

Hugh Jans

STOMMEN

De moderne techniek voor gezond en lekker eten



KOSMOS / MENU

VOORGERECHTEN

Rijst koken in een stoompan

1 pond gewone rauwe langkorrelrijst voor 4 eters, en wat zout.

Was de rijst, telkens met vers koud water, net zo lang tot het water goed helder

blijft. Doe de rijst in een kookpan en giet zoveel koud water erop tot de rijst twee vingerkootjes onder water staat.

Kook de rijst in onge-

veer 15 minuten op middelgroot vuur tot het water bijna ingekookt is.

Draai het vuur laag, zet een kookplaatje onder de pan en laat

15

Een van de eerste soort gestoomde voorgerechtjes waaraan we denken zijn de Chinese *dim sums*. Kleine verrukkelijke hapjes, die ook al bij de lunch en bij de borrel gegeven kunnen worden.

SHAU MAI

voor 30 stuks

voor de vulling:

3 ons varkenshaas & 30 g reuzel

4 verse sjiitake paddestoelen

1 voorgekookte bamboespruit

½ theel. sesamololie

½ theel. Chinese shaoh sing-rijst-wijn

1 ½ eetl. maïzena

voor geurig mengsel:

1 rauw eiwit & 1 theel. zout

½ theel. vé-tsin & ½ theel. suiker

¼ theel. vers gemalen zwarte peper

voor deegzakjes:

30 ronde plakjes won ton-pastadeeg

½ middelgrote wortel

½ kop gehakt vers korianderblad

N.B. Shiitakes of sjiitakes is de Japanse benaming voor deze paddestoelen (*Lentinus edodes*), die tegenwoordig ook in ons land gekweekt worden en die dus behalve gedroogd ook vers te koop zijn.

De Chinese *heong sain* (geparfumeerde hartjes) en *muerh* (*Auricularia polytricha*), zijn soorten die verwant zijn aan onze judasoren.

Diepvries won ton-plakjes moeten eerst ontdooid worden en evenals de gedroogde tussen een vochtige doek soepel gehouden worden.

Snij vlees, reuzel, sjiitakes en bamboespruit in kleine dobbelsteentjes.

Roer de ingrediënten voor het geurig mengsel goed dooreen en voeg het dobbelsteentjesmengsel toe. Sla

dit mengsel, een minuut of 3-4 steeds tegen de wand van de kom om het goed te mengen en verdeel het in 30 gelijke porties.

Leg de won ton-plakjes (bijgesneden, als ze vierkant zijn tot ronde plakjes, van dezelfde Ø als ze breed zijn) uit op een snijplank en plaats in het midden van elk plakje een portie vulling. Neem telkens een plakje in de holte tussen duim en

- 16 de rijst zo ongeveer 10 minuten staan. Doe de rijst nu over in de gaatjespan van een stoompan. Vul de onderpan met zoveel water dat het de bodem van de gaatjespan net niet raakt. Sluit de pan en stoom de rijst 20-30 minuten op hoog vuur. Schep de rijst af en toe om en zorg ervoor dat er in de onderpan genoeg water blijft. Vul anders aan met kokend water.

wijsvinger van een gekromde hand en druk de vulling met een nat gemaakte lepel aan tot de vulling kompakt en glad van boven is. Vouw de randen van het deegzakje rond om de vulling tot een rond open gevuld bakje. Maak zo alle shau mais af en plaats ze, zonder dat ze elkaar raken in stoommandjes (er gaan 9 shau mais in een mandje van 15,3 cm Ø). Hak de eventueel kort geblancheerde wortel klein en verdeel die met de grof gehakte verse korianderblaadjes over de shau mais.

Sluit de bovenste stoommand met het deksel en stoom 5 minuten op hoog vuur. Dien de shau mais in de mandjes op, gestapeld op een plat bord.

Soms maak ik een heet rood sausje erbij van 3 delen beste tomatensaus en 2 delen Eagle Chilly sauce (Eagle Company, Penang, Malaya), met een scheutje gemberstroop en een paar druppels limoensap en sesamolie.

