



# FAMILIE RECEPTEN



*SELAMAT MAKAN*



# Indische & Oosterse gerechten

---

## Inhoudsopgave

### Pagina 3 voorwoord

#### Voorgerechten

- Vissoep (Sop Ikan)- pag.44
- Tom Kha Kai (thaise soep)- pag.48
- Tom Yam (thaise soep)- pag.49

#### Hoofdgerechten

- Amber's Mie - pag.41
- Ayam Roedjak - pag.22
- Babi Ketjap - pag.28
- Babi Pangang - pag.42
- Boemboe Bali (Kip) - pag.23
- Boemboe Bali daging (Rund) - pag.24
- Chicken Masala - pag.25
- Ema dachi (Bhutan) - pag.29
- Frikadel pangang - pag.30
- India rijst (Pilaurijst) - pag.19
- Indische Stoof - pag.31
- Knoflookgarnalen met kokosrijst - pag.32
- Lechon kawali (babi pangang Filippijns) - pag.33
- Makkelijke Nasi Goreng - pag.34
- Opor Ayam-Telor - pag.35
- Pad Thai Moe - pag.27
- Pancit Canton (Thailand) - pag.26
- Petjel Terong (Aubergine) - pag.36
- Rendang Bantam - pag.43

#### Groentengerechten

- Sayur Lodeh - pag.40
- Orak arik (geroerbakte groente van spitskool) - pag.21
- Sambal Goreng Boontjes (Snelle versie) - pag.12
- Sambal Goreng Boontjes (2e versie, snel) - pag.13
- Sambal Goreng Boontjes (3e versie, vegit) - pag.14

#### Bijgerechten

- Gebakken kippenvleugeltjes - pag.4
- Roerbak kippenpootjes - pag.10
- Man Pla - Thaise viskoekjes - pag.6
- Maisfricadel - pag.5
- Martabak Sedap - pag.8
- Martabak Tahu - pag.7
- Momo (Buhtan) - pag.9
- Pepesan (hetevis) - pag.38
- Pindang Telor Ketjap(ei gerecht) - pag.39
- Tumisan groenten - pag.20
- Sambal Badjak (gepimpte oelek) - pag.11
- Sambal Goreng tempeh - pag.16
- Sambal Pecel - pag.17
- Sambal Taotjo - pag.18
- Saté pan ei - pag.15
- Ikan oven gampang - pag.37

#### Sauzen

- Babi pangang saus - pag.45
- Pindasaus "Garoeda" - pag.47
- Sate Saus / pecil saus - pag.46

**" Woordenlijst Indische keuken" vanaf pagina 49**

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Voorwoord

Eigenlijk zijn alle gerechten gebaseerd op één principe. Maak een mengsel van uien, knoflook en kruiden. Bak die in een wadjang (wok). Je gooit het hoofdingrediënt erbij (het vlees en/of groenten) en bakt dat even mee. Gooi het over in een andere pan, voeg eventueel water of santen (kokosmelk) bij en laat het gewoon pruttellen op een laag pitje. Komt vanzelf helemaal goed.

## Tips

- Het belangrijkste vind ik, dat je de gerechten een dag van te voren klaar maakt. Dan trekken de kruiden er heerlijk in en smaakt het de volgende dag allemaal nog veel lekkerder.
- Gebruik kokos-, pinda- of arachideolie. Dat is gewoon het lekkerste. Maar olijfolie voldoet ook goed.
- Wees erg zuinig met zout. De smaak van de kruiden moet het doen.
- Het beste kun je beginnen met alles klaar te zetten wat je nodig hebt. Hak een hoeveelheid uien fijn. Pel een flinke hoeveelheid knoflooktenen. Hak, schil de verse kruiden of zet de potjes met kruiden op een rijtje voor je op het aanrecht. Snij het vlees in blokjes, maak alle groentes schoon. Je hebt het naaste werkje dan maar achter de rug. Daarna kun je achter elkaar alle gerechten maken.

Voor een beetje rijsttafel ben je ongeveer 2 à 2,5 uur in de weer.

## Indische & Oosterse gerechten

---

### Bijgerecht - Gebakken kippenvleugeltjes (Ayam Goreng)

Door [Milly Poppe](#)



- benodigdheden
- kippenvleugeltjes
- zout
- knoflookpoeder
- bloem
- pedaalemmerzak
- Hak de kippenvleugeltjes nog een keer doormidden
- doe de stukjes in de pedaalemmerzak
- zout erbij
- knoflookpoeder erbij

bloem erbij, dit alles op gevoel maak de zak dicht en goed schudden

1 nacht in de koelkast, zodat de boembom er goed intrekt

olie heet maken of het kan ook in de frituur gebakken worden (wat je wilt)

dit is ook heel lekker om bij de nasi te eten

of zomaar om te snoepen

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Bijgerecht - Maisfricadel

Door [Esther Poppe knol](#)

### Maïskoekjes



Benodigdheden:

- Blikje maïs á 350/400 gram
- 1 bouillonblokje
- 1 bosje selderie ( fijn snijden)
- 6 scheppen bloem ( eetlepels)
- 1 á 2 eieren
- 1 theelepel Ketoembar (poeder)
- 1 theelepel Laos ( poeder)
- 2 teentjes geperste knoflook
- Koekenpan met een flinke laag zonnebloemolie

Pureer eerst de maïs, voeg daarna de rest van de ingrediënten toe

en roer alles goed door elkaar.

Zorg dat de olie goed heet is en doe 1 schep ( eetlepel) maïsmix in de olie, druk deze daarna voorzichtig een beetje plat op de bodem van de pan. Aan beide kanten goed bruin laten bakken.

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Bijgerecht - Man Pla - Thaise viskoekjes

Door [Susanne Maaskant](#)



### Man Pla

Thaise viskoekjes

#### ingrediënten:

- 450 gr. witte visfilets
- 3 eetl maismeel of rijstmeel
- 1 eetl vissaus (nam pla)
- 1 geklopt ei
- 1/2 kopje verse koriander blaadjes
- 3 theel. rode currypasta (zie recept)
- 2 theel. gehakte rawits
- 100 gr sperzieboontjes fijngesneden
- 2 lente-uitjes, fijngehakt
- 125 ml olie

#### bereiding:

Wrijf of maal de visfilets fijn tot een pasta. Voeg dan de meel, de vissaus, het ei, de korianderblaadjes, de curry pasta en de rawits toe. Wrijf en meng dit goed door elkaar. Voeg dan de sperzieboontjes en de lente uitjes toe en meng dit goed.

vorm dan platte koekjes van 2 eetl van het mengsel per jeer. Verhit de olie in een wok/wadjan en bak de koekjes bruin aan beide kanten. Laat uitlekken op keukenpapier en serveer met een saus.

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Bijgerecht - Martabak Tahu

Door [Erwin Poppe](#)



### Martabak Tahu

bijgerecht

- ½ Tahu
- 4 eieren
- 1 theelepel knoflookpoeder/ of geperst
- 1 ui (lenteui of sjalot is ook goed) snijden
- 1 eetlepel fijn gesneden peterselie
- Zout en peper naar smaak of voor het gemak één bouillonblok verpulveren
- Loempiavellen

ALLES PRAKKEN, IN EEN LOEMPIAVEL VERPAKKEN EN DAN BAKKEN IN EEN PAN MET EEN LAAGJE ZONNEBLOEMOLIE



De vulling



Vulling in de loempiavel



Martabak Tahu



## Indische & Oosterse gerechten

---

### Bijgerecht - Marthabak (sedap)

Door [Erwin Poppe](#)



- Pond rundergehakt
- 1 ui of het equivalent aan sjalotten
- 4 teentjes knoflook
- Stukje jahe (2 cm) of 1 theelepel gemalen jahe
- 150 gram bosui of bieslook
- 50 gram fijngehakte selderij
- 3 eieren
- 2 theelepels gemalen ketumbar
- 1 theelepel gemalen (d)jinten
- 1 theelepel gemalen kunyit
- Loempiavellen
- Zout of een bouillonblok

Ui snijden, knoflook persen, selderij fijn snijden of hakken, bosui of bieslook in kleine ringetjes snijden of knippen.

De ui een minuut of 5 fruiten in een pan met drie eetlepels olie. Voeg dan bij de ui de knoflook en jahe toe. Dit alles ongeveer 2 minuten roerbakken.

Na 2 minuten roerbakken voeg je de jinten, ketumbar, de kunjit, gehakt en het zout toe en bak dit totdat het gehakt gaar is. Het gare gekruide gehakt kan daarna in een bowl of een schaal. Even laten afkoelen.

Bij het afgekoelde gehakt voeg je de selderij, de bosui en drie eieren toe, dit alles goed mengen, daarna verpakken in een loempiavel en bakken in een pan met een laagje olie.

Eet smakelijk en laat de martabak sedap een streling zijn voor je smaakpapillen.



# Indische & Oosterse gerechten

---

## Bijgerecht - Momo (Bhutan)

Door [Susanne Maaskant](#)



Gestoomd gevuld deeglapje.

