

INLEIDING 7

Kimchi 10

Bijgerechten 30

Jeon 56

Vleesgerechten 74

Rijst & noedels 104

Soepen & stoofschotels 134

Gesmoord & gestoomd 154

Desserts 180

Sauzen & smaakmakers 200

DE KOREAANSE VOORRAADKAST 212

REGISTER 218





ANYOUNG HASEYO! (HALLO!)



De eerste keer dat ik echt Koreaans at en direct was verkocht, was op de verjaardag van een vriend bij een Koreaans BBQ-restaurant. We zaten met zijn tien rond een tafel met in het midden een tafel-BBQ op houtskool en daaromheen een royale sortering vlees en groenten. Het werd een enorm eetfestijn.

Ik kon de hitte van de barbecue op mijn gezicht voelen, geurige rook bleef in de lucht hangen nadat vet en vleessappen op het smeulende houtskool drupten. Iedereen aan tafel had een rood hoofd, probeerde zich koelte toe te wuiven met de menukaart, grilde vlees op de barbecue en klokte koud bier naar binnen en dat alles tegelijkertijd. In het restaurant was het warm, rokerig en lawaai-erig, en toch voelde ik mij in de hemel. Ik vond het hele concept van het delen van een maaltijd met elkaar, waarbij iedereen een beetje meehelpt bij de bereiding, geweldig. Het bevorderde de onderlinge interactie en gaf een gevoel van saamhorigheid. Sinds die avond is mijn liefde voor Koreaans eten uitgegroeid tot een obsessie met alle onderdelen van de Koreaanse keuken.

Koreaans eten is, zoals in veel delen van Azië, grotendeels gebaseerd op rijst, groente en vlees. Een bijzonder kenmerk van traditionele Koreaanse maaltijden is het aantal *banchan* (Koreaanse

bijgerechten). Een bescheiden gezinsmaaltijd bevat ongeveer drie *banchan*, terwijl een uitbundig feestmaal er tot wel twaalf heeft.

Koreanen beheersen de kunst van het fermenteren van eten, een methode die al eeuwen wordt toegepast als een manier om voedsel lange tijd te kunnen conserveren. Kimchi is beslist het bekendste gefermenteerde Koreaanse gerecht en zeer waarschijnlijk het eerste wat in je opkomt als je aan Koreaans eten denkt. Kimchi vormt de kern van de Koreaanse eetcultuur; zo eten Zuid-Koreanen meer dan 20 kilogram kimchi per jaar. Hoewel het gerecht wijd en zijd bekend staat als pittige, gefermenteerde kool, zijn er hiervan in feite meer 150 variaties, en komen er ieder jaar meer bij. In dit kookboek zul je recepten ontdekken die jou helpen deze conserveringsmethode, die eenvoudig is maar ongelooflijk veel voordelen biedt, onder de knie te krijgen. Kimchi is buitengewoon verslavend - en dat is goed, omdat het ook echt goed voor je is. Je zult

KIMCHI VAN CHINESE BIESLOOK

BUCHU KIMCHI

voor 450 gram

Deze kimchi van Chinese bieslook hoeft, net zoals de kimchi van lente-ui op pagina 26, niet te fermenteren en kan direct na de bereiding worden gegeten. Dit gerecht wordt meestal in de lente en zomer gegeten als de Chinese bieslook in overvloed aanwezig is. Deze kimchi past heel goed bij vleesgerechten.

450 g Chinese bieslook (ook knoflookbieslook genaamd)

100 g chilipasta voor kimchi (zie pag. 15)
geroosterd sesamzaad, ter garnering (optioneel)

Leg de Chinese bieslook in een grote kom en giet er water bij tot het onder water staat. Schud voorzichtig met de kom om zand, dat vast zit tussen de bladeren, te verwijderen. Giet de Chinese bieslook af en herhaal deze stap. Schud het overtollige water van de bladeren.