Nog een lekker sausje voor bij de dim sums: 1 teen knoflook, gehakt, 2 eetl. arachideolie, ½-1 kop gesneden wortel & ui, ½ kop elk van suiker, rijstazijn & water, gemengd met 2 eetl.

Chinese dunne soja-saus, 1½ eetl. maïzena, ½ kop water.

Fruit het knoflook en roerbak het een paar tellen, voeg wortel en ui toe en roerbak 2-3 minuten. Roer het sui-

ker-azijnmengsel op middelgroot vuur om de suiker op te lossen en het mengsel door te warmen. Roer intussen de maïzena door de resterende ½ kop water glad en bind de saus ermee.

17

SHAU MAI MET KWARTELEITJES

voor 30 stuks

voor de vulling:

1½ ons varkenshaas & 15 g reuzel
75 g gepelde garnalen
½ voorgekookte bamboespruit

voor geurig mengsel:

½ rauw eiwit & ½ theel. zout
¼ theel. vé-tsin & ¼ theel. suiker
¼ theel. vers gemalen zwarte peper
½ theel. sesamolie
½ theel. Chinese shaoh sing-rijst-wijn
1 dessertl. maïzena

verder:

30 kwarteleitjes
30 ronde plakjes won ton-pastadeeg

Snij vlees, reuzel, garnalen en bamboespruit in kleine dobbelsteentjes. Roer de ingrediënten voor het geurig mengsel goed dooreen en voeg het dobbelsteentjesmengsel toe. Sla dit mengsel een minuut of 3-4 steeds tegen de wand van de kom om het goed te mengen en verdeel

het in 30 gelijke porties.

Breng de kwarteleitjes in koud water aan de kook en kook dan zachtjes 2-3 minuten, draai het vuur uit en laat de eitjes 2-3 minuten in het warme water liggen. Spoel ze daarna goed onder de koude kraan. Pel ze als ze koud zijn geworden.

Ga nu verder te werk als in het vorige recept. Leg eerst een gekookt eitje in een rond bijgetrimd plakje geweekt won ton-deeg. Doe een portietje vulling gemengd met geurig mengsel er bovenop en sluit het deegpakketje nu geheel hier overheen.

Vul de stoommandjes met deze shau mais. Stapel ze op een kookpan met flink stomend water, sluit het bovenste mandje met het deksel en stoom 5 minuten op hoog vuur. Serveer de shau mais in de mandjes op een plat bord gestapeld en geef de saus in kommetjes eraan. Pak telkens met eetstokjes een shau mai uit een mandje, dip het in de saus en snoep het op.

Krab is een geliefd schaaldier bij het samenstellen van voorgerechten. Krab is op zijn best als in de korte tijd tussen herfst en winter de vrouwtjes in hun winterslaap gaan en de mannetjes zich

in alle rust rond en dik kunnen eten. Wat mij betreft is de grote Noordzee-krab de beste.

GESTOOMDE EIEREN MET KRAB

½ kop verschilferd, gaar krabvlees
6 gepelde paranoten, gehakt
2 jonge groene uien, klein gesneden
1 eetl. arachideolie
1 theel. half-droge sherry of droge witte vermouth
¼ theel. zeezout

verder:

4 eieren
1 theel. half-droge sherry of droge witte vermouth
¼ theel. zeezout & ¼ theel. suiker
1 kop kippebouillon
arachideolie
1 eetl. dunne sojasaus
1 dessertl. gehakt bieslook

Krab wordt evenals kreeft en langoust, levend met de kop naar onderen in een pan met ruim, flink kokend water ondergeduwd, de pan wordt direkt gesloten en na 1 minuut weer geopend. Hij is dan op de kortst mogelijke manier gedood en wordt meteen in een pan met koud water overgedaan. Hij is dan natuurlijk nog niet gepocheerd.

Daartoe gaat hij een minuut of 6-8 in een pan met gezouten, net tegen of aan de kook gehouden water. Laat de krab uit het water afkoelen en hij is voor verdere avonturen klaar.