Wordt in heel veel varianten gegeten de Aziatische keuken. Je kunt dus naar harte lust de vulling variëren.

Hieronder een vegetarische versie uit Bhutan:

- 1 kilo meel
- water
- 2 kilo fijngesneden witte kool
- 1,5 kilo fijngesneden uien
- vetsin (te koop in de toko)
- zout
- olie

De kool, uien, zout, vetsin in de olie bakken totdat de kool gaar en het geheel smeug is. Blijven roeren, het mag niet bruin worden. Als het te droog is, kan er een klein beetje water toegevoegd worden.

Van het meel en het water deeg maken. Het deeg in kleine balletjes verdelen.

Van ieder balletje een dun rond lapje rollen met de deegroller.

Op ieder lapje een beetje vulling leggen en het deeglapje in de vorm van een halve maan dichtvouwen. De gevulde deeglapjes in stoommanden doen en gaar stomen.

## Indische & Oosterse gerechten

---

### Bijgerecht - Roerbak kippenpootjes

Door [Jurgen poppe](#)

### Bijgerecht - Roerbak kippenpootjes



- Kilo kippenpootjes c.q. drumsticks (naturel)
- Thaise Chili Saus
- Ketjap (goeie scheut)
- 3 a 4 teentjes knoflook (geperst)
- 2 a 3 sjalotjes (fijngesneden)
- zout beetje
- 1 citroen geperst
- 2 t.l.ketoembar
- laagje olie in de wadjan

### Bereiding:

Heel simpel... je maak van alle ingrediënten een bumbu ... in een pan of tupper ware bak.

doe de kippenpootjes erin laat deze helemaal inwerken ...minimaal een middagje intrekken.

olie verwarmen in een wadjan ... als deze warm is schep je de kippenpootjes... er mag best wat bumbu mee in de pan...

hierna goed blijven roeren en wokken laat de kip niet met rust tot deze gaar is... let wel op ...blijf goed door wokken inv. met de saus... deze mag niet aanbranden ...

duurt ongeveer 15 minuutjes.. maar als deze klaar is ....hmmmmmmmm

perfect voor bij de Rendang en Orak arik ...

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Bijgerecht - Sambal badjak (gepimpte oelek)

Door [Rob van der Schoor](#)

Een simpele badjak, makkelijk te maken. Eigenlijk maak je de standaard oelek, die vaak veel te zout is wat lekkerder.



### Bereidingstijd:

- 20 minuten

### Ingredienten:

- Pot sambal oelek
- Stengel sereh
- Citroen
- 4 tenen knoflook
- 1 grote ui
- 3/4 zak bruine basterdsuiker
- Lombok/rawit, pepers naar smaak.
- (Tjobek of keukenmachine)

### Bereidingswijze

- De ui, knoflook en pepers fijn maken en aanzetten.
- De sereh kneuzen en mee bakken.
- De sambal, basterdsuiker en citroensap toevoegen en goed roeren.
- Op een klein vuur warm laten worden, niet laten koken, af en toe roeren.
- Wanneer alle suiker lichtjes is gecarameliseerd en de sereh zoveel mogelijk smaak heeft afgegeven, laten afkoelen en in een pot.
- Moet een mooie balans tussen zoet, zuur, zout en heet zijn.

## Indische & Oosterse gerechten

---

### Groente Gerecht - Sambal Goreng Boontjes (Snelle versie)

Door [Jurgen Poppe](#)

### Groente Gerecht - Sambal Goreng Boontjes



Dit is hoe ik het maak

Kipfilet (in mooie blokjes snijden) 500 gr

- Ui
- Knoflook 3 teentjes geperst
- Rode paprika (voor de liefhebber rode lomboks of een schep sambal oelek)
- 1 Magie blokje
- Boontjes ongeveer 500gr
- Ketjap (scheutje)
- Olie 3 e.l. of 4. e.l

#### Bereiding:

Doe de olie in de wadjan doe hierna de gesneden uitjes en de geperste knoflook en de paprika er in

roerbak dit effe voor ongeveer 2 minuten doe dan de gesneden kipfilet erin en roerbak ook voor

2 minuten ...doe nu het magie blokje erbij ..voeg de boontjes toe... hierna wat ketjap erbij

en laat het geheel lekker klaar sudderen.

je kan naar smaak ook wat **ketoembar** en een blaadje **Daun salam** toevoegen.

Recept is lekker snel te maken en erg lekker.

bereiding duurt ongeveer 15 minuten :)

## Indische & Oosterse gerechten

---

### Groentegerecht - Sambal Goreng Boontjes (2e versie)



Door [Astrid Mathey](#)

#### **Ingrediënten:**

Basisrecept :

- 1-1,5 kopje soja-olie of sla-olie,
- 4-5 uien gesnipperd,
- 1-3 tlp trassi,
- 1,3tlp ketumbar,
- 1-4 teentjes verse knoflook.

fruit dit geheel totdat de uien glazig zijn.

- 300-500 gr spercieboontjes
- 1-2 tlp ketumbar
- 1/2-1 tlp jintan
- 2 tlp trassi
- 4-6 kemirinoten (fijngewreven)
- 1-2 tlp sambal ulek
- 1 schijfje laos
- 1 stengel sereh 1-2 blaadjes jeruk purut
- 2-4 blaadjes salam
- 1/4-1/2 blok santen
- 2 kopjes water

#### **Bereiding:**

in ruime pan basisrecept fruiten Alle kruiden opvolgorde meefruiten 2 a 3 minuten, vervolgens santen, water en boontjes toevoegen, alles 5 tot 10 minuten sudderen evt nog stukjes paprika, bambooshoots toevoegen. Op smaak brengen met zout en suiker.

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Groente Gerecht - Sambal Goreng Boontjes 3e versie (zonder vlees)

Door [Jurgen Poppe](#)

Dit is hoe ik het maak



- Blok tempe
- 1/2 Ui
- Knoflook 3 teentjes geperst
- Rode paprika (voor de liefhebber rode lomboks)
- 1 Magie blokje
- Boontjes ongeveer 500gr
- Ketjap (scheutje)
- 1 tl ketoembar
- 1 tl sereh poeder
- 2 tl kunyit
- 8 gekookte eieren
- 1 blaadje daun salam
- Blikje santen
- Olie 4. e.l

### Bereiding:

Snij de tempé in mooie blokjes , bak deze in een laagje olie mooi goudbruin.

Doe de olie (ongeveer 4 e.l.) in de wadjan doe hierna de gesneden uitjes en de geperste knoflook en de paprika en de ketoembar en sereh , kunyit er in roerbak dit effe voor ongeveer 2 minuten doe dan de tempé erin en roerbak ook voor 2 minuten ..doe nu het magie blokje erbij ..voeg de boontjes toe...

En een blikje santen hierna scheutje ketjap erbij...voeg de gekookte eieren toe dompel ze lekker onder in de saus ...en laat het geheel lekker klaar sudderen tot deze goed is ingedikt.

Recept is lekker en redelijk snel te maken.

bereiding duurt ongeveer 25 minuten :)

### Bijgerecht - Saté pan ei



Door [Astrid Mathey](#)

#### **Ingrediënten:**

Basisrecept:

- 1-1,5 kopje soja-olie of sla-olie,
- 4-5 uien gesnipperd,
- 1-3 tlp trassi,
- 1,3tlp ketumbar,
- 1-4 teentjes verse knoflook.

fruit dit geheel totdat de uien glazig zijn.

- 2 etlp pindakaas
- hardgekookte eieren
- 1-2 theelepel ketumbar
- 1-1,5 kopje ketjap Javaanse/sedang
- 3-4 blaadjes daun salam
- 2 blaadjes daun jeruk purut
- 1,5 kopje water
- zout,suiker naar smaak
- maïzena indien nodig
- schijfje jahh

#### **Bereiding:**

In ruime pan basisrecept fruiten, bovengenoemde kruiden involgorde mee fruiten. De pindakaas aan de boembloe met water en de eieren toevoegen. Geheel op laag vuur laten sudderen tot gaar,evt

binden met maïzena. zout suiker naar smaak.( ong 1tlp zout en 2tlp suiker)



# Indische & Oosterse gerechten

---

## Bijgerecht - Sambal goreng tempé

Door [Rob van der Schoor](#)

Een lekker (vegetarisch) bijgerecht, als je het niet heet wil, gewoon de peper eruit laten.

**Bereidingstijd:** Ongeveer 30 minuten

### Ingrediënten:

- 1 blok tempeh
- rode peper
- 1 grote ui
- 2 tenen knoflook
- Djeruk purut (2 blaadjes), ook wel kaffir lime
- Laos (1 blokje, 1 cm), ook wel Thaise gember of galanga
- Trasi, 1 blokje
- Gulah jawa (palm-suiker of javaanse suiker)
- Kecap manis (zoet)
- Olie (sla/zonnebloem)
- Water

### Bereiding:

- De ui in stukken snijden en in ruime olie fruiten.
- De knoflook in schijfjes snijden en toevoegen.



