

Marine rijsttafel recepten

door Jan Rijks

INLEIDING

Het is een hele omschakeling Indonesisch eten of Hollandse pot want sambal en trassi is toch wel even iets anders als een snufje peper of zout, zeker als je er niet aan gewend bent. Aan boord van marineschepen wordt er geregeld Indisch gegeten en zijn gerechten als rijsttafel, nasi, bami heel gewoon. Marinekoks werken met de authentieke receptuur. Misschien is het daarom wel dat de marinekok zo befaamd geworden is. Men zegt dat de rijsttafel, de beroemde 'blauwe hap', nergens zo lekker is als bij de marine!

Een marinerijsttafel bestaat, net zoals elke originele rijsttafel, uit droog gekookte witte rijst (nasi poetih), waarbij een groot aantal bijgerechten gegeven kunnen worden. Bij de gerechten worden vrij veel kruiden gebruikt. Voor een leek is het haast ondoenlijk om de juiste kruiden bij de gerechten te vinden. Maar de voornaamste basiskruiden in de Indonesische keuken zijn Ketoembar (koriander), Djinten (indisch komijn), Djahé (gemberwortel), Koenjit (basis voor vele kerries), en Laos. Tegenwoordig kunt u boemboe's of kruidenmengsels en hieronder genoemde ingrediënten in de toko of de supermarkt in uw buurt kopen, zodat u gemakkelijk onderstaande gerechten kunt maken.

Maar eerst even uitleg over de kruiden bij het Indonesische koken.

Opmerking: in de Indonesische keuken wordt de voorkeur gegeven aan verse kruiden. Ze zijn hier in de toko en veel supermarkten te koop. Maar ook kan worden volstaan met de poedervorm. Reken voor elke eenheid van het verse kruid een halve theelepels poeder.

Tamarinde= Asem

Gefermenteerd vruchtvlies van de tamarindeboom dat in blokken wordt geperst. Lichtzuur van smaak. Smaakmaker, maar ook om vlees mals mee te maken. Is ook verkrijgbaar in een dikke pasta. Dit is duurder dan de blokjes, maar wel eenvoudiger in gebruik.

Djahé = gember

De wortel van de gemberplant, scherp en geurig van smaak. De wortel is grillig van vorm. In de recepten toepassen als 1/2 cm dikke schijfjes. Plet ze licht en fruit ze mee. Is ook als poeder verkrijgbaar.

Djeroek poeroet

Een citrusplant, die heel kleine vruchten draagt. Zowel het blad (daon) als de vruchten kunnen worden gebruikt. Vers djeroek poeroetblad kan worden ingevroren. Pas op met de takjes; er zitten fijne stekeltjes aan.

Djinten = komijn

Een zeer geurige komijnsoort. Djinten wordt meestal in combinatie met ketoembar gebruikt, vaak in de verhouding 1:2. Beide worden altijd in poedervorm gebruikt.

Goela djawa = Javaanse suiker

Wordt bereid uit suikerriet en het sap van enkele palmsoorten. Is donkerbruin van kleur en wordt verkocht in schijfjes van 50 gram. Goela djawa kan vervangen worden door bruine basterdsuiker.

Hoengkweemeel

Aromatische fijne bloem, gemaakt van de katjang idjoe, waaruit ook taugé ontspruit. In cilindervormige pakjes verkrijgbaar. Wordt bijvoorbeeld gebruikt voor stoomkoekjes.

Kemirie

Lichtgekleurde noot met een sterke, specifieke smaak. Dient voor gebruik gepoft te worden (is overigens ook gepoft verkrijgbaar) en heel fijn gehakt.

Kentjoer

Geurige wortelstok van een aan gember verwante plant. Is vers en in poedervorm te koop. Snijd verse kentjoer in schijfjes van 1/2 cm dik. Spaarzaam gebruiken; de smaak is nogal overheersend.

Ketimoen = komkommer

Ketjap

Saus gemaakt van gegiste zwarte sojabonen en van kruiden. Er is ketjap manis (zoet), ketjap asin (zout) en ketjap seding (halfzout). Ketjap manis wordt het meest toegepast.