N.B. Een goede visman zal dat op aanvraag wel voor u willen doen. Leg thuis de krab op zijn rug op een snijplank en draai de scharen in tegengestelde richting van hun kromming eraf.

Breek de acht poten zo dicht mogelijk tegen het lijf eraf. Breek de pantsers met een stevige wildschaar, zonder het krabvlees stuk te maken en haal het vlees uit de scharen en poten.

Draai van het lichaam het staartstuk aan de onderkant eraf. Steek de punt van een stevig koksmees tussen de binnenzijde van het rugpantser en het onderlijf waaraan de poten zaten en snij de onderkant rondom los. Draai het lemme van het mes vlak, wip het lichaam omhoog, trek het uit het

schild en leg het opzij. Schep met een klein lepeltje het krabvlees uit het pantser en leg het bij het lichaam.

Verwijder de maagzak en andere ingewanden die achter de mond van de krab liggen en gooi ze weg. Verwijder de zachte langwerpige kwabben langs de randen van het lichaam.

Halveer het lichaam met het mes en peuter het vlees met een puntig smal mesje uit de holtes. Draai het lichaam om en haal het vlees uit de openingen waar de poten gezeten hebben.

Meng de eerste zes ingrediënten in een kom. Verzamel de volgende vier ingrediënten, dus tot en met de suiker in een tweede kom en roer het mengsel zachtjes om, zodat de eidooiers en eiwitten gemengd zijn. Klop ze dus niet.

Maak de kippebouillon heet in een sauspan op middelgroot vuur, zonder dat hij gaat sudderen. Voeg hem, zachtjes roerend, in een dun straaltje aan het eimengsel toe en roer dan het krabmengsel erdoor.

Doe het mengsel nu over in een licht ingeoliede, vuurvaste glazen ronde pasteivorm van 25 cm Ø en stoom het 30 minuten in een gesloten passende stoommand of tot de vla zo gestold is dat een houten prikker erin gestoken schoon weer eruit komt.

Versier de vla bovenop met een dun straaltje sojasaus en wat gehakt bieslook.

Het gerecht kan warm of koud als lunch-, voor- of tussengerecht geserveerd worden.

GESTOOMDE GEVULDE PADDESTOELEN

voor 6 personen

*12 grote grotchampignons, droog
schoongeborsteld
2½ ons mager varkensgehakt
1¼ ons gepelde steurgarnalen, klein
gesneden
6 Chinese waterkastanjes, gehakt
1 eetl. shaoh sing-rijstwijn of half-
droge sherry
1 dessertl. maïzena
1 theel. dunne Chinese sojasaus
wat peper & ½ theel. knoflookzout
zonnepitolie*

Snij de stelen van de champignonkoppen af, verwijder het harde onderende van de stelen en hak de stelen klein. Maak een mengsel van de gehakte stelen, het varkensgehakt, de klein gesneden garnalen en gehakte waterkastanjes met de rijstwijn of sherry, de maïzena opgelost in de sojasaus en de peper en het knoflookzout. Doe dit met de vingers. Hol de champignonkoppen wat uit en vul ze, opgehoopt, met het mengsel.

Bekleed een grote bamboe stoommand of drie kleine met een lage bak van aluminiumfolie. Kwast die licht in met wat olie en plaats daarin de champignonkoppen met de vulling naar boven gekeerd, in één laag netjes naast elkaar. Vul, als er een grote stoommand gebruikt wordt, de grote kookpan met 9 cm diep stomend, kokend water en zet de bedekselde grote stoommand erop en stoom ongeveer 30 minuten. Vul voor de drie kleine stoommandjes een passende kleine kookpan met 6 cm hoog stomend, kokend water, plaats de drie op elkaar gestapelde gevulde stoommandjes met het deksel erop op de kookpan en stoom ze ook een ½ uur. De bodem van de grote stoommand of de bodem van het onderste kleine mandje mag, zoals u allicht begrepen heeft, de kokende wateroppervlakte niet raken. Geef de gestoomde gevulde paddestoelen als warm voor- of tussengerecht.