- Wanneer de ui bruinig wordt uit laten lekken.
- De tempeh in kleine stukjes snijden en in ruim olie bakken.



- In een beetje kokend water de laos, trasi, kecap, palm-suiker, djeruk purut blaadjes en de peper (in fijne stukjes) koken.
- Wanneer het water bijna opgekookt is de tempeh en uien/knoflook toevoegen en omroeren.



- Klaar

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Bijgerecht - Sambal pecel

Door [Rob van der Schoor](#)

Sommigen van jullie kennen hem al. Ik maak hier een document aan voor de 'bibliotheek'.



Ingrediënten:

- Sjalot
- Knoflook
- Tomaat
- Pepers (groot of klein)
- Trasi
- Palm suiker
- Limoen

Bereiding:

- Snij de tomaat, knoflook, sjalot en de pepers in stukken.
- In een beetje olie bakken tot zacht.
- Trasi en palm suiker toevoegen.
- In de tjobeh een pasta van maken maar een beetje grof laten.
- Limoensap erbij

Zie ook deze youtube link:

[http://www.youtube.com/watch?v=kQS\\_z0ktpsQ&feature=player\\_detailpage](http://www.youtube.com/watch?v=kQS_z0ktpsQ&feature=player_detailpage)

## Indische & Oosterse gerechten

---

### Bijgerecht - Sambal taotjo

Door [Rob van der Schoor](#)



Een hele heerlijke sambal. Je moet de typische taotjo-smaak wel lekker vinden! Taotjo (Gele bonensaus, yellow bean sauce, taotjo, tauco, bonensaus, salted soybeans, yuánchi jiàng (原豉酱)) wordt gemaakt van gefermenteerde gele sojabonen.

Dit is een hele simpele versie. Op I-net vind je wat gerechten met meer ingrediënten, ik vind het zo al genoeg.

#### **Bereidingstijd:**

- ongv 15 minuten.

#### **Ingrediënten:**

- Grote Lombok (pepers) groen of rood zelf bepalen hoeveel, ikzelf zou 5 doen.
- Groet uit 1
- Taotjo 1,5 eetlepel

#### **Bereiding:**

- De ui en de lombok snijden, beetje grove stukken.
- Beide ingrediënten aanzetten tot de uien een beetje gacht worden,
- De taotjo toevoegen.
- Het geheel doorroeren.

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Hoofdgerecht - India rijst (Pilaurijst)

Door [Arno Kranz](#)



### wat hebben we nodig:

- wok.
- zonnebloem olie.
- rijst.
- kippen bouillon.
- kaneel stok.
- 6 peperkorrels.
- 4 a 5 kruidnagels.
- rozijnen.
- amandelen.
- koriander blad.
- saffraan of koenjit/tumeric

### bereiding:

kippenbouillon klaar zetten. wok op het vuur zetten olie er in. De peperkorrels en de kruidnagel kneuzen in de vijzel. Dit in de hete olie doen samen met de hele kaneelstok nu de rauwe rijst erbij en twee minuten omscheppen op een hoog vuurtje. Hierna de kippenbouillon erbij en de koenjit. Deksel op de wok en vuur zacht en laten koken 15 a 20 minuten of tot de rijst gaar is. Nu heb je tijd om de amandelen grof te hakken en de koriander bladeren(meer voor versiering dan voor smaak kan ook peterselie) laatste 5 minuten de rozijnen erbij en even door scheppen.

op de borden scheppen en amandelen er over strooien en koriander/peterselie. Lekker bij kip curry door de noten de rozijnen en de kaneel is het een zoet gerecht.

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Bijgerecht - tumisan groenten

Door [Rob van der Schoor](#)



tumisan groenten is echt een gerecht dat je ook kunt bereiden om restjes, groeten en wat vlees op te maken. Het is het lekkerste het vlak voor het eten te maken.

### Bereidingstijd:

- 20 minuten

### Ingrediënten:

- Kip, 1 filet of andere restjes vlees van gisteren, misschien heb je dobbelsteentjes spek in de koelkast (ook goed)
- Peper en zout
- Knoflook, enkele teentjes (maar flink wat)
- Ui 1 grote
- Verschillende groenten, (je kunt zelf kiezen) denk aan:
- Wortelen
- Broccoli
- Prei
- Paprika
- Lenten
- Chinese kool
- Champignons
- Stukjes gebakken tahu
- Oestersaus

### Bereiding:

- Snijd de ui en de knoflook fijn
- Snijd de groenten in stukken.
- Aanzetten in de wajan met wat olie
- Voeg de harde groenten eerst toe.
- Aanzetten
- Een scheut oestersaus
- De zachte groenten erbij.
- Nog wat omscheppen en opdienen

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Groente gerecht - Orak arik

Door [Jurgen Poppe](#)

### Orak arik



het is super snel te maken en heel erg lekker.

### Benodigheden:

- 1 spitskool
- 3 teentjes knoflook (persen)
- 1 ui (fijn snijden)
- 1 ei
- Zout naar smaak

### De bereiding:

de knoflook en de ui in wat olie glazig bakken in de wadjan

hierna de spits kool snijden en deze toevoegen roerbak dit even... ongeveer 2a3 minuten

voeg hierna het ei toe roerbak dit mee tot het ei gaar is

en als laatste zout toevoegen naar smaak of aromaat.

(Eventueel kan er ook stukjes ham en reepjes wortel toegevoegd worden)

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Hoofdgerecht - Ajam Roedjak

Door [Jurgen Poppe](#)



### Ingrediënten:

- 1 kilo kipfilets
- 1 witte ui
- 4/6 teentjes knoflook
- 4 rode lomboks of (voor niet pittig) 1 rode paprika
- 1 tl trassie
- 1 tl laos
- 1 serehstengel / 2tl poeder
- 2 tot 4 djeroek peroetblaadjes
- ½ blokje maggie
- 1 tl Gula Jawa (javaanse suiker)
- 2 tl vloeibare tamarinde
- ½ blok santen

### Bereidingswijze:

Smeer de kipfilets in met de tamarinde en laat even staan. Snij intussen de ui fijn. Maak de pepers schoon (of rode paprika), en hak ze fijn. Wrijf de ui, knoflook, pepers, trassi, suiker en laos tot een brij. Snijd de kipfilets in grote brokken en bak deze in de olie aan alle kanten bruin. Haal ze dan uit de pan. Voeg de kruidenpasta toe en laat deze even fruiten.

Voeg de maggi en 2 a 3 kopjes water toe. Doe de santen erbij en laat deze onder goed roeren smelten. Voeg ook de djeroek peroet blaadjes toe. Zet het vuur laag, doe de kip weer in de pan en laat deze gaar worden. Kook de saus naar gewenste dikte in.





# Indische & Oosterse gerechten

---

## Hoofdgerecht - Bali van kip ( Ayam bumbu Bali)

Door [Rob van der Schoor](#)



Dit is een kipgerecht, maar het is ook te maken met vlees of vis. De vis moet dan wel eerst gebakken zijn. B.v. makreel. Je kunt dit ook weer zo heet maken als je wilt.

### Bereidingstijd:

- Ongeveer 30 minuten

### Ingredienten:

- Djahe, (gember), 2 sukjes van 1 cm.
- Knoflook, 4 tenen
- Ui, 1 grote
- Trasi, 1 theelepel
- Asem **of** daun djeruk, asem is tamarinde (neem een beetje heetwater en laat daar een paar tamarinde stukjes in weken) als je dat niet hebt: daun jeruk (ook wel jeruk purut of kaffir lime, 2 blaadjes)
- Laos, (thaise gember of ook wel galanga)
- Oestersaus
- Sambal (naar smaak)
- Kip
- Beetje water,
- Kecap manis

### Bereiding:

- De ui en knoflook fijnsnijden,
- Aanzetten in een beetje olie.
- Toevoegen: gember, trasi, laos,
- Fruiten
- Toevoegen, sambal en oestersaus, asemwater,
- Geheel weer aanzetten
- Kip er bij.
- Aanzetten
- Wat water toevoegen en een scheutje kecap.
- Laten sudderen tot de kip gaar en zacht is.

# Indische & Oosterse gerechten

## Hoofdgerecht - Boemboe Bali daging (Rund)

Door [Jurgen Poppe](#)

### Ingrediënten:

- 1 kilo runderlappen (netjes in blokjes gesneden)
- scheutje olie
- 3/4 teentjes knoflook (geperst)
- 2 tl sambal oelek
- 2 tl Ketoembar
- sereh stengel
- Daun salam blaadje
- 6 kemirinoten fijn geraspt
- 2 tl laos
- ketjap
- 1 blikje santen
- uitje fijn gesneden
- Trassi
- Blok Tahoe (mooie plakjes van snijden)
- 4/5 tl tomaten puree



### Bereiding:

Snijd het vlees in blokjes ...Roer de sambal, laos, ketoembar en kemiri ,knoflook, de tomaten puree en de versneden ui door het vlees masseer het erin ;) Verwarm olie en bak het vlees daarin onder geregeld omscheppen mooi van kleur.Doe dit in een grotere pan en voeg zoveel water toe, dat het vlees net onder staat. Voeg dan een beetje ketjap en het blikje santen toe, roer, en doe er naar smaak zout bij... ik heb een beetje trassi en een bouillon blokje gebruikt.