Ketoembar = koriander

De gedroogde vrucht van de korianderstruik. Wordt in de Indonesische keuken gedroogd gebruikt, veelal in combinatie met djinten (verhouding 2:1).

Koenjit = geelwortel

Aromatische wortelstok van een plant afkomstig uit Indonesië en China. Geeft gerechten een gele kleur en wat extra smaak. Verse koenjit kan in een gerecht worden meegetrokken en voor het opdienen verwijderd. Wees spaarzaam met het gebruik van koenjit; te veel kan het gerecht een bittere smaak geven.

Laos

Aromatische wortelstok die vers en gemalen te koop is. Snijd verse laos in schijfjes van 1/2 cm dik, plet ze en fruit ze mee.

Lombok = Spaanse peper

Verkrijgbaar als lombok merah (rood) en lombok idjoe (groen). Lombok rawit zijn kleine, scherpe pepertjes. Verse lomboks kunnen worden ingevroren. In recepten kunnen lomboks worden vervangen door sambal oelek. Reken voor 1 lombok 1 eetlepel sambal oelek.

Pandan

Houtig gewas uit de tropen met palmachtig blad. Wordt in de Indonesische keuken als smaakmaker gebruikt, met name in zoete gerechten. Is ook als pasta te koop.

Petéhbonen

Worden ook wel stinkbonen genoemd. Zijn vers of ingemaakt, gedroogd in zakjes of in de diepvries te koop. De gedroogde moeten voor gebruik worden geweekt. Worden voornamelijk gebruikt in sambals en sajoers.

Petis

Pasta van gefermenteerde garnalen of vis.

Ramboetan

Lijkt op lychee en is daaraan verwant. Heeft een grove, stekelige schil, die eenvoudig te verwijderen is. Het gele vruchtvlees is lekker als tafelfruit en verwerkt in fruitsalades of ijsdesserts.

Reboeng = bamboe(scheuten)

Salam blaadjes

Blad van de Indonesische laurier. Vers en gedroogd verkrijgbaar.

Sambal

Sambal is in vele smaken te verkrijgen zo is er sambal oelek(zoute), sambal badjak(zoet en minder heet) en Sambal trassi.

Santen = klapper- of kokosmelk

Wordt bereid door het vruchtvlees van de kokosnoot uit te persen. Gerechten die met santen bereid zijn dienen eerst geheel afgekoeld te worden alvorens het in de koelkast kan worden geplaatst. In de diepvries kan een dergelijk gerecht een week bewaard worden. Klik op het lampje voor een uitleg over hoe zelf santen te maken.

Seréh = citroengras

De stengels zijn vers en gedroogd te koop. In gerechten worden sprietten gebruikt, een takje dat van de bos gras wordt gehaald. Ze kunnen eventueel worden geknoopt, zodat ze gemakkelijker te verwijderen zijn.

Tahoe

Sojabonenkaas, zeer rijk aan een hoogwaardig eiwit. Te koop in blokken, in vocht. Tahoe is heel zacht van smaak en kan op vele manier bereid worden. Veelal wordt het toegepast in vegetarische gerechten. Na openen is tahoe nog een week houdbaar in de koelkast, mits bewaard onder water.

Taugé

De kiemen van de katjang idjoe. Verwerk ze na aankoop zo snel mogelijk. Verwijder de groene vliesjes en het bruine staartje en overgiet het met kokend water.

Tempé

Geperste, gefermenteerde sojabonen. Te koop in platte blokken. Zeer rijk aan een hoogwaardig eiwit en aan voedingsvezel.

Trassie

Gedroogde, gefermenteerde garnalen. Duidelijk herkenbaar aan de doordringende geur. Een essentieel onderdeel van de Indonesische keuken, maar moet met mate gebruikt worden.