VISGERECHTEN

Vis, schaal- & schelpdieren lenen zich uitstekend voor de stoomtechnieken. In het algemeen is een goed op smaak zijnde sterke visbouillon daarvoor het beste nat om de vis boven te

stomen. De vis op zichzelf kunnen we dan tot het lichtste voedsel rekenen waarbij een smakelijk fluwelen sausje, bereid van het stoomnat een beste aanvulling kan zijn. Het hele jaar

door is er goede vis te koop en de seizoenen zorgen soms voor de nodige variatie, want een aantal soorten hebben zo hun eigen jaargetijde waarin ze op hun lekkerst zijn.

GESTOOMDE STUKJES VIS

4 tongfilets (of andere stevige witte zeevis)

citroensap

gemalen anijszaad

zout & peper

voor saus:

dunne Chinese vissaus of nuoc mam

(Chinese winkels)

citroensap & Chinese chilisaus

gehakte verse muntblaadjes

Snij de tongfilets in vierkante stukjes van 4 cm. Besprenkel ze met citroensap en bestrooi ze met anijspoeder, zout en peper.

Meng voor het sausje, naar eigen smaak, de vissaus, het citroensap, de chilisaus en gehakte munt.

Stoom de stukjes gekruide vis in 8 minuten gaar en geef ze met het sausje ernaast.

Een lekker snoepje voor aan het begin van de maaltijd.

In veel Zuidoostaziatische landen wordt een heldere amberkleurige vissaus gebruikt voor en bij veel bereidingen in de keuken. De saus heeft niet in elk van die landen dezelfde naam. Op de Filippij-

nen heet de saus *patis*, in Vietnam *nuoc mam* en in Thailand *nam pla*. De saus staat altijd op tafel en ze wordt overal bij en in soepen, sausen, snacks en andere gerechten gebruikt.

GESTOOMDE VISFILETS

4 mooie visfilets van 2 ons elk
(schol, griet of tong)
zout & peper
citroensap
1 ui, grof gehakt
2 tenen knoflook u.d.kn.
4 kleine worteltjes, grof gehakt
2 plakken koolrabi, van 1 cm dik,
grof gehakt
1 preitje, grof gehakt
1 eetl. gehakt selderieblad
1 theel. kerriepoeder
1 dessertl. aardappelmeel
koud water
crème fraîche
aluminiumfolie

Leg de visfilets uit op een schaal en kruid ze met zout, peper en citroensap.

Meng de gehakte ui, knoflookpulp, worteltjes, koolrabi, prei, selderieblad en kerrie goed en hak het nog eens tot een grove pasta. Maak een papje van het aardappelmeel met wat koud water en werk het door de groentepasta, met de crème fraîche en roer wat zout en peper naar eigen smaak erdoor.

Knip 4 stukken aluminiumfolie uit, groot genoeg om de filets ruim in te kunnen verpakken. Bekleed de filets met de groentepasta, leg ze elk op een vel folie en pak ze zorgvuldig in. Leg ze met de vouwnaad naar boven naast elkaar op de bodem van de gaatjespan van een stoompan.

Breng een bodem van 7 cm hoog heet water aan de kook in de stoompan tot het flink stoomt, zet de gaatjespan erop of hang haar erin. Sluit het goed af met het deksel en stoom ongeveer 25 minuten. Plaats op elk van 4 borden een vispakket en laat ze door de eters zelf aan tafel openen. Geef knapperig stokbrood erbij.

PAPRIKA-GARNALEN SNOEPJES

*3 groene paprika's
1,2 ons vers gepelde steurgarnalen
droge sherry
1 eetl. maïzena
10 Chinese waterkastanjes uit blik
1 jonge groene lenteui
zout & peper*

Ze kunnen als borrelhapje of klein voorgerecht dienen.