Leg de Chinese bieslook terug in de kom en voeg de chilipasta voor kimchi toe. Wrijf de chilipasta met je handen (gebruik indien nodig handschoenen) voorzichtig over de sprieten en bedek ze er gelijkmatig mee. Laat de Chinese bieslook 2 tot 3 uur op kamertemperatuur staan, tot de sprieten gemarineerd en zacht zijn. Eet de kimchi direct of bewaar maximaal 1 maand in een luchtdicht afgesloten plastic bak in de koelkast.

Snijd voor gebruik de sprieten in stukken van 5 cm lang. Bestrooi de kimchi eventueel met geroosterd sesamzaad en serveer als bijgerecht.





PANNENKOEK MET LENTE-UI PAJEON

Pajeon is een van de populairste Koreaanse pannenkoeken en wordt beschouwd als de standaard. Het kost slechts enkele minuten om een paar van deze jongens, die kunnen dienen als snack of voorafje, op tafel te zetten. Je kunt het beste jonge, dunne lente-ui gebruiken voor dit recept, omdat oudere exemplaren behoorlijk hard kunnen zijn.

Bereid de pannenkoekenmix volgens het recept op pagina 60 en zet het beslag opzij.

Snijd de wortelaanzet van de lente-uien en snijd ze in stukken van 8 tot 10 cm lang. Snijd de witte delen in de lengte doormidden als ze erg dik zijn.

Verhit 40 ml olie in een koekenpan met antiaanbaklaag op matig vuur. Roer het beslag door en schenk de helft van het beslag in de pan. Gebruik de achterkant van de opscheplepel om het beslag in een gelijkmatige laag over de bodem van de pan te verdelen. Leg de helft van de lente-uien in een enkele laag op het beslag. Bak de pannenkoek 4 tot 5 minuten, of tot de onderkant goudbruin is. Keer de pannenkoek om met een brede spatel. Bak de pannenkoek nog 4 tot 5 minuten tot hij goudbruin is.

Leg de pannenkoek op een bakplaat met keukenpapier om de overtollige olie op te nemen. Herhaal voorgaande stappen met het resterende beslag en de overgebleven lente-uien.

Snijd de pannenkoeken in grote vierkanten en serveer warm.

TIP

Je kunt ook Chinese bieslook pannenkoeken (*Buchu jeon*) bakken door de lente-ui te vervangen door 50 gram Chinese bieslook. Die zijn net zo lekker.

voor 2 pannenkoeken

Koreaanse pannenkoekenmix (Jeon garu)
(zie pag. 60)

4 lente-uien
plantaardige olie, om in te bakken





pannenkoeken met Chinese bieslook

courgettebeignets

rundvleesbeignets

visbeignets

chilipeperbeignets



BUIKSPEK VAN DE BARBECUE SAMGYEOPSAL GUI

voor 4 tot 6 personen

Als pittig eten niets voor jou is, dan is dit varkensvleesgerecht een goed alternatief voor de zeer pittige *daeji bulgogi* op pagina 100. Het gerecht is geknipt voor een Koreaanse BBQ – je hoeft alleen maar alles op tafel te zetten en iedereen te vragen zelf het vlees te bereiden op de BBQ. Vergeet niet om ook wat *bulgogi* (zie pag. 83) en *galbi* (zie pag. 84) op de barbecue te gooien!

2 kroppen romainesla, de bladeren gewassen en gedroogd
100 g perillabladeren (ongeveer 12 tot 14 stuks) (ook wel shiso genaamd)
6 tenen knoflook, in dunne plakjes
2 groene chilipepers, in dunne ringen
1,5 kg buikspek zonder zwoerd, in 3 mm dikke plakken
pittige dipsaus (ssamjang) (zie pag. 208), voor erbij
dipsaus van zout en peper (gireumjang) (zie pag. 211), voor erbij
sesamololie, om in te vetten

Zet in het midden van de eettafel een Koreaanse barbecue op een draagbare gasbrander.

Verdeel alle verse ingrediënten, het buikspek en de sauzen over afzonderlijke borden en zet ze naast de grillplaat.

