

Voor Nick, Chris
en Jeremy.

DE VEGETARISCHE INDONESISCHE KEUKEN

Meer dan 100 authentieke en
verrassende recepten

Petty Pandean-Elliott

Spectrum



Legenda

7

Inleiding

9

De specerijen- handel van Indonesië

16

De tuin van de wereld

18

Woordenlijst

20

Register

210

Opmerkingen bij de recepten

221

Recepten

Basisrecepten

31

Fermenteren en inleggen

47

Tofoe

57

Tempé

75

Bladgroenten en salades

97

Wortelgroenten

117

Paddenstoelen

139

Granen en peulvruchten

151

Tropisch fruit

169

Desserts en drankjes

183

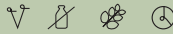
Boemboes

In de Indonesische vegetarische keuken geven boemboes (smaakmakers) ziel aan een gerecht: tamarindepasta geeft een zure, volle smaak aan sauzen, terwijl witte en gele

boemboes de geurige basis zijn van talloze kleurige curry's en stoofpotjes.

Witte boemboc

Bumbu Putih



Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: 5 minuten

Voor ong. 100 g

- * 2 kemiri- of macadamianoten, grofgemalen (optioneel)
- * 2-3 el kokosolie of zonnebloemolie
- * 4 tenen knoflook, in dunne plakjes
- * 2-3 kleine bananensjalotten, in ringen
- * 20 g verse gemberwortel, in plakjes
- * 10 g laos (galanga), in dunne plakjes

Gebruik je kemirinoten, verhit dan een koekenpan op matig-laag vuur en rooster de kemirinoten 3-4 minuten. Laat ze op een bord glijden.

Mix alle ingrediënten in een blender tot je een gladde pasta hebt. Nu is de boemboc klaar voor gebruik.

Gele boemboc

Bumbu Kuning



Bereiding: 5 minuten

Voor 115 gram

- * 1 hoeveelheid Witte boemboc (zie hierboven)
- * 4-6 rode rawits, grofgesneden
- * 2 grote rode chilipepers, grofgesneden
- * 15 g verse geelwortel of 1-2 tl kurkuma

Hak alle ingrediënten fijn in een kleine blender, tot je een gladde pasta hebt.

Variatie:

- **Rode boemboc (Bumbu Merah)**

Laat gewoon de geelwortel achterwege.

Tamarindepasta

Asam Jawa



Vorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 5 minuten

Voor 100 ml

- * 50 g tamarindepulp, in kleine stukjes gescheurd

Schenk in een kom 200 ml heet water over de tamarindepulp. Laat 15 minuten weken. Kneed de pulp met je hand in het water. Zeef boven een kom en gooi de inhoud van de zeef weg.

Breng de tamarindepasta in een pan aan de kook. Draai het vuur matig-laag en laat 5 minuten zacht koken. Laat afkoelen.

Je kunt tamarindepasta 2 weken in de koelkast bewaren.

Variatie:

- **Tamarindewater (Air Asam Jawa)**

Verdun de tamarindepasta met 400 ml water.

Sambal

Sambal is meer dan alleen een smaakmaker – het is het hart van de Indonesische keuken. Het wordt gemaakt met chilipeper en een handvol stevige ingrediënten en voegt

hitte, diepte en onmiskenbaar karakter toe aan plantaardige gerechten.

Amandelsambal

Sambal Kacang Almon



Deze sambal is gebaseerd op kenarisambal.

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 10-15 minuten

Voor 300 gram

- * 100 g amandelen of kenarinoten
- * 2 el olijfolie
- * 2 tenen knoflook, fijngesneden
- * 1 bananensjalot, in dunne ringen
- * 2-3 rode rawits, in dunne ringen
- * 1 grote rode chilipeper, in dunne ringen
- * sap van 1 limoen
- * zout en peper, naar smaak

Verwarm de oven voor tot 170 °C/gasstand 3.

Leg de amandelen op een bakplaat en rooster ze 10-12 minuten onder in de oven.

Verhit intussen de olie in een koekenpan op matig vuur. Fruit de knoflook en sjalot 2-3 minuten, tot ze geuren. Voeg de rawits en grote chilipeper toe en fruit nog 2-3 minuten. Zet opzij.

Hak in een blender de amandelen en het knoflookmengsel fijn met 200 ml water, tot je een dikke, gladde pasta hebt. Verdun als het nodig is met wat extra water. Schep in een kom en voeg het limoensap toe. Breng op smaak met zout en peper.

Auberginesambal

Sambal Terong Sumbal



Vorbereiding: 15 minuten, plus afkoelen

Bereiding: 20 minuten

Voor 300 gram

- * 1 aubergine
- * 4 el kokos- of zonnebloemolie
- * 4 tenen knoflook, fijngesneden
- * 1 bananensjalot, in dunne ringen
- * 4-6 rode rawits, fijngesneden
- * grote bos basilicum, in grove stukken
- * ½ tl zout, plus extra naar smaak

Verwarm de grill op matig-hoge stand.