Warme Rijsttafel Recepten

Sajoer Lodeh

Benodigdheden:

200 gram sperzieboontjes, ½ spitskool, ½ blok tempé, een klein blikje bamboe scheuten, 3 rode uien, 2 teentjes knoflook, 1 à 2 ontpitte rode lomboks, 3 groene lomboks, 1 theelepel. suiker, 2 theelepels. trassi, 1 theelepel. Ketoembar(koriander), 2 salam blaadjes, 1 stukje Laos, 5 djerok poeroet blaadjes, 1 theelepel. asem of citroensap, 2 bouillonblokjes, 1½ kopje santen (kokoscrème), 1 theelepel. olie en zout naar smaak.

Een Sajoer is een combinatie van vlees en groenten, vis, kip, tempé of tahoe en groenten. Sajoer wordt op verschillende manieren gekruid en met ruim vocht opgediend. De Sajoer komt gelijktijdig met de andere gerechten op tafel.

De tempé in dobbelsteentjes snijden. De boontjes schoonmaken en snijden evenals de kool. U wrijft de ingrediënten (uien, knoflook, lombok, suiker, trassi, ketoembar, asem en bouillonblikjes) fijn in een oelekan (vijzel). Om de sajoer niet al te heet te laten worden kunt u pitjes uit zowel de groene als de rode pepers halen. Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de boemboe ongeveer 2 minuten. Schenk ½ liter water in de pan en voeg de santen toe. Breng het water aan de kook en los de santen op . Voeg daarna de groenten toe. Temper de hittebron en kook de groenten in circa 5 minuten beetgaar.

Ajam boemboe roedjak (kip in pikante saus)

Benodigdheden:

1 kip, 6 ontpitte lomboks, 1½ theelepel. trassi, 6 rode uien, 2 teentjes knoflook, 1 stukje laos, 1 stukje sereh, 1½ kopje santen, asem of citroensap en zout naar smaak.

De schoongemaakte kip in stukken snijden, in asem doen en even braden in hete olie. De ingrediënten (lomboks, trassi, uien, knoflook) worden fijngewreven in een oelekan en in 1 eetlepel. hete olie gefruut. Doe daarna de santen, laos, sereh, asem en de kip bij deze boem boe en laat alles bijna droog koken. Als de kip nog niet zacht genoeg is, dan kan men telkens wat water erbij voegen.

Ajam Opor (gestoofde kip)

Benodigdheden:

1 kip, 1½ theelepel. fijne ketoembar, ½ theelepel trassi, 5 rode uien, 2 teentjes knoflook, 2 stukjes laos, 1 stukje sereh. 1 ½ kopje santen, asem of citroensap en zout naar smaak.

De kip wordt schoongemaakt en in haar geheel met de fijngemaakte ingrediënten, de sereh en santen zacht gekookt. Voor de smaak kan men er een paar djerok poeroet blaadjes in doen. Dit gerecht mag niet al te droog zijn.

Saté Babi (Geroosterd Varkensvlees aan pennen)

Benodigdheden:

500 gram mals varkensvlees, 2 rode uien, 2 teentjes knoflook, 1 theelepel. ketoembar, 1 stukje laos, 1 theelepel djahé (gemberpoeder), 1 theelepel asem, 1 theelepel goela djawa (Javaanse rietsuiker), 2 eetlepel boter en 2 eetlepels ketjap.satépennen

Snijd het vlees in blokjes en laat deze in een marinade van de fijngemaakte ingrediënten en wat zout een paar uur in de koelkast staan

De blokjes (meestal 4 stuks) aan de saté pennen rijgen. Daarna de saté grillen op een elektrische grill maar de geur en smaak van boven houtskoolgloed geroosterd vlees gaat boven alles!
Leg de satépennen (van bamboe) een half uurtje in wat water, zodat ze straks tijdens het roosteren minder snel verbranden.

Satésaus - Katjangsaus (pindasaus)

Benodigdheden:

2 rode uien, 1 theelepel sambal oelek, 2 teentjes knoflook, 1 theelepel trassi, 1 theelepel laos, 1 theelepel ketoembar, ketjap manis, 1 theelepel suiker, 2 djerokpoeroet blaadjes, 6 eetlepels pindakaas en 2 theelepels citroensap.