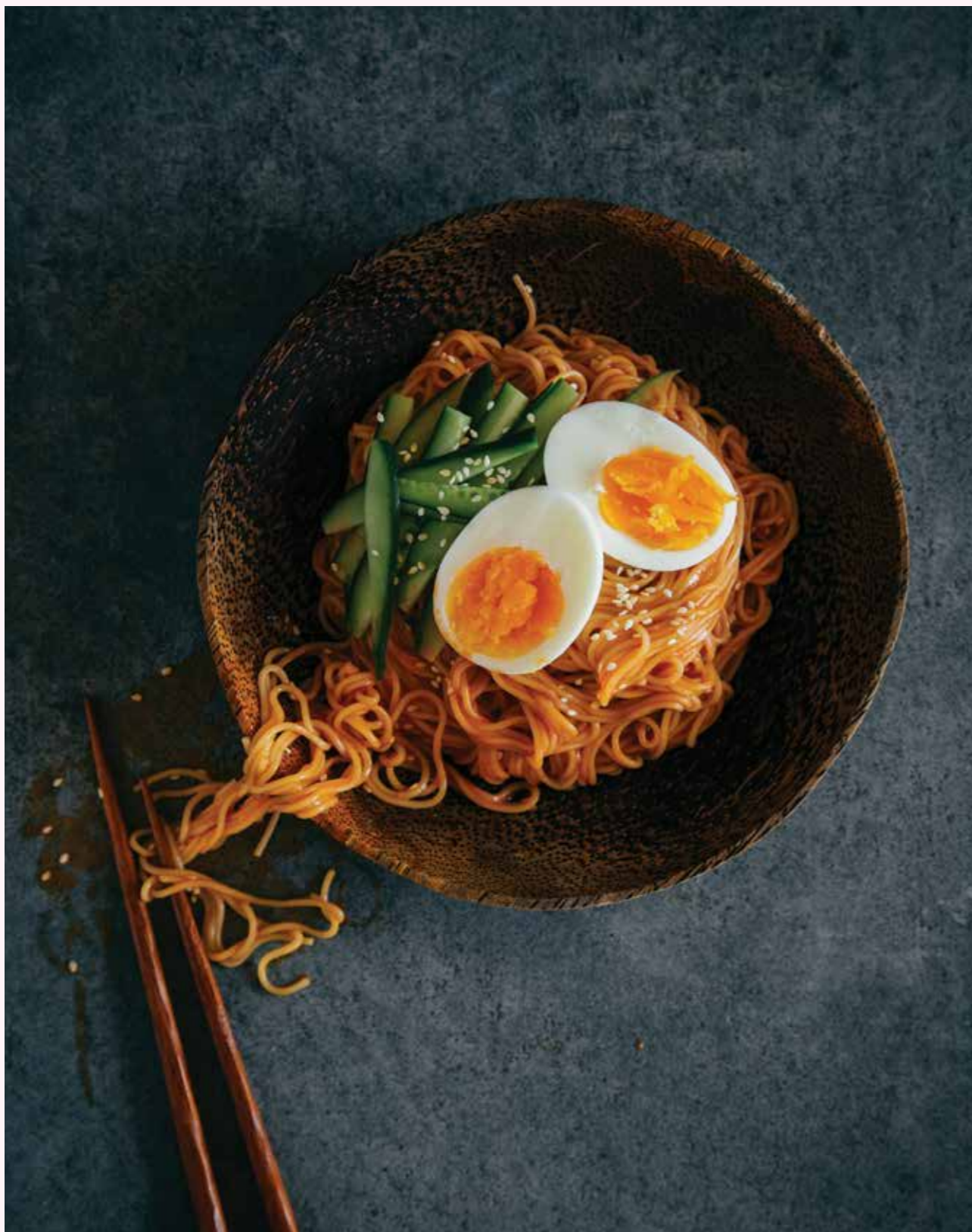
Verwarm de grillplaat tot hij gloeiend heet is en bestrijk de hete plaat met de sesamololie. Rooster het buikspek 2 minuten aan iedere kant op de hete grillplaat, tot het vlees gaar en licht verkleurd is.