Halveer de paprika's, verwijder zaden en zaadlijsten en snij ze in vierkanten van 3 cm. Marineer de garnalen 15 minuten in de sherry. Laat ze uitlekken en hak ze grof. Doe ze in een kom en voeg de maïzena toe. Werk met de vingers de maïzena door de garnalen. Hak de waterkastanjes, snij de groene ui klein en meng die met de garnalen. Kruid het met zout en peper en verdeel het mengsel over de paprikavierkanten. Bekleed de bodems van stoommanden met een laag bakje van aluminiumfolie en plaats hierin de paprikasnoepjes in één laag. Stoom ze gesloten met het deksel 10 minuten op stromend water. Doe ze dan over op een lage warme schaal en dien ze op met wat chilisaus ernaast.

Een gekombineerde bereidingswijze, waaraan ook stomen te pas komt, wordt in een aantal landen aan de noordkust van Afrika gebruikt. Ze stamt van oorsprong waarschijnlijk uit Tunesië

en ze is ook te vinden in de belendende landen als Algerije, Marokko en Libië o.a. Het gaat hier om *couscous*, een gerecht van tarwegries, die boven een onderpan met hete soep gestoomd wordt

in een couscoussière. Couscous kan bereid worden met vis, schaal- en schelpdieren, gevogelte en vlees. Allerlei groenten komen er aan te pas, zoals wortels, knollen, kool, garbanzos en to-

25

GESTOOMDE GROTE GARNALEN

Dit is weer een gerecht uit de Chinese keuken, waaruit veel van de meest interessante stomerijen stammen.

7 ons grote Chinese diepvriesgarnalen, ontdooid

1 dessertl. maïzena

1 theel. maïsolie

1 malse varkenslap, in repen

3 tenen knoflook u.d.kn.

4 schijven verse gemberwortel

1 theel. taotjo (bruine gegiste sojabonenpasta; Ind. & Chin. toko's)

2 eetl. dunne sojasaus

2 eieren, losgeklopt

1 groene lenteui, klein gesneden

Voeg de sojasaus en de geklopte eieren toe en schep de repen varkensvlees hierdoor.

Bekleed een stoommand met een bak van 5 cm hoog aluminiumfolie.

Schik hierin de garnalen en bedek ze met het varkensvlees en de saus.

Sluit de stoommand en stoom 10 minuten. Geef gebakken mi erbij met gestoomde of gebakken champignons en broccoli.

Pel de garnalen, verwijder de zwarte rugstreng en doe ze in een kom.

Bestrooi ze met de maïzena en werk die met de vingers in de garnalen.

Doe hetzelfde met de maïsolie en zet de kom dan terzijde.

Snij de varkenslap in dunne repen.

Meng de knoflookpulp met de fijngehakte gember, roer de taotjo erdoor en wrijf alles nog eens goed fijn.

maten. Verder aardappels, courgettes en komkommer. Het vlees is bij voorkeur lams- of geitevlees. Maar eigen fantasie mag lustig botgevierd worden.

26

GESTOOMDE TARBOT

voor bouillon:

boter

viskoppen & graten

1 ui, 1 teen knoflook, 4 takjes peterselie, 1 stangetje bleekselderie, 4 bladen verse lavas

1 laurierblad, zout, peper, 2 wijnglazen droge witte wijn

1 liter water

verder:

6 ons tarbotfilets

zout & peper

1 theel. geraspte sinaasappelschil zonder wit

8 worteltjes

1 koolrabi, geschild

sap van 1 sinaasappel

½ theel. citroensap

voor saus:

1 theel. Ricard of Pernod

½ dl visbouillon

1 grote rijpe vleestomaat, geschild

1 snuif gedroogde marjolein en dragon

1 eetl. room

1½ ons boter

Maak eerst de bouillon. Beboter de bodem van een soeppot wat. Doe koppen en graten gebroken erbij met de klein gesneden groenten en kruiden, zout en peper. Laat het een paar minuten aanzweten in de gesloten pot op middelgroot vuur. Schud de pot af en toe om. Giet dan de wijn erbij en kook het tot op de helft in. Voeg het water toe, breng het aan de kook en laat het zachtjes 20 minuten pruttelen. Zeef de bouillon zorgvuldig.