Ga nu de tahoe in mooie plakjes snijden en bak deze mooi goudbruin op in een pannetje met olie... doe deze in de pan boemboe bali Voeg de sereh stengel en 1 of e blaadjes daun salam nog toe



Leg het deksel op de pan en laat het vlees gaar worden en de tahoe de smaak van de boemboe tot zich nemen.

Laat het laatste half uurtje de deksel eraf en de saus naar gewenste dikte in koken.

## Hoofdgerecht - Chicken Masala

# Indische & Oosterse gerechten

---

Door [Paul Kuijs](#)



## Benodigheden:

- 8 - 10 Kippenpoten
- 8 middelgrote tomaten
- 4 middelgrote uien (rode uien mag ook)
- 4 knoflook tenen
- 4 grote rode pepers (zelf gele Madame Jeanette gebruikt)
- Sambal (of gewoon meer pepers kan ook)
- 2 theelepels Garam Marsala
- 3-4 theelepels Chicken Marsala
- 1 theelepel Djintan (Komijn)
- 1 theelepel Ketoembar (Koriander)
- Zwarte peper
- 3 eetlepels Olie
- Water (hangt af van inkook snelheid en vocht uit de tomaten en uien - nu slechts 100 ml)

## Vorbereiding:

- Bestrooi / Marineer de kippenpoten met alle bovengenoemde kruiden
- Snijd de Tomaten eerst in 4 partjes en snij vervolgens het hart en zaadlijsten eruit
- Snijd de Tomaten partjes dan in reepjes en vervolgens in kleine blokjes
- Snijd de Uien in kleine stukjes
- Snijd de pepers in kleine stukjes
- Knijp de knoflooktenen fijn met de knoflookpers
- Zet ramen en deuren naar buiten zoveel mogelijk open ;)

## Bereidingswijze:

Verwarm de olie in een grote braadpan. Doe de uien, knoflook en pepers in de pan en bak deze licht aan. Voeg vervolgens de tomaten toe. Ook even mee aanbakken en zodra je ook het vocht ziet vrijkomen de kippenpoten erin leggen. Nog wat water erbij (100 ml om mee te beginnen) en het runderbouillonblokje erbij.

Nu deksel op de pan en vuur op laag (middelgroot pit). om het kwartier de boel even omroeren en indien nodig wat water erbij. In totaal een uur met deksel en een half uur zonder deksel om de boel in te laten koken (evt. wat water erbij als het te snel droog kookt). Na een uur de saus even proeven en naar smaak nog wat toevoegen (zelf een eetlepel van de Sambal van Jurgen erbij gedaan - heet dus!!). Na 1,5 uur moet het vlees aardig loskomen van de kippenpoten en is het gerecht klaar om opgediend te worden met rijst. Als groente suggestie Kerrie Bloemkool / Aardappel...maar dit recept volgt een andere keer!

Selamat Makan! Eet smakelijk! Achchese bhojon kijke!

## Hoofdgerecht - Pancit Canton

## Indische & Oosterse gerechten

---



door [Robin Kuijs](#)

### **Ingrediënten:**

- een uitje
- paar teenthes knoflook
- kleine stukjes kip
- wortels (in dunne reepjes gesneden)
- peultjes
- pancit
- kippenbouillon
- kwart kopje sojasaus
- paddestoelen

### **Bereiding:**

bak een uitje met een paar teenthes knoflook glazig. voeg kleine stukjes kip toe en bak lichtbruin. schep de ingrediënten uit de pan en bak wortels (in dunne reepjes gesneden) en stukjes peultjes beetgaar. kook tegelijkertijd de pancit in kippenbouillon met een kwart kopje sojasaus. schep de ingrediënten uit de pan en bak de paddestoelen. als de paddestoelen bruin zijn, giet dan de pancit af en mix alle ingrediënten.

Pancit canton is eigenlijk met garnalen, maar die heb ik vervangen door paddestoelenmix. Ook erg lekker!

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Hoofdgerecht - Pad Thai Moe



Door [Cheuk Hung Wai](#)

### Ingrediënten:

- 250 gr gedroogde (Thaise) dunne rijstnoedels
- 400 gr vlees (kip, varken, rund) in reepjes
- 4 el plantaardige olie
- 4 knoflookteentjes, fijngehakt
- 1-2 verse rode pepertjes, fijngehakt
- 4 sjalotjes, fijngehakt
- 3-4 el vissaus
- 3-4 el limoensap
- 3-4 el bruine basterd- of palmsuiker
- 4 eieren, losgeklopt
- 200 gr taug
- 4 el ongezouten pindas, geroosterd en grof gehakt

### Bereiding:

Week de noedels 10 minuten in heet water en giet ze af.

Maak vervolgens een Pad Thai saus: neem een klein pannetje, doe er de vissaus, limoensap en suiker in, meng goed door elkaar met een garde en verwarm de saus op een laag vuurtje tot de suiker gesmolten is.

Verhit ondertussen de olie in een wok op een hoog vuur en bak er het vlees lichtbruin aan in de zeer hete olie.

Voeg vervolgens de knoflook, pepertjes en sjalotjes toe en roerbak ze gedurende twee minuten mee. Doe er de losgeklopte eieren over en schep alles, onder voortdurend omscheppen, goed door elkaar met de woklepel tot de eieren beginnen te stollen.

Voeg er de noedels en taug bij, overgiet met de warme saus, meng alles door elkaar met 1-2 woklepels en roerbak alles nog gedurende een minuutje.

Proef het gerecht op zuur, zoet en zout en breng eventueel verder op smaak: het gerecht moet even

zout (vissaus), zoet (suiker) als zuur (limoensap) smaken.

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Hoofdgerecht- Babi ketjap

Door [Astrid Mathey](#)



### Ingrediënten:

#### De Bumbu

- 1-1,5 kopje soja-olie of sla-olie
- 4-5 uien gesnipperd
- 1-3 tlp trassi
- 1,3tlp ketumbar
- 1-4 teentjes verse knoflook.

fruit dit geheel totdat de uien glazig zijn.

- 350-500gr varkenspoulet in blokjes
- 1-2 theelepels ketumbar
- 1-1,5 kopje ketjap javaanse/sedang
- 3-4 blaadjes daun salam
- 2 blaadjes daun jeruk purut
- 1,5 kopje water
- zout,suker naar smaak
- schijfje jahoh
- maizena indien nodig
- 

### Bereiding:

In ruime pan basisrecept fruiten,bovengenoemde kruiden in volgorde mee fruiten. Poulet toevoegen aan boemboe, water toevoegen. Geheel op laag vuur laten sudderen tot gaar,evt binden met maizena. Zout , suiker naar smaak.(ong 1tlp zout en 2tlp suiker)

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Hoofdgerecht - ema dachi (Bhutan)

Door [Susanne Maaskant](#)



### Een pittige stoofpot.

Is hét nationale gerecht van Bhutan. Deze stoofpot wordt bijna dagelijks gegeten, gecombineerd met rode rijst.

Omdat hier geen yak-kaas te verkrijgen is, wordt als alternatief feta gebruikt. Eventueel kan deze nog worden aangevuld met een stukje roquefort.

- 450 gram jalapenopepers
- 1 kg aardappelen, geschild en in kleine stukjes gesneden
- 2 uien, fijngesneden
- 2 tomaten, in stukjes
- halve bol knoflook, fijn gehakt
- 200 gram fetakaas (of feta gemengd met roquefort) in stukjes
- verse koriander
- zout
- bakvet (Becel o.i.d.)

Bak de aardappelen, met de pepers, tomaten, uien, knoflook en zout 10 minuten op hoog vuur. Blijven roeren. Daarna 2 dl water toevoegen en laten sudderen totdat de aardappelen gaar zijn.

Dan de kaas toevoegen, doorroeren en nog 3 minuten mee laten sudderen.

Vlak voor het opdienen de korianderblaadjes erover strooien.

Wil je het niet zo pittig, dan kun je de pepers vervangen door paprika.



# Indische & Oosterse gerechten

---

## Hoofdgerecht - frikadel pangang

Door [Rob van der Schoor](#)

Hier mijn versie van frikadel pangang. Per familie zal het wel verschillen, overal smaakt hij in elk geval net wat anders. Aan dit recept kan je dus ook makkelijk je eigen draai geven.



### Ingredienten:

- aardappelen (evenveel als gehakt)
- gehakt (soort maakt niet uit)
- ei (2 stuks per 500 gram frikadel)
- ui
- knoflook
- peper/zout
- smaakversterker (oestersaus bv)
- kruidnagel (2 stuks, optioneel)

### Bereiding:

- aardappelen koken
- ui fijnsnijden
- knoflook persen
- aardappel, gehakt, eieren, ui, knoflook en kruiden toevoegen.
- dit geheel mengen, het moet een beetje smeuge massa worden.
- of in een ovenschaal in voorverwarmde oven to hij gaar is, of balletjes van de massa maken en in olie frituren.

