citroenblad)
2 el groentebouillon
sojasaus
peper en zout
1 el fijngehakte peterselie
2 lente-uitjes, in ringetjes
1 ei per persoon, gekookt of gebakken
(optioneel, het gerecht wordt dan
vegetarisch)

BUMBU

2 uien, gepeld en grofgesnipperd
8 teentjes knoflook, gepeld
4 rode lombok (Spaanse peper),
in stukken
100 g gember, geschild en in stukken

EXTRA NODIG

spiraalsnijder

1. Hak de ingrediënten voor de bumbu tot een fijne pasta in de keukenmachine of vijzel.
2. Maak met behulp van een spiraalsnijder op bami lijkende sliertjes van de courgettes.
3. Verhit de olie in een wok en fruit de bumbu al omscheppend aan.
4. Voeg na 3 min. de courgette en de djeruk purut toe. Bak 2 min. al omscheppend.
5. Breng op smaak met de groentebouillon, sojasaus, peper en zout.
6. Zet het vuur uit en garneer met de peterselie en lente-ui.
7. Serveer de bami eventueel met gekookte of gebakken eieren.



BIHUN GORENG KAMPUNG

Gebakken fijne rijstnoedels



Dit gerecht met gebakken noedels wordt in iedere familie net weer even anders klaargemaakt. Maar al die verschillende versies hebben één ding gemeen: het is altijd smakelijk.

YUNITA DIRMAYANTI



HOOFDGERECHT



VEGETARISCH



4 PERSONEN



YUNITA DIRMAYANTI

200 g mihoen
4 el kecap manis
3 el olie
2 eieren
6 teentjes knoflook, fijngenhakt
1 middelgrote wortel, grofgeraspt
50 g spitskool, in dunne reepjes
versgemalen witte peper en zout
1 tl suiker
2 lente-uitjes, in ringetjes, ook het groen
½ el fijngenhakt selderijblad

1. Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat uitlekken en meng de ketjap erdoor, zet even apart.
2. Verhit de olie in een wok. Kluts de eieren, voeg toe aan de wok en bak al omscheppend tot roerei. Voeg de knoflook toe en bak al omscheppend mee.
3. Voeg de wortel toe en roerbak 1 min. mee. Doe de spitskool erbij en roerbak nog 2 min.
4. Doe de mihoen, peper en zout en de suiker erbij en schep goed door. Schep de lente-ui erdoor en draai het vuur uit. Garneer met de gehakte selderij.

HOOFDGERECHT



NANGKA RICA RICA

Pittge jackfruit



Nangka is neutraal van smaak, waardoor het heel geschikt is om lekker pittig te kruiden.

HENDRA SUBANDRIO



HOOFDGERECHT



VEGAN



4 PERSONEN



HENDRA SUBANDRIO

5 el olie

1 grote ui, gepeld en gesnipperd

2 stengels sereh (citroengras),
in stukken en gekneusd

3 blaadjes djeruk purut (citroenblad)

2 blaadjes salam (Indonesische
laurier)

2 tomaten

600 g jonge nangka (jackfruit)

zout (optioneel)

paar takjes kemangi

(citroenbasilicum), fijngehakt

BUMBU

5 cm gember, geschild en in stukken

5 cm laos (galanga), geschild en
in plakjes

2 teentjes knoflook, gepeld

½ rode puntpaprika, in stukken

3 rode rawitpepers, in stukken

1 rode lombok (Spaanse peper),
in stukken

1 tl zout

1. Maal alle ingrediënten voor de bumbu grof in de keukenmachine.

2. Verhit de olie in een wok en bak de ui glazig. Voeg de bumbu, de sereh, djeruk purut en salam toe en bak al omscheppend 10 min.

3. Snijd de tomaten aan de onderkant kruislings in. Dompel ze 30 seconden onder in kokend water en verwijder daarna het velletje. Snijd de tomaten in kleine stukjes.

4. Doe de nangka bij de bumbu, bak al omscheppend kort mee en voeg de tomaat toe. Zet het vuur laag en laat 15 min. zachtjes pruttelen.

