

NORMAN MUSA

Het lekkerste uit
MALEISIË

» *60 MUST EAT GERECHTEN*

FONTAINE UITGEVERS



卤肉

Five-Spice Pork Neck

INHOUD

- 7** **Woord vooraf**
- 8** **Maak kennis met de Maleisische keuken**
Een verrassende explosie van smaken
- 15** **Belangrijke ingrediënten**
Specerijen en smaakmakers
- 27** **Pembuka selera & makanan jalanan**
Saté, loempia's en andere streetfoodsnaaks
- 55** **Kerabu & sayur-sayuran**
Frisse salades en groentegerechten
- 81** **Ikan & makanan laut**
Voortreffelijke vis en zilte zeevruchten
- 103** **Daging**
Klassieke vleesgerechten als rendang en gegrilde kip
- 123** **Mee, bihun & kway teow**
Laksa, mee hokkien en meer noedelgerechten
- 141** **Hidangan nasi**
De ultieme, complete rijstmaaltijden
- 167** **Manisan**
Kleurrijke desserts
- 183** **Sos & rempah ratus**
Sauzen, dips en smaakmakers
- 201** **Dankwoord**
- 202** **Register**



WOORD VOORAF

Al bijna vijftien jaar houd ik me actief bezig met het promoten van de Maleisische keuken in Europa. Dat begon toen ik als chef-kok voor het Britse Lotus Formule 1-team ging werken. Maandenlang had ik in Maleisië voor mijn zieke moeder gezorgd toen die kans voorbijkwam. En hoewel ik bij mijn moeder wilde blijven, drong zij er juist op aan dat ik dit niet mocht laten schieten. Ze overleed uiteindelijk twee weken voordat ik aan mijn baan bij het Lotus-team begon en het was voor mij daarom een emotioneel zware start. We reisden de hele wereld over en het was mijn taak om voor de teamleden en de vip-gasten te koken. Reizen en koken op verschillende plaatsen met beperkt beschikbare ingrediënten was een uitdaging, maar het team kon trots op me zijn! Na mijn F1-avontuur vestigde ik me in Londen en vanuit daar laat ik zo veel mogelijk mensen kennismaken met de authentieke keuken van Maleisië. Ik werk als chef voor restaurants, geef workshops en schrijf kookboeken. In *Het lekkerste uit Maleisië* deel ik alles wat ik over koken heb geleerd van mijn moeder en wat ik weet over de culinaire tradities van mijn geboorteland met jou.

Tien jaar geleden was de Maleisische keuken relatief onbekend in Europa. En hoewel ze geleidelijk aan meer erkenning heeft gekregen, bestaat er nog steeds verwarring over de identiteit. In tegenstelling tot de Thaise, Vietnamese of Indonesische keukens, die eenvoudiger zijn en voornamelijk regionale verschillen kennen, is de Maleisische keuken complexer. Dat komt omdat die de diverse bevolking van het land weerspiegelt: er zijn Maleise, Chinese en Indiase invloeden – van de drie dominantste etnische groepen –, samen met die van minderheden als de Nyonya, Jawi, Kristang en de inheemse bevolking.

Dit boek laat je zien en vooral proeven waar het in de Maleisische keuken om draait. Ik wil je kennis laten maken met de aroma's en smaken van het land, zodat jij in je eigen keuken aan de gang kunt met de toegankelijke recepten en zelf de gerechten kunt bereiden voor je familie en vrienden. Mijn benadering van recepten is eenvoudig, wat je bijvoorbeeld terugziet in de manier waarop ik currypasta maak. In Maleisië worden kruiden en specerijwortels van oudsher met behulp van een soort vijzel vermalen op een rechthoekige maalsteen, maar dat is erg tijdrovend. Ik gebruik daarom een staafmixer, dat is veel efficiënter. In mijn gerechten draait alles om het creëren van gelaagde smaken. Het toevoegen van een ingrediënt als zout, suiker of tamarinde aan een gerecht vóór je de eiwitten of groenten toevoegt, zorgt er bijvoorbeeld voor dat alles goed op smaak is.