Leg wat perillabladeren op een slablad, leg hier een paar plakken buikspek op, bestrooi ze met een paar plakjes knoflook en maak het geheel af met de door jou gekozen saus.

TIP

Rooster het buikspek, als je geen Koreaanse barbecue hebt, op een (tafel)barbecue of in een grillpan op het fornuis en serveer het buikspek zoals hierboven vermeld.





PITTIGE NOEDELS BIBIM GUKSU

voor 2 personen

Hetzelfde maar dan anders. Dit gerecht lijkt erg veel op *bibim naengmyeon* (zie pag. 124), maar wordt gemaakt met lange, dunne tarwenoedels in plaats van boekweitnoedels en wordt met minder ingrediënten gehusseld. Dit gerecht is perfect als je een grote kom noedels moeten maken om te serveren aan een groot gezelschap tijdens een etentje.

200 g dunne tarwenoedels (somyeon)
75 g kimchi van kool (baechu kimchi) (zie pag. 15),
fijngesneden
½ snackkomkommer, in julienne
1 hardgekookt ei, gehalveerd
geroosterd sesamzaad, ter garnering

PITTIGE SAUS

60 ml kimchivocht
2 el Koreaanse chilipasta (gochujang)
1 teen knoflook, fijngesneden
2 tl sesamolie
2 tl natuurazijn
1 el fijne kristalsuiker
1 el geroosterd sesamzaad

Maak de pittige saus door alle ingrediënten in een kom te mengen tot de suiker is opgelost. Bewaar de pittige saus tot gebruik in de koelkast.

Vul een kom met ijswater en zet opzij. Breng in een grote pan water aan de kook op hoog vuur. Bereid de tarwenoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de noedels af en dompel ze meteen onder in het ijswater om het kookproces te stoppen. Laat de noedels 2 tot 3 minuten afkoelen, roer de noedels los en giet ze af.

Doe de noedels, samen met de pittige saus, in een grote kom en meng tot de noedels goed bedekt zijn met de saus. Verdeel de noedels over twee serveerkommen, leg in iedere kom komkommer en een half hardgekookt ei en garner de noedels met sesamzaad. Serveer de pittige noedels meteen.

TIP

Doorgaans is *bibim guksu* een vegetarisch gerecht. Je kunt het wat voedzamer maken door slabladeren, dunne plakjes komkommer of in stukken gescheurde kool toe te voegen.



STOOFSCHOTEL MET GEFERMENTEERDE SOJA

DOENJANG JJIGAE

Doenjang jjigae is een heerlijk sterk ruikende Koreaanse stoofschotel die gemaakt wordt met een gefermenteerde sojabonenpasta en die altijd in de smaak valt. Vaak wordt deze stoofschotel beschouwd als het ultieme comfortfood. Koreaanse mannen, vooral de oudere generatie, zweren bij dit gerecht. De gefermenteerde sojabonenpasta geeft de stoofschotel een sterke aardse smaak, een beetje zoals miso. De tofu, enoki en courgette nemen de smaak van de sojabonenpasta in zich op.

Snijd de uiteinden van courgettes. Snijd ze daarna in de lengte doormidden en snijd de helften in 1 cm dikke plakken. Snijd de wortelklomp van de enoki en borstel eventueel aanwezig zand van de enoki. Zet opzij.

Schenk de bouillon van ansjovis en kelp in de *dolsot* en breng de bouillon op middelhoog vuur tot net aan de kook. Schep de sojabonenpasta in een fijne zeef en wrijf met de achterkant van een lepel de pasta door de zeef in de bouillon. Roer tot de pasta is opgelost.

Voeg de chilivlokken, courgette en tofu toe aan de bouillon. Breng de bouillon aan de kook en laat 5 minuten koken, of tot de courgette zacht is. Voeg de enoki en de lente-ui toe en kook ze 1 minuut mee. Proef en pas indien nodig de smaak aan.

Serveer de nog borrelende stoofschotel in de *dolsot*, met gestoomde rijst erbij.