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Hoofdgerecht - Indische Stoof

Door [Jurgen Poppe](#) en [Milly Poppe](#)



### Ingrediënten:

- peetjes
- uien
- hamschijf in stukjesstukjes
- spek
- sperciebonen
- aardappelen
- verse spinazie
- laurierblaadje
- nootmuskaat
- peper
- maggi blokje
- knoflook 4 tenen
- 1 klont boter

Eerst kook je de aardappelen met wat water, speklapjes in stukjes, varkensvlees in stukjes, krabbetjes (je kan er ook varkenspootjes erin doen: ( ) uien knoflook wortelen en de sperciebonen stukje boter erbij Dit alles tot het gaar is af en toe omroeren Oja, zout naar smaak of gebruik maggivleesbouillonblokjes alles naar eigen smaak en hoeveelheid als alles zowat gaar is doe je er de spinazie door roeren de witlof, snij je doormidden en haal het harde stuk eruit (dan is het niet zo bitter) snij de witlof in groffe stukken en doe het er ook bij maar zo dat het beetgaar is een beetje melk en blijven roeren daarna peper en veel nootmuskaat erbij doen.

Als je het de andere dag pas gaat eten is nog lekkerder

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Hoofdgerecht - Knoflookgarnalen met kokosrijst

Door [Jurgen Poppe](#)



### Knoflookgarnalen met kokosrijst

Dit is een thais recept

- 300 g rijst
- 1 pakje kokosmelk (200 ml)
- 2 e.l. olie
- 1 prei , in schuine ringen
- 300 g wok garnalen knoflook (zak 500 g, diepvries)
- 1 pak tuinerwten extra fijn
- 1 mango in stukjes gesneden

### Bereiden

Zet de rijst op met 600 ml water en kook deze 10 min. (*tot de rijst bijna gaar is*). Roer de kokosmelk erbij, zet de pan op laag vuur en laat de rijst 15 min. doorgaren met de deksel op de pan. Roer om met een vork.

Verhit de olie in een wok en roerbak de prei 2 min. Schep deze uit de wok.

Schep de garnalen erin en verwarm al omscheppend, zodat ze ontdooien. Voeg de tuinerwten toe en breng al roerend aan de kook. Voeg de prei en de mango toe en breng het gerecht al roerend aan de kook. Schep de kokosrijst door het mengsel in de wok.

# Indische & Oosterse gerechten

## Hoofdgerecht - Lechon kawali (Filipijnse babi pangang)

Door [Arno Kranz](#)



### wat heb je nodig:

- stuk buikspek
- pepperkorrels
- zout
- laulierbladen
- kruidnagels
- rum

### voor de saus:

- soyasaus
- azijn
- sjalotje
- knoflook
- spaanse rode peper

### het spek:

grote pan op het vuur water aan de kook brengen laulier pepperkorrels en kruidnagels er in doen even de smaak loskoken daarna het vuur laag draaien. nu de het stuk buikspek erin en 15 a 20 minuten koken op een laag vuurtje. borreltje rum inschenken voor de kok en opdrinken. de over aanzetten op 180 graden boven en onder warmte. nu de spek eruithalen en op de plank droog deppen met een theedoek. klein beetje aflaten koelen (anders verbrand je je handen) en de spek met de huid naar boven leggen om met een sate prikker er heel veel gaatjes in te prikken. dit om het onderliggende vet de kans te geven om te smelten of zo iets. nu het spek insmeren met twee borrels rum. nu met flink veel zout het spek inwrijven en op het rooster plaatsen in de oven. zet een bak er onder om het druipvet op te vangen ( ik heb hierin een laag kookvocht gedaan om de smaak en zodat het vet niet gelijk aan de schaal koekt ) nu afhankelijk van het hoegroot het spek is 2 a 3 uur in de oven op het laats de grill boven aanzetten om het huidje lekker knapperig te maken. vlees eruit halen en met de huid naar beneden op de plank laten rusten. als je het vast kan houden (of met een theedoek als je geen geduld hebt) vlees insnijden en blokken van maken van een 1cm bij een 1cm gebruik een breed mes om dat je bij de huid flink druk moet uitoefenen om door het knapperige stuk te komen.

### de saus:

soyasaus en azijn 1 op 1 mengen. sjalotje snipperen en erin doen. knoflook klein hakken en er in. spaanse rode peper dun hakken en met pitten en al in de saus. roeren en klaar is de saus pittig en fris en past perfect bij het vlees.

**Tip:** serveer er witte rijst bij en beetje saus over het vlees scheppen.

eet smakelijk!

## Indische & Oosterse gerechten

---

### Hoofdgerecht - Nasi Goreng ala Milly

Door [Milly Poppe](#)



- Nasi goreng
- Wat je nodig hebt
- uien
- knoflook
- maggivleesbouillonblokjes(ik gebruik geen zout)
- trassi
- bosuitjes
- en evt. een paar eieren om een omelet te maken
- gerookt spek in blokjes gesneden

Uien, spekblokjes, knoflook bakken(ik gebruik geen zout)

trassi erbij en de maggiblokjes naar smaak meebakken

een klein beetje ketjap manis erbij

snijd de bosuitjes in stukjes van een 1/2 cm

en bak die heel eventjes mee

daarna de gekookte rijst erbij en evt. reepjes gebakken omelet erdoor

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Hoofdgerecht - OPOR Ayam / Telor

Door [Jurgen Poppe](#)



- Kippepootjes 1/2 kilo/ stukjes kip filet/ gekookte eieren
- ( Dit is of pootjes of kipfilet in stukjes.. maar samen kan ook)
- Santen 1blok of 1 blik kokos melk
- 3/4 L water
- bamboe shoots

### Voor de bumbu:

- Kemerinootjes 10st
- Kunyit stukje van 2 cm (of 2 t.l. poeder)
- Laos stukje van 2 cm (of 2 a 3 t.l.poeder)
- Sereh stengel (of 1 t.l. )
- Ketoembar 4 t.l.
- 1 ui fijn gesneden of 3 sjalotjes
- Knoflook 4 teentjes geperst
- Klein beetje ketjap
- Beetje olie om te binden
- Scheut citroensap
- Lombok in kleine stukjes (voor de liefhebber)

---

### Bereiding:

Ik doe altijd de kippenpootjes en of kipfilet insmeren in de bumbu pasta (het liefst avond van te voren)

Verhit de olie in een wajan en bak hierin de kruidenpasta met kip voor ongeveer 5 minuten.

doe hierna alles in een pan ... voeg 3/4 L water toe... laat het koken gooi dan de santen of kokos melk bij .... paar bamboe shoots en de gekookte eieren...Klein scheutje citroen sap...voeg zout naar smaak toe.

## Indische & Oosterse gerechten

---

### Hoofdgerecht - petjel terong (aubergine)

Door [Milly Poppe](#)



#### Ingredienten:

- 2 of 3 aubergines
- gestoomde makreel
- ketumbar
- kentjur
- rode pepers of paprika(als je het niet pittig wilt) dit fijn snijden
- knoflook
- kemiri(noten of pasta)
- klappermelk

dit alles oeleken of in de blender fijn maken dit alles in een pan even aanbakken de terong door midden snijden en even onder de grill zodat je het kan pellen of schillen, de terong in blokjes snijden erbij doen de makreel ontgraten en in stukjes erbij doen daarna nog een blikje klappermelk erbij en een klein beetje water zout of maggivleesbouillon, wat je wilt erbij doen en natuurlijk alles naar eigen smaak



# Indische & Oosterse gerechten

---

## Bijgerecht - Ikan oven gampang

Door [Rob van der Schoor](#)



### Benodigheden:

- 1 kg diepvries Koolvis filet
- 6 / 7 tomaten
- 3 grote uien 6 Knoflooktenen
- 2 eetlepels "Thaise ground chili in garlic oil" Voor mensen die dit te heet vinden heb ik hem ook een keer gemaakt met "thaise chilli saus" en dat smaakt ook goed ..alleen ik hou van heet ;)
- 1 Sereh stengel
- 1 / 2 djeruk *purut*
- 1 limoen / citroen

### Bereiding:

De Bumbu , Uieen en de knoflook , tomaten snijden dit in een pannetje fruiten hierna de sambal , Sereh stengel en de djeruk purut blaadjes erbij doen .

Dit alles voor 6 minuten bakken.

Hierna een de oven schaal insmeren met een klein beetje olie en hierin de koolvis doen, hier overheen doen we de bumbu en de limoen uitpersen over het geheel.... dit alles goed verdelen tot de vis goed bedekt is.