Dit boek is ingedeeld in hoofdstukken met streetfood en snacks, vis en zeevruchten, vlees, groenten en salades, noedels, rijstmaaltijden en desserts. Sommige recepten met gevogelte kun je eenvoudig vegetarisch of vegan maken door het vlees te vervangen door extra groenten. Ik raad je in elk geval aan om alle Maleisische favorieten (blz. 155) uit te proberen, zoals de roti canai (Maleisisch platbrood), de garnalenlaksa en de blauwe rijst (Maleisiërs zijn dol op kleurrijk eten!).

Heb je alle recepten onder de knie maar Maleisië nog nooit bezocht? Dan is het tijd om op reis te gaan en de gastvrijheid en de heerlijke gerechten van mijn land zelf te ervaren. Selamat makan!

Norman Musa

MAAK KENNIS MET DE MALEISISISCHE KEUKEN

Maleisië is een uniek land vanwege de grote verscheidenheid aan bevolkingsgroepen en culturen. Daarmee onderscheidt het land zich van de buurlanden, met uitzondering van het net zo diverse Singapore, dat zich in 1965 afscheidde van Maleisië. De diversiteit maakt dat Maleisië de smeltkroes is in de regio Zuidoost-Azië, met een breed scala aan multiculturele keukens.

De grootste bevolkingsgroepen zijn Maleiers, Chinezen en Indiërs. Ook zijn er veel belangrijke minderheden, zoals de peranakan. De peranakan, of Baba-Nyonya, zijn afstammelingen van gemengde huwelijken tussen Chinese handelaren en Maleise vrouwen. De keuken van de peranakan wordt ook wel de Nyonya-keuken genoemd en staat bekend om het gebruik van heel veel ingrediënten (tot wel twintig verschillende!) in de gerechten.

De Jawi Peranakan, een andere peranakan-gemeenschap, ontstond uit gemengde huwelijken tussen Maleiers en Indiërs. In hun cultuur, architectuur, kleding en keuken zijn duidelijk Arabische invloeden zichtbaar. De Kristang is een gemeenschap van Portugees-Euraziaten, voortgekomen uit huwelijken tussen Portugezen en de lokale Maleisische bevolking. De Mamak-keuken vindt haar oorsprong in de gemeenschap van Tamil-moslims in Maleisië. Deze keuken komt uit Zuid-India en wordt gekenmerkt door gerechten die rijk zijn aan aromatische kruiden.

In Maleisië leven bovendien achttien inheemse stammen, voornamelijk in de deelstaten Sabah en Sarawak aan de noordkant van het eiland Borneo. Hun keukens zijn uniek en maken gebruik van ingrediënten uit de jungle en kookmethoden in de buitenlucht.

Maleiers vormen de grootste bevolkingsgroep en hun keuken biedt een grote variatie aan gerechten, met Thaise invloeden uit het noorden van het Maleisische schiereiland en Indonesische uit het zuiden. Curry's, roerbakgerechten, gefrituurde snacks, gegrilde vis, goed gekruid vlees en zoete desserts kenmerken de Maleise keuken. Vrijwel elke deelstaat heeft zijn eigen versie van favorieten als rendang en laksa.

Veel gerechten zijn afgeleid van Chinese culinaire tradities, zoals gewokte en gestoomde gerechten, en zijn aangepast aan de beschikbaarheid van lokale ingrediënten. Foodcourts, vooral te vinden in Kuala Lumpur en andere grotere steden, zijn populair onder de Chinese gemeenschap. Je vindt er een overvloed aan kraampjes met allerlei verschillende gerechten. De maaltijd geserveerd op een bananenblad, een klassieker uit de Maleis-Indiase keuken met invloeden uit Zuid-India, is geliefd bij zowel de lokale bevolking als de toeristen.

Maleisiërs koesteren hun culinaire tradities en zijn er trots op. De vaak gebruikte uitdrukking ‘Voedsel brengt Maleisiërs samen’ weerspiegelt hoe harmonieus we allemaal samenleven, vooral tijdens belangrijke feestdagen als Eid al-Fitr, Chinees Nieuwjaar en Divali. De sfeer van saamhorigheid wordt versterkt tijdens deze feesten, als mensen met allerlei verschillende etnische achtergronden deelnemen aan de vieringen en familieleden of vrienden bezoeken. Op feestdagen eten we bekende gerechten als de Yee-sangsalade (blz. 72) en tomatenrijst (blz. 152), recepten die je zeker moet proberen!