Snijd de uien en knoflook extra fijn en bak dit langzaam met de trassi, laos, sambal en ketoembar aan op een klein vuur. Voeg daarna de djerok poeroetblaadjes en de pindakaas erbij. Even goed doorroeren
Voeg wat heet water toe om de saus op de gewenste dikte te krijgen en breng alles op smaak met wat zout, citroensap en ketjap manis.

Rendang (rundvlees in kokosmelk)

Benodigdheden:

200 gram rundvlees, 2 stukjes laos, 5 rode uien, 2 teentjes knoflook, 3 kemirie pitten, 6 rode lomboks (pitjes eruit halen), 1 stukje sereh
1 theelepel koenjit, 2 djerokpoeroetblaadjes, 1½ kopje santen, asem of citroensap en zout naar smaak.

Snijd de runderlappen in blokjes. U wrijft de ingrediënten (uien, knoflook, lombos, kemirie, laos, koenjit) in de oelekan fijn. Verhit 1 eetlepel olie in een pan en roerbak hierin de boemboe gedurende 2 minuten. Schep er de blokjes vlees door en roerbak ze 3 minuten. Schenk zoveel water in de pan dat het vlees net onder staat en voeg de santen en de asem toe. Houd het geheel aan de kook (blijf wel roeren!) tot de santen is opgelost. Temper de hittebron en laat het vlees zonder deksel op de pan zachtjes gedurende circa 1½ uur koken tot het gaar is en vrijwel al het vocht is verdampt

Sambal goreng telur

Benodigdheden:

4 a 5 hardgekookte eieren, 1/2 a 3/4 dl. slaolie, 1 grote ui, 3 teentjes knoflook, 1/2 eetlepel assem, 2 a 3 dl. water, 1/4 blokje santen, 2 fijngemaakte kemirienootjes, 2 blaadjes salam, 1 spriet sereh, 1 plakje laos, 2 theelepels ketoembar, 1/2 eetlepel sambal oelek, 1 theelepel trassi, 2 theelepels suiker, zout naar smaak.

Snijd de ui en knoflook fijn en fruit deze in slaolie glazig. Voeg alle boemboes toe en fruit die mee. Los de assem op in water en voeg dit toe. Laat het blokje santen smelten. Als dit is gesmolten, leg dan de hardgekookte eieren, al dan niet gehalveerd, in de saus. Laat he geheel nog 2 minuten sudderen. Let er wel op dat de eieren niet uit elkaar vallen.

Verwijder voor het opdienen de blaadjes, sereh en laos.

Rijst met Kerriekip

Benodigdheden : 2 kipfilet's, 3 uien, 3 teentjes knoflook, 1 eetlepel sambal, 2 eetlepels kerrie, 1 theelepel trassi, 1 theelepel djahe, 1 theelepel koriander, 100 gram bloem, 90 gram boter, 1 dl kippenbouillon, 125 gram champignons, 1 courgette, 1 prei, 1 kleine winterwortel, 1/2 rode en 1/2 groene paprika 1 blikje bambooscheuten, peper en zout.

Bereidingswijze

Snijd de kipfilet's in blokjes en peper en zout ze. Bak dit in korte tijd gaar en zet opzij.

Snijd de uien en knoflook fijn en fruit op een laag vuur dit met de trassi,sambal, djahe , kerriepoeder en ketoembar. Snijd ondertussen de champignons, winterwortel, prei, paprika's en courgettes. Voeg als de uien en kruiden gaar zijn de bloem toe en roer tot je een balletje krijgt.

Voeg dan langzaam al blijvend roerend de kippenbouillon in kleine hoeveelheden toe tot je een dikke saus krijgt. Voeg hierbij de kippenblokjes toe. Alle fijngesneden groenten even wokken (de harde groente zoals de wortel en bambooshoots eerst) en daarna toevoegen aan de saus.

Even proeven en indien nodig wat op smaak maken met wat kerrie, knoflookpoeder en zout. Rijst erbij koken en eet smakelijk.