Folie over de schaal en dit dan in de oven doen 60 minuten ( 200 graden)



# Indische & Oosterse gerechten

---

## Bijgerecht - Pepesan

Door [Susanne Maaskant](#)



- 1 verse makreel (schoongemaakt)
- 6 grote verse pepers
- 1 ui fijngesneden
- stuk gemberwortel
- 2 serehsprieten in stukken gesneden
- 2 theelepels kemiriepasta
- 6 djeroek poeroet (limoenblaadjes)
- 3 tenen knoflook
- zout
- peper
- olie
- aluminiumfolie

Maal ui, 3 pepers, gemberwortel, kemiriepasta, knoflook, zout en peper fijn tot een pasta. Snij de overige 3 pepers in ringen.

Spoel de vis goed af en snijd hem aan de onderkant open.

Pak een stuk aluminiumfolie dat groot genoeg is om de vis in te verpakken.

Meng de pasta met de pepers, sereh en limoenblaadjes. Smeer een deel van de pasta op de folie. Leg daar de vis op en smeer de rest van de pasta op de vis. Druppel hier wat olie over.

Vouw de folie dicht tot een pakketje. Het pakketje in een ovenschaal leggen en in een oven van 220 graden laten garen (ca. 45 minuten).

Een dag van tevoren klaarmaken zorgt ervoor dat de smaak goed doortrekt.

## Bijgerecht - PINDANG TELOR KETJAP

Door [Jurgen Poppe](#)

eieren in zoetzure saus

### Ingrediënten:

- 20 eieren
- 6 sjalotjes
- 4 a 5 teentjes knoflook
- 3 lomboks ( om het niet heet te maken gebruik je gewoon 1 paprika)
- 1 sereh stengel of 3 tl poeder
- 4 tomaten (of 1 blik met tomaten stukjes)
- 4 kleine blikjes tomaten puree
- 6 e.l. ketjap manis
- 2 e.l. Gulajawa (Palmsuiker) of bruine suiker kan ook perfect
- peper en zout naar smaak toevoegen
- 2 t.l. Jahe
- 3 t.l. Kunyit
- 2 t.l. Laos

### Bereiding:

kook de eieren alvast hard laat ze schrikken onder de koude kraan , en pel ze hierna.

Snij de sjalotjes de knoflook en de paprika lekker fijn doe hierbij de jahe , kunyit , laos toe... fruit dit in de wok ... in een scheutje olie tot alles glazig is ongeveer 1a2 minuutjes ... voeg hierna de tomaten puree en de gesneden tomaten toe met de ketjap, gulajawa enzz ..... roer alles goed rond doe hierna de eieren erbij schep alles goed onder ...zodat de eieren bijna helemaal onder liggen doe er een deksel op en laat het geheel lekker stoven ... geregeld de boel omscheppen ... en na 15 minuten is het perfect ....



# Indische & Oosterse gerechten

---

## Groentengerecht - Sajoer Lodeh

Door [Jurgen Poppe](#)



### Ingrediënten:

- 500gr. boontjes ( je kan ook een zakje (oosterse)groenten mix hiervoor gebruiken.)
- 3 of 4 teentjes geperste knoflook
- stukje trasi
- kemirinootjes
- santen (of een blik cocos melk)
- laos stukje 3cm
- Kunjit 1 t.l.
- bouillon blokje
- 3sjalotjes fijn gesneden
- 1/2 rode paprika in fijne stukjes gesneden... maar voor de liefhebber zijn dit natuurlijk verse lomboks
- daun salam
- blok tempeh of Tahoe

### bereiding:

snij de tempeh in blokjes ... bak deze in de olie goudbruin... doe deze effe in een vergiet.

hierna de knoflook ,trasi , kemirinootjes , stukje laos , sjalotjes , kunjit , bouillon blokje

doe dit in de blender met 2 e.l. olie en maak hier een bumbu van... (word een geel papje)

doe dit in de wadjan effe fruiten doe de boontjes erbij roerbak dit... voeg de tempeh en de stukjes rode paprika toe wel blijven roeren....

doe 2 a 3 kopjes water erbij half blok santen en laat deze al kokend in smelten.... laat het geheel sudderen tot de gewenste dikte..

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Hoofdgerecht - Amber's mie



Door [Amber Maaskant](#)

### Ingrediënten:

- 1 Mango
- Mie
- Chilisaus
- Garnalen (dus vervangbaar door kipfilet)
- Naar smaak sambal en pepers

### Bereiding:

Ik heb ook nog een recept, het is makkelijk en zeker een aanrader. Ik gebruik graag garnalen maar met kipfilet is het ook erg lekker .

Je snijdt de mango in blokjes en kookt de mie. De garnalen wok je in een beetje zonnebloemolie. Daar voeg je de mie aan toe en de chilisaus. Indien gewenst ook de pepers toevoegen. Aan het eind voeg je de mango toe en haal je alles van het vuur, zo wordt de mango niet papperig. Nu kan je nog extra chilisaus toevoegen of sambal. En natuurlijk KROEPOEK :D! of gewoon serveren als salade bij bijv. een feest of barbeque.

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Hoofdgerecht -Babi pangang

Door [Susanne Maaskant](#)



### Ingrediënten:

- 1500 gram mager spek aan een stuk met zwaard

#### Voor de marinade:

- steranijspoeder
- kaneel
- komijn
- kruidnagel
- verse gember 5 cm
- knoflook 7 tenen
- 2 rode lomboks
- geraspte limoenschil
- 500 gr tomaten
- ketjap manis
- palmsuiker 5 eetlepels

### Bereiding:

Alle ingrediënten voor de marinade fijnmalen tot een smeuijge massa. Het zwaard insnijden. Dan het vlees minimaal 2,5 uur marineren. Vervolgens langzaam roosteren boven een houtskoolvuurtje. Regelmatig bestrijken met de marinade.

## Hoofdgerecht rundvlees - Rendang Bantam

Door [Arno Kranz](#)



- Runderlappen 1.1/2 kilo. (in blokjes gesneden.)
- Blok santen.
- Uien 3 stuks.
- Gember blokje van 3 cm. (Deze in stukjes snijden.)
- Olie.
- Knoflook teentjes 6 stuks.
- Santen 1 blok.
- Runderen bouillon 500ml
- Ketoembar 2 e.l.
- Koenjit 1 e.l.
- Kaneel stokje
- Citroen gras 1 stengel.
- 1 lombok of paprika (zonder pitten).
- Cocos rasp.

### Bereiding :

Voor de bumbu mix gebruiken we

- \* De helft van de gesneden gember stukjes
  - \* 6 teentjes knoflook
  - \* ketoembar 2 e.l.
  - \* Koenjit t.l.
  - \* kaneel stokje
  - \* ui 1.1/2
  - \* runder bullioun 250ml
- Dit mixen in de mixer.....

Hierna de rest van de

- \* ui 1.1/2

\* knoflook geperst

Dit effe fruiten hierna

\* half blok van de santen met 250 ml water toevoegen dit even in laten koken

\*Gember blokje

Na 5 minuten de bumbu toevoegen

Het vlees erbij doen goed doorroeren voeg de rest van de santen toe met 500ml water

De rest van de bullioun 250ml .... Niet te vergeten de citroen gras toevoegen.

En de cocos rasp 3 e.l.

Alles nog eens goed roeren .

Laat dit in zijn geheel goed inkoken met de deksel op de pan minimaal 2,5 uur waarvan het laatste uur zonder deksel.

## Indische & Oosterse gerechten

---

### Soep - Vissoep (Sop Ikan)

Door [Barend Maaskant](#)



#### **Ingrediënten:**

- Olijfolie
- een zakje diepvries zeevruchten
- of een paar soorten stevige witvis
- en wat garnalen
- knoflook
- ui
- wortel
- aardappel
- visbouillon (heet water met poeder of echte visbouillon)
- zwarte peper
- saffraan.

#### **Bereiding:**

Laat de zeevruchten ontdooien. Schil de aardappel en maak de wortel schoon. Het wordt geen aardappelsoep dus daar heb je maar een beetje van nodig. Snijd de knoflook, de aardappel en de wortel in dunne plakjes en fruit die op een laag vuurtje. De wortel mag een diepe kleur krijgen maar niet bruin worden. Doe er na een paar minuten de ui bij. Voeg de zeevruchten toe, ontdooid, anders is direct alles weer afgekoeld en ben je aan het koken in plaats van bakken. Laat de zeevruchten even meebakken. Voeg dan de saffraan toe (let op: geen geelwortel oftewel koenjit), voeg dan heet water toe en de visbouillonpoeder. Maak heel snel op smaak af met zout, zwarte peper en eventueel meer visbouillonpoeder. Het moet een lekkere pittige smaak krijgen. Opdienen met vers afgebakken stokbrood. Voor een meer hollandsse smaak de romige vissoep: als de soep op smaak is haal je deze van het vuur en voeg je een flinke scheut sojaroom toe. Vooral niet meer laten koken. Echte room kan ook, maar sojaroom is lichter en ik vind het ook smakelijker. Let op: de room neemt veel van de smaak weg dus je zult de soep weer snel op smaak moeten maken met nog meer bouillon. Deze versie van de soep is lekker als je er wat flinke brokken vis in doet: stevige witvis maar ook een stuk zalm.



