



KamerKook
Catering & kookworkshops

Kookworkshop Chinese keuken

Beknopt receptenboekje



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 |
| Wontonsoep van kippenbouillon met garnalenwontons | pagina 6 |

Hoofd- en bijgerechten:

| | |
|---|-----------|
| Witte rijst (mifan) met pandanblad | pagina 7 |
| Kantonese gestoomde hele vis | pagina 8 |
| Mapo van rundergehakt met tofu | pagina 9 |
| Chinese waterspinazie (kangkung) | pagina 10 |
| Geroosterde varkenskrabbetjes met gember en hoisinsaus | pagina 11 |
| Chinese broccoli (gai lan of kai-lan) met gerookte tofu en shiitake.. | pagina 12 |
| Gemarineerde eendenborst 5-spices met honing-sinaasappel | pagina 13 |

Desserts:

| | |
|---|-----------|
| Gestoomde of gefrituurde dumpling met rode bonenpasta | pagina 13 |
| Waterkastanjetaartje | pagina 14 |

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 rijstmievellen |
| 150 | gr | gare kipfilet (bijvoorbeeld gepocheerd in kippenbouillon) |
| 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 sesamololie |

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 sesamololie.

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

Stoom ze.

Wontonsoep van kippenbouillon met garnalenwontons

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 | garnalenwontons (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.

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, fijngehakt |
| 1½ | el | gember, geraspt |
| 3 | st | knoflookteen, fijngehakt |
| 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

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 eendenbouten 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.

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.