TIP

Je hebt slechts 1 liter bouillon nodig voor dit recept, dus bewaar de rest voor andere recepten in dit hoofdstuk.

voor 2 personen

- 2 courgettes
- 100 g enoki paddenstoelen
- 1 l bouillon van ansjovis en kelp (dashima myeolchi yuksu) (zie pag. 139), zie tip
- 160 g Koreaanse gefermenteerde sojabonenpasta (doenjang)
- 2 tl Koreaanse chilivlokken (gochugaru)
- 150 g tofu, in blokjes van 2 cm gesneden
- 1 lente-ui, in dunne ringen

VERDER NODIG

Koreaanse stenen kookpot (*dolsot*), of een aardewerken kookpot met deksel



GESTOOMDE EIERN GYERAN JJIM

voor 2 personen

Dit recept lijkt op het eerste gezicht heel simpel, maar het is een kunst om deze hartige gestoomde eieren perfect te krijgen. Als de eieren perfect bereid zijn, is dit gerecht net zo fijn van smaak als een zachte curd en heeft het een zijdezachte textuur waardoor het smelt in de mond.

3 scharreleieren
125 ml bouillon van ansjovis en kelp (dashima
myeolchi yukso) (zie pag. 139), afgekoeld
20 ml sojasaus
½ tl sesamololie
snuf zout
1 lente-ui, in dunne ringen

Breng water in een pan aan de kook op matig vuur. Hang een stoommand in de pan.

Meng in een kom de eieren met de bouillon, sojasaus, sesamololie en het zout en klop tot alles net gemengd is. Probeer het eimengsel niet te luchtig te kloppen, zodat je na bereiding gladde, op custard lijkende eieren hebt.

Schenk het eimengsel in een hittebestendige serveerkom, strooi de helft van de lente-ui erover en zet de kom in de stoommand. Leg een deksel op de pan en stoom de eieren ongeveer 15 minuten, of tot ze net gestold zijn. De eieren zouden de textuur van gelei moeten hebben en wiebelen als je zachtjes met de kom schudt. Haal de kom voorzichtig uit de stoommand en laat de eieren 5 minuten rusten. Strooi de overgebleven lente-ui over de eieren en serveer ze warm.

TIP

Dit eenvoudige eiergerecht is een basisgerecht in veel Koreaanse huishoudens en kent vele variaties. Probeer het eens met in blokjes gesneden (kleine) garnalen, krabvlees of shiitake.





KOREAANS SCHAAFIJS PAT BINGSU

De beste remedie tegen broeierige zomerhitte moet wel een reusachtige *pat bingsu* zijn – een grote hoop schaafijs getooid met zoete rodebonenpasta rijstcakejes en een verscheidenheid aan fruit. Het is een caleidoscoop aan smaken en ja, de kinderen zullen er dol op zijn. Je hebt een ijsschaaf nodig om dit nagerecht te maken.

Maak een bergje schaafijs in een ondiepe serveerkom. Strooi de rode bonen, aardbeien, kiwi en kleeftijstblokjes er over. Schep er een bolletje roomijs op en besprenkel het geheel eventueel met zoete, gecondenseerde melk.

Eet de *pat bingsu* door alles een beetje te mengen met het schaafijs. Maak op die manier een ijskoud, smaakvol drankje en slurp het naar binnen. Serveer de *pat bingsu* meteen.

TIP

Een ijsschaaf is te koop bij (online) winkels voor kookbenodigdheden. Helaas hebben keukenmachines en blenders de neiging om het ijs vooral te verpulveren in plaats van het te schaven tot de dunne, scherfachtige stukjes die vereist zijn voor dit nagerecht.

voor 1 persoon

400 g schaafijs, zie tip
100 g zoete rode bonen uit blik (anko)
2 aardbeien, in stukjes
1 kiwi, geschild en in stukjes
50 g kleeftijstdeeg (zie pag. 184), in blokjes
1 bolletje vanille-roomijs
40 ml gezoete gecondenseerde melk (optioneel)