Eetcultuur

Mijn ouders, die allebei al overleden zijn, waren Maleis en dus ben ik opgegroeid met de Maleise eetcultuur. Ik laat je in dit boek dan ook kennismaken met de kooktechnieken, tafeletiquette en feesten die ik in mijn opvoeding meekreeg. Andere bevolkingsgroepen in Maleisië, zoals de Chinese en Indiase, hebben natuurlijk hun eigen eetcultuur en gewoontes – via onze burens kreeg ik ook daar iets van mee. Het is mooi om te zien hoe al die culturen en tradities elkaar in Maleisië aanvullen. Dat is wat dit land zo uniek en divers maakt.

Toen ik negentien was, kwam ik als student naar Groot-Brittannië. Ik had toen nooit gedacht dat ik me er permanent zou vestigen! Tijdens de pandemie woonde ik drie jaar in Nederland. Ik had hier de beste tijd van mijn leven, maar ging daarna voor mijn werk terug naar Londen. Elke keer moest ik me opnieuw aanpassen aan mijn nieuwe woonplek, onder meer aan de eetgewoonten. Nederlanders eten bijvoorbeeld het liefst tussen 17.00 en 19.00 uur, terwijl het diner in Groot-Brittannië tussen 19.00 en 20.00 uur plaatsvindt. In Maleisië zijn de etenstijden weer heel anders, met tot wel zes maaltijden per dag!

Het heeft even geduurd voordat ik gewend was aan de Europese eetgewoonten en sommige dingen begrijp ik nog steeds niet helemaal. Waarom eten westerlingen bijvoorbeeld rijst met een vork? In het Verre Oosten gebruiken we daar meestal een lepel voor, wat voor het opscheppen en naar je mond brengen van rijst veel makkelijker en dus logischer is.

Mocht je naar het oosten reizen, dan hoop ik dat je iets hebt aan de kennis en verhalen die ik in dit boek met je deel. Onze eetgewoonten zijn voor Europeanen niet altijd vanzelfsprekend. De Maleisische lokale bevolking vindt het vaak grappig om toeristen te zien die overduidelijk moeten wennen aan onze gebruiken, zoals het eten met je handen...



POPIAH GORENG BERSIRA

Kleverige loempia's

» VOOR 16 STUKS

» BEREIDINGSTIJD: 45 MINUTEN

Jicama, ook bekend als yamboon, is een wortelknol met een zoete smaak en een knapperige textuur, vergelijkbaar met waterkastanje, en wordt traditioneel gebruikt in loempiavulling. Voor dit recept heb ik gekozen voor daikon, omdat het gemakkelijk verkrijgbaar is. Voor een vegan variant kun je de gedroogde garnalen vervangen door gehakte 'tofu puffs' of Chinese ingelegde zoet-zoute raap (toko).

Nodig

- 1 daikon (ca. 400 g), geschild en in dunne reepjes gesneden
- 1 wortel (ca. 200 g), geschild en in dunne reepjes gesneden
- 1 eetl. plantaardige olie
- 1 banaansjalot, in dunne halve ringen gesneden
- 3 tenen knoflook, fijngehakt
- 2 eetl. gedroogde garnalen, gestampt of fijngehakt
- 1 eetl. lichte sojasaus
- 1 theel. fijn zeezout
- 2 lente-uitjes, in stukjes van ½ cm breed gesneden
- 16 kant-en-klare loempiavellen van 21½ x 21½ cm
- 300 ml plantaardige olie, om te frituren
- 1 eetl. gemengde witte en zwarte sesamzaadjes, licht geroosterd
- 1 bananenblad (optioneel), om te serveren

Voor de saus

- ½ eetl. plantaardige olie
- 2 tenen knoflook, fijngehakt

5 eetl. Maleisische Lingham-chilisaus of goede kwaliteit srirachasaus

2 eetl. tomatenketchup van goede kwaliteit

½ eetl. palmsuiker (gula djawa) of donkere basterdsuiker

Bereiding

Doe de daikon en wortel in een grote kom en laat ze 15 minuten weken in koud water. Giet ze af in een zeef, spoel ze goed af en zet opzij.