# Indische & Oosterse gerechten

---

## Sauzen - babi pangang saus

Door [Rob van der Schoor](#)



De hoeveelheden zijn lastig aan te geven. Het is toch echt uitproberen en oefenen...

### Bereidingstijd:

- 20 minuten

### Ingredienten:

- Knoflook ( 4 tenen)
- Grote ui 1
- Djahe 1 stuk van 1 cm (gember)
- Javaanse suiker ongeveer dessertlepel
- Taotjo flinke eetlepel
- Tomatenketchup, 1 fles
- Kecap manis, flinke scheut
- Oestersaus, ongv 1 eetlepel.

### Bereiding:

- De ui, knoflook, suiker en gember fijn maken in een tjobek (vijzel) of keukenmachine.
- Alles aanzetten in een beetje olie.
- De taotjo toevoegen
- weer aanzetten
- de oestersaus, scheutje kecap erbij
- De fles tomatenkecap erbij
- Misschien wat water toevoegen en laten sudderen
- Na en minuut of 5 weer proeven de smaak aanpassen

## Indische & Oosterse gerechten

---

### Sauzen - Sate Saus

Door [Jurgen Poppe](#)

Sate Saus



- UI fijn gesneden.
- knoflook 3 teentjes persen.
- Dit bakken in een pan met 2. e.l. olie
- 1/2 pot pindakaas toevoegen
- 250 MI water.
- Ketjap (naar smaak toevoegen.)
- 1.t.l. Ketoembar
- stukje Gember
- scheutje maggie
- Voor de liefhebber kan er ook cocos rasp (inpl.van santen) ingedaan worden.... Cocos rasp heb je minder nodig voor het zelfde effect.

dit alles roeren tot het gaat pruttelen...gedroogde uitjes toevoegen evt. wat sambal

## Indische & Oosterse gerechten

---

### Saus -Pindasaus "Garoeda"



Door [Cheuk Hung Wai](#)

#### **Ingrediënten:**

- knoflook
- citroengras
- jeruk poeroetblad
- boter
- sambel oelek
- gebakken ui
- water
- zout
- azijn
- ketjap manis
- suiker
- gemalen pinda's of pindakaas

#### **Bereiding:**

knoflook, citroengras en jeruk poeroetblad bakken in boter sambel oelek en gebakken ui toevoegen water toevoegen zout, azijn, ketjap manis en suiker naar smaak toevoegen wanneer het geheel kookt, gemalen pinda's of pindakaas bijvoegen roeren tot het een dik mengsel is (zelf inschatten)

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Voorgerecht - Tom Kha Kai

Door [Susanne Maaskant](#)



Voor 1 liter bouillon:

- 1 kipfilet
- stuk gemberwortel van 4 centimeter, geschild
- 2 knoflooktenen, schoongemaakt en in stukken gesneden
- vissaus
- ve-tsin
- zout
- peper

Zet de kipfilet op met water, voeg de vetsin, gemberwortel en knoflook toe en maak op smaak af met vissaus, peper en zout. Als de bouillon goed is, deze zeven en in een schone pan gieten.

De bouillon zachtjes laten inkoken tot je een halve liter over hebt.

.Voor de soep:

- 1 blik kokosmelk
- 1 kipfilet in hapklare stukjes gesneden
- 1 blik straw mushrooms
- 1 stengel sereh, in schuine stukjes van 2 cm gesneden en gekneusd
- 5-6 verse rode pepers (lang en smal), gekneusd
- 5 verse limoenblaadjes, stengels en nerven verwijderen en kneuzen
- stuk verse galangal (laos) van 5 cm, in plakken van 0,5 cm gesneden
- vers korianderblad, grof gehakt
- vissaus

Giet de kokosmelk in een pan. Voeg daaraan toe de bouillon, de limoenblaadjes, de sereh en de galangal.

Tegen de kook aan brengen (niet laten koken, want dan schift de kokosmelk) Dit 10 minuten op dezelfde temperatuur houden. Dan de paddestoelen en kip toevoegen. Af en toe roeren en tegen de kook aanhouden tot de kip gaar is.

Dan de pepers toevoegen en de pan van het vuur halen.

Op smaak brengen met vissaus.

De soep in kommen scheppen en garneren met verse koriander.

# Indische & Oosterse gerechten

---

## Voorgerecht - Tom Yam

Door [Susanne Maaskant](#)



### Voor 1 liter bouillon:

- 1 kipfilet
- stuk gemberwortel van 4 centimeter, geschild en in schijven gesneden
- 2 knoflooktenen, schoongemaakt en in stukken gesneden
- vissaus
- ve-tsin
- zout
- peper

Zet de kipfilet op met water, voeg de vetsin, gemberwortel en knoflook toe en maak op smaak af met vissaus, peper en zout. Als de bouillon goed is, deze zeven en in een schone pan gieten.

### Andere ingrediënten:

- Stuk galangawortel (laos) van 8 centimeter, in 8 stukken gesneden
- 6-8 rode verse pepers (smal en lang, die zijn scherper dan de grote), licht ingesneden over de lengte en gekneusd
- 2 stengels sereh in schuine stukjes gesneden van ca 2 cm
- 6 limoenbladeren, gekneusd
- bosje korianderblad, grof gehakt
- evt. champignons in plakjes gesneden rauwe gamba's, gepeld

Voeg de galangawortel, de rode pepers, de sereh en limoenblad toe aan de bouillon en laat een half uur meetrokken. Voeg dan de garnalen toe. Laat deze zonder te koken garen (niet te lang!).

Schep de soep in kommen en garneer met korianderblad.

Als je het vervelend vindt dat er allerlei stokken en blaadjes in je soep zitten die je niet kunt eten, kun je deze eruit halen voordat je de garnalen toevoegt.

# Indische & Oosterse gerechten

## Indische keuken Woordenlijst

Lijst van woorden en benamingen die in recepten en in de Indische keuken veel gebruikt worden (oude spelling).

### A

**Aer (air) tadjin** - rijstwater

**Agar-agar** - gomachtig produkt, bereid uit tropische wiersoorten, vormt net als gelatine met vloeistof een gelei, is reuk- en smaakloos en zwelt op in koud water zonder op te lossen. Het smeltpunt ligt hoger dan bij gelatine, stijft sneller maar laat de vloeistof ook snel weer los, het gerecht dus niet een dag van te voren bereiden.