Leg de aubergine op een bakplaat en grill 20 minuten; keer hem elke 5 minuten, tot hij zacht is. Laat afkoelen.

Verhit intussen de olie in een koekenpan op matig vuur. Fruit de knoflook en sjalot 4-5 minuten. Voeg de rawits toe en fruit nog 2-3 minuten. Zet opzij en laat afkoelen.

Verwijder, als de aubergine genoeg is afgekoeld om vast te houden, voorzichtig de schil en gooi die weg. Snijd het vruchtvlees fijn en voeg het toe aan het chilimengsel. Roer het basilicum en zout erdoor en breng op smaak met nog meer zout.

Gekruide tempé-paddenstoelenstoof

Semur Tempe dan Jamur



Het zoete in deze stoof (die traditioneel gemaakt wordt met rundvlees) wordt in balans gebracht door een specerijenmix, waardoor een troostrijk hoofdgerecht ontstaat dat meestal wordt opgediend met gestoomde rijst. Hier heb ik de rijst vervangen door aardappelpuree

voor een wat zwaarder geheel. Net als andere stoofgerechten maak je dit op laag vuur klaar zodat je volle, diepe smaken krijgt en de tempé de specerijen en bouillon kan absorberen. Ik maak dit graag als onderdeel van een uitgebreide maaltijd en voor feestdagen.

Vorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 1 uur en 10 minuten

Voor 4 personen

- * 200 g bimi
- * 2 el zonnebloemolie
- * 3 bananensjalotten, gesnipperd
- * 3 tenen knoflook, fijngesneden
- * 2 rode rawits, in dunne ringen
- * 20 g verse gemberwortel, fijngeraspt

- * 2 el bloem
- * 2 stengels citroengras, gekneusd, met een knoop erin
- * 4 limoenblaadjes, ingescheurd
- * 3 groene kardemompeulen, licht gekneusd
- * 5 el Ketjap manis (zie blz. 38)
- * 2 el ketjap pekat (donkere sojasaus)
- * 2 tl speculaaskruiden of vijfkruidenpoeder

- * zout, naar smaak
- * 2 blokken van 200 g tempé, elk blok gehalveerd
- * 4 grote portobello's, heel gelaten
- * 250 g tros-cherrytomaten (aan het takje)
- * 4 el Gebakken uitjes (zie blz. 42) (optioneel)
- * handje Chinese selderijblaadjes of peterselie, fijngesneden

Voor de aardappelpuree:

- * 1½ kg bloemige aardappels
- * 125 ml kokosmelk
- * 1 tl vers geraspte nootmuskaat
- * ½ tl zout

Breng een pan gezouten water aan de kook. Kook de bimi in 1-2 minuten net gaar, tot ze heldergroen zijn. Giet af en leg de bimi meteen in een kom ijswater om het kookproces te stoppen. Giet nogmaals af en leg opzij.

Verhit de olie in een grote koekenpan waar je een deksel voor hebt, op matig-hoog vuur. Fruit de sjalotten en knoflook 2 minuten. Voeg de rawits en gember toe en bak 2 minuten. Roer de bloem erdoor, bak 3 minuten en voeg het citroengras, de limoenblaadjes en kardemom toe.

Voeg de ketjap manis en ketjap pekat toe en schenk er geleidelijk 1 liter heet water bij. Roer goed, voeg de speculaaskruiden toe en breng op smaak met zout. Roer goed, en voeg extra zout of ketjap manis toe als dat nodig is. Voeg de tempé toe en breng aan de kook. Verlaag het vuur tot matig-laag, doe het deksel op de pan en laat 30 minuten zacht koken.

Voeg de portobello's toe en zorg ervoor dat ze helemaal bedekt zijn met het kookvocht. Doe het deksel op de pan, kook 20 minuten, leg de cherrytomaten erop (aan het takje), doe het deksel weer op de pan en kook nog 10 minuten.

Maak intussen de aardappelpuree. Breng een grote pan water aan de kook, voeg de aardappels toe en kook ze in 15 minuten gaar. Giet af, laat ze terug in de pan glijden en laat ze 2 minuten op heel laag vuur droogkoken.

Verhit de kokosmelk in een pannetje en schenk over de aardappels. Pureer de aardappels met een pureestamper. (Of schep de aardappels en kokosmelk in een krachtige blender en pureer, voor een gladdere textuur.) Roer de nootmuskaat en het zout erdoor en warm de puree op laag vuur op.

Schep het tempémengsel op borden met de paddenstoelen, bimi en cherrytomaten. Bestrooi met gebakken uitjes, als je die gebruikt, en selderijblaadjes. Dien op met aardappelpuree en extra saus erbij.





Tropisch fruit

Buah-buahan Tropis

Enkele van mijn dierbaarste jeugdherinneringen gaan over tropisch fruit, zoals hoog in een boom op een tak zitten, terwijl ik mango's eet die ik net uit die boom heb geplukt. Ik kan me ook nu nog de smaken herinneren: het zoete sap van de *mangga kuini* met het donkeroranje vruchtvlees, de verschillende, romige bananensoorten en de frisse, zurige smaak van mangoestan. Elke hap was een perfecte harmonie van smaak en textuur.