Verhit 1 eetlepel olie in een grote wok of koekenpan op middelhoog vuur. Bak de sjalot en knoflook 1 minuut, voeg dan de garnalen toe en bak nog 1 minuut mee. Voeg de daikon, wortel, sojasaus en het zout toe. Laat het geheel 3 minuten koken of tot de groenten iets zachter zijn geworden. Zet het vuur uit, voeg de lente-uitjes toe en meng alles goed door elkaar.

Zet een zeef op een kom en schep de inhoud van de pan in de zeef om overtollig vocht weg te laten lopen. Laat 5 minuten uitlekken en bewaar het opgevangen vocht.

Leg een loempia vel als een ruit op je werkvlak, met een van de hoeken naar je toe. Schep circa 2 eetlepels van de vulling op ongeveer twee derde van het vel. Bestrijk elke hoek van het vel met het opgevangen vocht van de vulling. Rol het vel vanaf de onderkant op tot het midden, vouw dan de zijkanten naar binnen en rol vervolgens strak op naar de bovenste hoek. Herhaal dit proces met de rest van de vellen en vulling.

Schenk de frituurolie in een diepe pan; de olie moet de pan voor ongeveer twee derde vullen. Verhit de olie en bak zodra de olie heet is de loempia's in porties in 4-6 minuten goudbruin. Haal ze eruit met een schuimspaan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Verhit voor de saus ½ eetlepel olie in een grote wok op middelhoog vuur. Bak de knoflook 1 minuut en voeg de rest van de ingrediënten met 2 eetlepels water toe. Laat 3 minuten zachtjes koken. Leg de loempia's in de pan en voeg de helft van de geroosterde sesamzaadjes toe. Roer door tot de loempia's bedekt zijn met de saus. Serveer de loempia's op een bananenblad en bestrooi met sesamzaadjes.





DAGING GORENG

Runderroerbak

» VOOR 2-3 PERSONEN

» BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

Een snel roerbakgerecht, perfect voor drukke doordeweekse avonden en heerlijk met rijst of noedels. Ik voeg de ui en tomaat toe tegen het einde van het roerbakken zodat ze zachter maar niet te gaar worden. Als je niet van pittig houdt, kun je de chilipepers weglaten.

Nodig

300 g entrecote, dun gesneden

1 theel. gemalen kurkuma

½ eetl. grof gemalen zwarte peper

1 theel. fijn zeezout

1 eetl. plantaardige olie, plus 1 eetl. extra

3 tenen knoflook, in plakjes gesneden

2½ cm verse gember, in reepjes gesneden

5 rawitpepers, licht gekneusd

2 eetl. oestersaus

3 eetl. zoete sojasaus

1 middelgrote ui, in halve ringen gesneden

2 tomaten, zaadjes verwijderd, gehalveerd en in reepjes gesneden

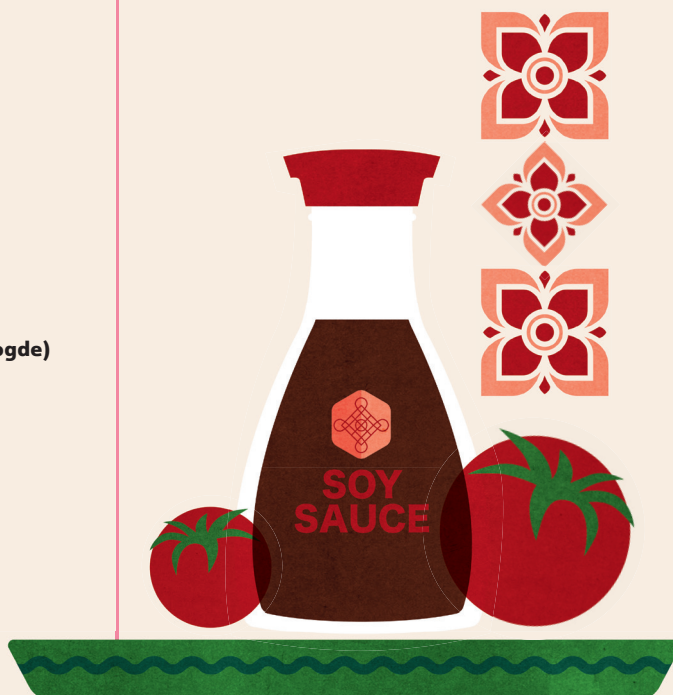
300 g voorgekookte noedels (of 200 g gedroogde)