**Ajam** - kip

**Anggoer** - wijn

**Angkhah** - (Chin.) rode rijst

**Aron** - zo wordt rijst genoemd die nog niet helemaal gaar en zacht is

**Asem** - tamarinde, ook 'zuur'

**Atjar** - tafelzuur

**Atjar tjampoer** - gemixt tafelzuur

### B

**Babi** - varken

**Bajem** - spinazie

**Bangkowang** - indische knolplant

**Bara** - gloeiende kool of as

**Basi** - schotel, platte ronde schaal

**Basi kasar** - grove vuurvaste schaal

**Bawang** - ui

**Bawang merah** - sjalotjes

**Bawang poetih** - knoflook

**Bebek** - eend

**Bieting** - pinnetje, houten speldje

**Blimbing assem** - zure vrucht, evt. vervanger: jonge kruisbessen

**Bloestroe** - vrucht

**Boeboer** - pap, brij, moes

**Boembœ** - kruiden, specerijen

**Bombay ui** - grote ui

**Boong (of reboong of reboeng)** - jonge bamboeloot

**Boros** - wortel van een plant

**Brandal (of berandal)** - muilteling, rover

**Bras (of beras)** - ongekookte rauwe rijst

### C

**Chinese ketjap** - sojasaus, dunner en zouter dan ketjap

### D

**Dadar** - omelet, eierstruif

**Dandang** - hoge koperen pot

**Daon** - blad

**Daon brambang** - sla-uitjes

**Daon djerœk poeroet** - citroenbladeren

**Daon djerœk lima** - citroenbladeren

**Daon kemangie** - geurig plantje

**Daon koetjai** - bieslook

**Daon mangkoedoe** - soort boombladeren

**Daon pandan** - geurige boombladeren

**Daon salam** - laurierblad

**Daon seriawan** - bladeren van een klimheester

**Daon sesawi** - blad van de mosterdplant

**Dedek** - zemelen

**Dendeng** - gedroogd gekruid vlees, ook genoemd 'apenhaar'

# Indische & Oosterse gerechten

---

**Djagoeng** - mais

**Djahe** - gember

**Djamoer koeping** - soort paddestoel, letterlijk: 'muizenootjes'

**Djanganan** - mengsel van gekookte groenten met bereide sambal (als gado-gado)

**Djeroek** - citroen (in veel soorten)

**Djeroek poeroet** - citrus

**Djinten (of djienten)** - komijn

**Doelang** - houten bak of serveerblad

## E

**Ebbie** - gedroogde garnalen

**Emping** - soort kroepoek van blindjo-vruchtjes

**Entjer** - dun, waterigFrikadel - gehakt

## G

**Gajoeng** - om water mee te scheppen

**Garam (of garem)** - zout, keukenzout

**Gendaria** - zure vrucht, net als een onrijpe pruim

**Godok (of goddok)** - koken, warmen, opwarmen, opgewarmd

**Goedang** - provisiekamer

**Goela djawa** - Javaanse bruine suiker

**Goeri** - geurig, smakelijk, lekker

**Goreng (of goreng)** - bakken, braden

**Gowok** - zure vrucht

## I

**Idjo (of idjoe)** - groen

**Ikan** - vis

**Ikan terie** - kleine gedroogde visjes

**Irik** - grote zeef

**Iris** - fijnsnijden (ge-irist: fijngesneden)

**Isi** - inhoud, vulsel, gevuld

## K

**Kakap** - een tot de zeebaarzen behorende vissoort

**Kalebas (kalbas)** - een grote ronde vrucht van een komkommerachtige plant

**Kankoeng** - kruipende moerasplant

**Katjang** - peul, boon, erwt, Pinda

**Katjang beras** - peulsoort

**Katjang goreng** - gebakken pinda's

**Katjang kaprie** - peultjes

**Katjang kedelee** - indische peulsoort

**Katjang pandjang** - lange boontjes (kouseband)

**Kattie** - 1 1/4 pond (625 gram)

**Kasar** - grof

**Kasoemba kling** - oranjekleurig

**Keboeli** - rijst op een bijzondere manier bereid

**Kedondong** - zure vrucht

**Keloewak** - pitten van de timboelvrucht

**Kemangie** - geurig plantje

**Kemanten (of penganten)** - bruid, bruidegom, bruiloft

**Kembang pala** - foelie

**Kemirie** - soort van noot (candlenut)

**Kentel** - van een vloeistof: dik, dik gebonden

**Kentjoer (of kentjoer)** - wortelsoort

**Kepajang-pit** - soort van noot

**Kepiting** - kreeft

**Kering (of kring)** - droog

**Ketan** - kleverige rijstsoort

# Indische & Oosterse gerechten

---

**Ketimoen** - komkommer  
**Ketjap** - soja  
**Ketoembar** - koriander  
**Ketoepat** - rijst in gevlochten mandjes gekookt  
**Kiesmies (of kismis)** - krenten, rozijnen  
**Kirai** - kleine gevlekte komkommer, augurk  
**Klabet** - geurige houtsoort  
**Klapper (of kelapa)** - kokosnoot  
**Kodok** - kikker  
**Koekoes** - stomen of au bain marie koken  
**Koekoesan** - waarin de rijst gestoomd wordt  
**Koening** - geel  
**Koenjit (of koenir)** - kurkuma  
**Koentji** - wortelsoort  
**Koeping tikoës** - soort van champignons  
**Koesoemba (of kesoemba)** - wilde saffraan  
**Koetjai** - prei  
**Koewah** - het nat of de saus van een gerecht  
**Koewali** - aarden of ijzeren pot  
**Kool banda** - boom met lichtgroene bladeren  
**Krandjang** - gevlochten mand  
**Kretjek** - repen buffelhuid in olie gebakken  
**Kring (of kering)** - droog  
**Kroepoek (of keroepoek)** - garnalencrackers gebakken in olie  
**Kwali** - aarden pot  
Laboe ajar - soort watermeloen

## L

**Laboe poetih** - soort watermeloen  
**Laksa** - Chinese vermicelli van rijstemeel  
**Lalap (of lalab)** - bijgerecht van rauwe of driekwart gestoomde groenten bij de rijsttafel  
**Laos (of langkoewas of lankwas)** - wortelsoort  
**Legen** - palmwijn, als gist gebruikt  
**Lembar(an)** - in stukken of plakken gesneden  
**Lidi** - nerf van het klapperblad  
**Liwet** - koken (niet stomen) in een pot  
**Lobak** - knol  
**Lobi lobi** - zuurzoete vruchten  
**Lombok** - spaanse peper  
**Lombok idjo** - groene peper  
**Lombok merah** - rode peper

## M

**Makanan** - eten, gerecht  
**Manis** - zoet  
**Mangkok** - kopje  
**Manisan** - confituren  
**Mata sapi** - spiegelei  
**Merah** - rood  
**Mieso** - Chinese vermicelli  
**Moeda** - jong

## N

**Nasi** - gekookte rijst

## O

**Oedang** - garnaal  
**Oedang kering** - gedroogde garnalen  
**Oelam** - benaming van rijst met bijgerechten  
**Oelek** - fijn wrijven of stampen



# Indische & Oosterse gerechten

---

**Oelekan** - vijzel

**Opor** - gevuld gevogelte

## P

**Padi** - niet gebolsterde rijst (als koren)

**Paha** - dij, dijbeen, bout

**Paitglas** - Indische benaming voor borrelglas

**Pala** - nootmuskaat

**Palmiet (of oemboet)** - het hart van de top van de klapperboom

**Panggang** - roosteren

**Peda (of pedah)** - ingezouten vis

**Pedo** - zoute vissoort

**Penggorengan** - oventje om in te bakken

**Penjoe** - schildpad

**Peparee** - soort van bittere vrucht

**Pepes** - vis of vlees in een blad gewikkeld en geroosterd

**Perijoek (of priok)** - aarden of koperen pot

**Petiman** - stenen potje met deksel

**Pete (of peteh)** - groene 'stinkboon', als kruid in gerechten

**Petjel** - gerecht bij de rijst

**Piendang (of pindang)** - saus van vis of vlees, gerecht bij rijst

**Pientjo** - vierkante bakjes van pisangbladeren

**Piring** - bord

**Piring kasar** - grof bord, vuurvast

**Pisang** - banaan

**Poearlaka** - kardemom

**Poetih** - wit

**Pollong** - erwtes, doperwtjes, peultjesRagie - benaming van een dendengsoort

## R

**Rames** - fijnkneden, door elkaar mengen

**Rampe** - mengsel

**Reboeng** - jonge bamboespruit

**Roedjak (of roedjah)** - een heet gerecht van onrijpe vruchten met spaanse peper

**Roekem** - zure vrucht

## S

**Sajoer (of sajor)** - waterige soep als bijgerecht bij rijst

**Sambal (of sambel)** - gestampde of fijngevreven lomboks

**Sambelan** - sterk gekruide bijgerechten bij de rijst

**Santen** - klappermelk

**Santen entjer** - dunne klappermelk

**Santen kaning** - de room van de santen

**Santen kentel** - dikke klappermelk

**Selasi** - basilicum

**Sereh (of sere)** - citroengras

**Seroendeng** - droog gerecht van gebakken geraspte klapper

**Sioong (of sioeng)** - partje, teentje

**Sodet** - ijzeren platte lepel

**Soedjen** - houten stokje voor de sate

**Soekoen** - broodvrucht

**Soemsoem** - merg

**Soe-oen (of soon)** - zeer fijne Chinese vermicelli, doorschijnend, glasachtig

## T

**Tahoe** - sojabonenkaas

**Tampah (of tampa of tetampa)** - platte gevlochten mand van bamboe

**Tanggok** - bolvormige zeef

**Tangkwe** - droog geconfijte Chinese vrucht

## Indische & Oosterse gerechten

---

- Taotjo** - (Chin.) Javaanse suiker en katjang kedelee  
**Tauge (of toge)** - ontkiemde katjang idjo  
**Telor** - ei  
**Temoekoentji** - wortelsoort  
**Temoelawak** - geneeskrachtige wortel  
**Tempe (of tempeh)** - tot koeken verwerkte sojabonen met pinda's  
**Tepong** - meel  
**Tepong bras (of beras)** - rijstmeel  
**Tepong trigoe (of terigoe)** - tarwemeel  
**Tjabe** - spaanse peper  
**Tjabe djawa** - rode lombok  
**Tjampoer** - mengen  
**Tjampoer adoek** - ratjetoe  
**Tjengkeh** - kruidnagel  
**Trassi (of terassi)** - fijngestampte gedroogde vis en garnalen  
**Teroeboek (of troeboek)** - gezouten viskuit  
**Terong** - aubergines  
**Terong blanda** - aubergines  
**Tiembool** - broodvrucht  
**Tim** - in een pot stoven of gaarstomen  
**Tjampoeradoek** - mengsel, ook gemengd zuur van allerlei groenten  
**Tjerimee (of tjerimal of tjerme)** - kleine gele zure vrucht  
**Tjeplok** - spiegelei  
**Tjina** - Chinees  
**Tjoeka** - azijn  
**Tjeriepiek (of keripik)** - bijgerecht van gebraden fijngestampte vis  
**Toemis** - fruiten, groenten in olie gestoofd  
**Tomatee** - tomaat  
**IJs pasrah** - geschaafd ijs

### W

- Wadjan** - Indonesische ijzeren braadpan  
**Widjen** - pitjes van een heester

Saya sekarang mendapatkan lapar dan haus



Inelkaar gezet door

Jpoppe