Je kunt voor de variatie wat ananasschijven met wat bloem aanbakken in de koekenpan en erbij serveren

Meestal bestaat een marine rijsttafel uit :

Witte rijst

Sajoer lodoh

Sambal goreng ui

Sambal goreng kool

Sambal goreng boontjes

Kip gerecht (ajam opor)

Rendang of Smoor

Saté Babi

Sambal goreng telur

Satésaus

Seroendeng

Atjar

Ikan terie

Roedjak

Kroepoek

Sambal

Recepten die u hier niet besproken vind zijn uitvoerig te vinden op het internet

Koude Sambalans

Atjar Ketimoen (zoetzuur van komkommer)

Benodigdheden:

1 komkommer, 2 eetlepels suiker, 1 eetlepel. zout, 2 uien, 2 ontpitte rode lomboks, 3 eetlepels azijn, peper en 3 kruidnagelen

Bereidingswijze:

Schil de komkommer en snijd hem in schijfjes. Doe de schijfjes in een kom en schep ze met het zout door elkaar. Laat het zout drie uur intrekken. Spoel de komkommerschijven daarna in een vergiet onder de koude kraan en dep ze droog met keukenpapier. Doe de azijn, suiker, peper en de kruidnagelen met ongeveer ½ dl water in een pannetje en. breng het mengsel aan de kook. Temper de hittebron en laat alles circa 10.minuten zachtjes koken. Doe de droge komkommerschijven met de klein gesneden rode peper in een pot en schenk de nog kokende, kruidige azijn door een zeef er overheen. Laat het mengsel afkoelen. Sluit de pot en laat het tafelzuur voor gebruik een dag of vijf staan. Bewaar het zoetzuur wel in de koelkast.

Seroendeng (geroosterde kokos met pinda's)

Benodigdheden:

200 gram geraspte klapper (kokos), 1 thee!. trassi, 2 thee!. goela djawa, 5 rode uien, 2 teentjes knoflook.
2 salamblaadjes, 2 theelepels asem of .citroensap, 1½ eetlepel olie en 100 gram. gebakken pinda's.

Bereidingswijze:

Seroendeng is een onmisbaar klein, droog gerecht je dat bij geen enkele rijsttafel mag ontbreken. Er kan gedroogde, gemalen kokos voor worden gebruikt. De pinda's kunnen het beste ongezoeten zijn. Wrijf de ingrediënten (trassi, goela djawa, uien, knoflook) fijn in de oelekan. Meng er de geraspte kokos door. Verhit de olie in de wok en roerbak hierin het kokosmengsel gedurende circa twee minuten. Schep er de salamblaadjes en asem door. Roerbak het mengsel tot het gelijkmatig bruin is en al het vocht verdampt is. Schep het mengsel in een kom. Rooster in de nog vette wadjan de pinda's onder voortdurend omscheppen goudbruin. Meng de geroosterde pinda's door het kokos mengsel, verwijder de salamblaadjes en laat de seroendeng afkoelen. Seroendeng is enkele weken houdbaar, mits bewaard in een goed gesloten pot.

Roedjak manis

Benodigdheden:

1 schijf goela djawa, 2 eetlepels zoete ketjap, ½ theelepels sambal, mespunt trassi, 2 eetlepels citroensap, 2 peren, 2 perziken, 1 kleine meloen.

Bereidingswijze:

Breng de schijf goela djawa met ½ dl water aan de kook en los hem op. Roer er de ketjap, sambal, trassi en het citroensap bij. Laat het sausje afkoelen. Was de vruchten en snijd ze in dunne partjes (verwijder klokhuizen en pitten). Steek het meloenvlees met een appelboortje uit. Schep het fruit vlak voor het serveren met de saus om.

Ikan terie

Deze koude sambalan bestaat uit kleine visjes die gefrituurd zijn. Ze zijn te koop bij de Indonesische toko kant en klaar gebakken of in zakken van 1 kilo maar dan ongefrituurd. Ze zijn niet goedkoop en best wel te missen bij een rijsttafel. Je moet er wel van houden want ze hebben een vrij sterke reuk en smaak (zout)