Bereiding

Meng in een middelgrote kom het rundvlees, de kurkuma, zwarte peper en het zout grondig.

Bereid de noedels (of rijst) zoals aangegeven op de verpakking.

Verhit 1 eetlepel olie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak de knoflook, gember en pepers circa 1 minuut en voeg dan het rundvlees, de oestersaus en zoete sojasaus toe. Roer goed en bak 2-3 minuten. Voeg vervolgens 100 ml water toe, laat nog 1 minuutje sudderen en voeg tot slot de ui en tomaten toe. Laat het geheel nog 2-3 minuten sudderen tot de groenten zacht zijn. Zet het vuur uit. Verdeel de noedels (of rijst) over serveerkommen en schep de runderroerbak erop. Serveer direct.



NASI GORENG, TELUR GORENG & JERUK SAYURAN

Gebakken rijst, gebakken ei & tafelzuur

» VOOR 2 PERSONEN

» BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

Dit smakelijke gerecht lijkt sterk op de Indonesische nasi goreng en het is een absolute aanrader om de gebakken ansjovis aan de nasi toe te voegen. Je kunt de waterspinazie vervangen door babyspinazie of boerenkool.

Nodig

2 eetl. plantaardige olie, plus wat extra

3 eieren

30 g gedroogde ansjovis, ingewanden verwijderd, gewassen en gedroogd

1 middelgrote ui, in blokjes gesneden

3 tenen knoflook, fijngehakt

200 g kippendijen, in kleine blokjes gesneden

1 eetl. lichte sojasaus

300 g gekookte en afgekoelde rijst

1 eetl. chilipasta (zie blz. 190 of kant-en-klaar)

½ theel. gemalen witte peper

2 eetl. zoete sojasaus

100 g waterspinazie

Voor de ingemaakte groenten

3 eetl. suiker

3 eetl. rijstwijnazijn

1 tomaat, gehalveerd, zaadjes verwijderd en in lange reepjes gesneden

½ rode ui, in dunne ringen gesneden

½ komkommer, in de lengte gehalveerd, zaadlijsten verwijderd en in dunne halvemaantjes gesneden

Bereiding

Voor de ingemaakte groenten: meng de suiker goed met 100 ml kokend water. Roer tot de suiker volledig is opgelost en voeg dan de azijn, tomaat, ui en komkommer toe. Meng goed en zet opzij.

Verhit 2 eetlepels olie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak 2 eieren, één voor één: breek een ei boven de pan en bak het 2-3 minuten, totdat het eiwit volledig gestold is en de dooier nog vloeibaar is. Leg voorzichtig op een bord en herhaal dit voor het tweede ei. Zet opzij.

Bak de ansjovis in de resterende olie in de wok of koekenpan op middelhoog vuur 2-3 minuten, of tot ze knapperig zijn. Leg ze op hetzelfde bord als de eieren.

Roer de ui en knoflook door de wok of koekenpan en bak ze 2 minuten. Voeg de kip en lichte sojasaus toe en bak 3 minuten, of totdat de kip gaar is.

Voeg de rijst, chilipasta, witte peper, zoete sojasaus en waterspinazie toe. Roerbak 2-3 minuten totdat de spinazie geslonken is en schuif het mengsel naar één kant van de wok of koekenpan. Druppel een beetje olie op de bodem van de pan, breek het laatste ei erboven en laat het stollen. Roer het ei door de rijst. Voeg tot slot de gebakken ansjovis toe, bak nog 1 minuut en zet het vuur uit.

Schep de rijst op een mooie serveerschaal en leg de gebakken eieren erbovenop. Serveer direct.