5. Breng zo nodig op smaak met zout en bestrooi vóór het serveren met de fijngehakte kemangi.



TAHU TEMPE TAUCO

Tofu en tempé in taotjosaus



Tahu en tempe, allebei gemaakt van sojabonen, in een heerlijke vol smakende taucosaus.

Tauco (taotjo) is een pasta die wordt gemaakt van gefermenteerde sojaboontjes en is te koop in de toko. Dit is dus een gerecht waarin drie keer sojabonen voorkomt, in drie verschillende verschijningsvormen.

MULFI YASIR



HOOFDGERECHT



VEGAN



4 PERSONEN



MULFI YASIR

6 el olie

250 g stevige tahu (tofu), in blokjes

250 g tempe (tempé), in blokjes

4 teentjes knoflook, fijngehakt

1 ui, gepeld en gesnipperd

5 cm gember, geschild en fijngeraspt

3 el vegetarische oestersaus

(vegetarian mushroom sauce)

(optioneel)

4 el tauco (sojabonenpasta)

5 blaadjes djeruk purut (citroenblad)

1 stengel sereh (citroengras),
gekneusd

2 el sojasaus

3 el suiker

20 g maizena

50 ml water

1 rode puntpaprika, in reepjes

1 groene lombok (Spaanse peper),
in ringetjes

1. Verhit 3 eetlepels olie in een wok en bak de tahu en tempe al omscheppend bruin in 3-5 min. Schep uit de wok op een bord en zet even apart.

2. Verhit de andere 3 eetlepels olie in de wok en fruit de knoflook, ui en gember al omscheppend bruin.

3. Voeg de vegetarische oestersaus (als je die gebruikt), tauco, djeruk purut, sereh, sojasaus en suiker toe en roer goed. Breng aan de kook. Roer de maizena met het water los en voeg toe aan de saus; laat al kokend binden.

4. Voeg de tahu, tempe, paprika en lombok toe, roer door en laat nog 1-2 min. doorwarmen.



PERKEDEL TAHU YUNITA

Kruidige tofuballetjes van Yunita



*Dit is weer een gerecht dat laat zien
dat iedereen zijn eigen draai aan een recept geeft.
Want naast deze interpretatie van Yunita staat er ook een versie
van Donni in dit boek (zie p. 143).*



BIJGERECHT



VEGETARISCH



4 PERSONEN



YUNITA DIRMAYANTI

350 g tahu (tofu)
1 teentje knoflook, geperst
1 banaansjalot, gepeld en
fijngenhakt
1 ei, geklopt
1 lente-uitje, fijngesneden
3 el bloem
1 el natuurazijn
gemalen witte peper en zout
olie, om te frituren

1. Prak de tahu fijn met een vork. Voeg de overige ingrediënten behalve de olie toe. Roer goed door elkaar.
2. Verhit de olie tot 160 °C. Vorm met twee lepels balletjes van het deeg en laat ze in de hete olie zakken. Bak de balletjes in 4-5 min. rondom bruin.
3. Laat uitlekken op keukenpapier.

BIJGERECHT



SAMBAL TEMPE

Sambal met kruidig gebakken tempé



Niet voor niets een klassieker: een lekker kruidig bijgerecht.



BIJGERECHT



VEGAN



4 PERSONEN



BLAUW-KLASSIEKER

100 ml olie, plus 2 el extra
100 g tempe (tempé), in blokjes
van 1 x 1 cm
½ ui, gepeld en gesnipperd
1 teentje knoflook, fijngehakt
1 tomaat, in blokjes
3 rode lombok (Spaanse peper),
in ringetjes
½ tl zout

1. Verhit 100 ml olie in een koekenpan en bak de blokjes tempe al omscheppend goudbruin. Schep ze uit de pan en zet even apart.
2. Doe de ui, knoflook, tomaat, lombok, het zout en 2 eetlepels olie in een vijzel en wrijf het mengsel fijn.
3. Voeg de gebakken blokjes tempe toe en stamp ze een beetje fijn. Zorg er wel voor dat het geen pap wordt.



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>