In Manado, op Noord-Sulawesi, waar ik opgroeide, was de lucht vol met de geur van Java-appel, ananas en guave. Kokos en zuurzak brachten verkoeling op hete dagen en hun hydraterende frisheid was altijd welkom. Later, toen ik op Zuid-Jakarta woonde, groeiden papaja, jackfruit en pomelo's in mijn tuin. Er gaat niets boven het eten van zongerijpt fruit uit eigen tuin.

Door de jaren is het fruitaanbod in Indonesië veranderd. Fruit dat er niet was in mijn jeugd (zoals watermeloen, andere meloenen en dragonfruit) zijn nu overal op de markt verkrijgbaar. Tijdens een recente reis naar Jakarta zag ik tot mijn verbazing een doosje met zes aardbeien, in de buurt gekweekt door een Japans bedrijf, dat werd verkocht voor ruim € 9. Door de vruchtbare grond en het gunstige klimaat van Indonesië, in combinatie met moderne kweektechnieken, is wereldwijd interesse ontstaan in het kweken van fruit.

Tropisch fruit is ongelooflijk veelzijdig. De meeste zijn het hier lekkerst als je ze vers eet, maar ze worden ook in zoete en hartige gerechten gebruikt. Rijp fruit is heerlijk in smoothies, sap, salades en desserts, terwijl onrijp fruit een zurig smaakje kan toevoegen aan gerechten als Rendang (zie blz. 180) en Tofoe en tempécurry met ananas (zie blz. 178).

Blauwe sagopudding met mango

Puding Sago Bunga Telang dan Mangga



Dit klassieke Indonesische dessert met sagoparels krijgt hier een frisse moderne twist met natuurlijke kleuren en smaken. De parels worden blauw gemaakt met *bunga telang* (blauwe vlindererwtbloem), die in heel Indonesië voorkomt en hier een mooie kleur aan toevoegt, zonder kunstmatige kleurstof. De smaak wordt opgevrolijkt met een scherpe coulis van

verse, rijpe aardbeien, die nu op Java en Bali door boeren worden gekweekt. Zoete mango, geroosterd amandelschaafsel en een zadenmix zorgen voor contrasterende texturen, waarmee een dessert ontstaat dat niet alleen in balans is maar er ook heel mooi uitziet.

Vorbereiding: 25 minuten,
plus 3 uur opstijven

- * 3 el suiker
- * 1¼ tl agaragar

Bereiding: 25 minuten

Voor 4-6 porties

Voor de aardbeiengelei:

- * 100 g aardbeien, gehalveerd
- * 300 ml water

- Voor de aardbeien coulis:**
- * 150 g aardbeien, kroontjes eraf, in kleine stukjes
 - * 2 el poedersuiker
 - * ¼ tl limoensap

Voor de pudding:

- * 2 el gedroogde vlindererwtbloemen (als thee te koop bij de toko of online)
- * 100 g sago- of tapiocaparels
- * 200 ml kokosmelk

- * 1 pandanblad, met een knoop erin, of 1 tl vanille-extract
- * 1 rijpe mango, in blokjes van 1 cm
- * 20 g amandelschaafsel, geroosterd

Maak eerst de aardbeiengelei: pureer de ingrediënten (behalve de agaragar) in de blender. Schenk het aardbeiensap door een fijne zeef in een pan en roer de agaragar erdoor. Breng op matig vuur aan de kook en draai het vuur uit. Schenk het mengsel in een doos van 13 x 20 cm. Laat afkoelen en zet 3 uur in de koelkast, tot de gelei is opgesteven.

Maak nu de aardbeien coulis. Breng de ingrediënten in een pan aan de kook, draai het vuur laag en laat 10 minuten zacht koken, tot de aardbeien zacht zijn. Pureer in een blender of met een staafmixer en zet opzij.

Maak de blauwe parels: schenk 600 ml water in een pan en breng aan de kook. Voeg de gedroogde vlindererwtbloemen toe en kook 3-4 minuten. Zeef het blauwe water boven een kom en laat afkoelen. Voeg de sagoparels toe en laat 30 minuten weken.

Breng het blauwe water met de parels aan de kook en draai het vuur laag. Laat 10 minuten zacht koken, tot de parels doorschijnend worden; roer af en toe, zodat ze niet aan elkaar kleven. Zet 3 minuten opzij, tot de parels blauw zijn. Giet af en schep ze in een kom met koud water. Zet tot gebruik in de koelkast.

Breng in een pan de kokosmelk met het pandanblad aan de kook, haal van het vuur en laat afkoelen. Zet tot gebruik in de koelkast.

Dien op: snijd de aardbeiengelei in blokjes van 1 cm. Schep 3 eetlepels sagoparels in elke kom en schep er 2 eetlepels aardbeiengelei op. Verdeel de mangoblokjes erover, 100 ml van de kokosmelk en 1-2 eetlepels aardbeien coulis. Bestrooi met geroosterd amandelschaafsel.