Leg de visfilets in een porseleinen schaal, bestrooi ze met zout, peper en geraspte sinaasappelschil.

Snij de worteltjes en de koolrabi in julienne, luciferstokjes dus en verspreid ze over de vis. Besprenkel met sinaasappel- en citroensap en marineer 1 uur. Leg dan de vis met de groenten op aluminiumfolie in de geperforeerde pan van een stoompan.

Maak intussen de saus. Roer de Ricard met de bouillon in een sauspan met de gehakte tomaat zonder pitjes en kook het wat in. Roer het goed

glad en voeg de lauwwarme room toe. Meng alles goed en breng het al roerend zachtjes aan de kook.

Klop dan op het laagste vuur of au bain-marie de boter in klontjes verdeeld erdoor. Haal de pan van het vuur, proef en kruid zonodig bij.

Passeer de saus door een fijne zeef of een puntzeef en hou het warm.

Breng 6 cm hoog water in de stoompan aan de kook, draai het vuur dan halfhoog, zodat het goed stoomt.

Hang de pan met de vis erin, sluit de pan en stoom 8 minuten. Dien de vis op 4 borden op, met de groenten netjes ernaast geplaatst en de vis gedeeltelijk genappeerd met de saus.

Ook van vis-uit-blik kunnen lekkere stoomgerechten gemaakt worden. In eerste instantie komen daarvoor in aanmerking de grote moten ingeblikte vis, zoals zalm en tonijn, maar ook de

kleinere vissoorten uit blik komen voor deze behandeling in aanmerking. Bijvoorbeeld sardines op nat of op olie en inktvis op nat of op olie. Neem daarvoor dus geen blikvis die al tomaten-

of andere saus bij zich heeft.

GESTOOMDE BLIKTONIJN

2½ ons tonijn uit blik
6 eetl. yoghurt
1 theel. kerrie
1 groene Spaanse peper, ontpit en klein gesneden
2 middelgrote tomaten, geschild en klein gesneden
1 theel. gehakt vers of ½ theel. gedroogd muntblad

Bekleed een stoommand met een bak van aluminiumfolie met een rand van 5 cm hoog en schep de gevierendeelde moot tonijn erin. Meng wat van het tonijnnat door de yoghurt met de kerrie en schep dan de lombok en de tomaten er doorheen. Bedek hiermee de stukken vis en stoom het in de gesloten mand ongeveer 15 minuten. Strooi de laatste 5 minuten de gehakte munt erover. Dien het op met gekookte of gestoomde rijst en gestoomde sperziebonen.

N.B. Begin dan eerst met het stomen van de rijst en de sperziebonen. Liefst in aparte stoommanden,

met hun aanhangend spoelwater, bestrooid met wat instant magere bouillonpoeder (Knorr bijvoorbeeld), peper en een snuf suiker en wat gehakte ui en knoflook (de bijvoegsels gelden alleen voor de bonen).

De bonen hebben ongeveer 30 minuten nodig. Het stomen van rijst staat in het begin van de stoompraktijken. Zet na 15 minuten de vismand onder de bonenmand op de stoompan en sluit de bovenste stoommand om nog 15 minuten door te stomen.

Ga met vis uit blik als volgt te werk: schuif een vork telkens voorzichtig onder een visje en leg het in een aluminiumfoliebak in een stoommand. Maak met het nat een of ander sausje met toma-

tenpasta of mosterd en citroensap en wat kruiden naar eigen goesting. Lepel het over de visjes, sluit de stoommand en stoom ze een minuut of 15 of tot ze goed doorgewarmd zijn. Doe alles

over op een warme schaal en geef gekookte rijst of beboterde pasta erbij.

GESTOOMDE BLIKZALM

2½ ons zalm uit blik
½ rode paprika, in dunne repen
4 schijven verse gemberwortel, in dunne repen
2 jonge groene lenteuitjes, in stukjes gesneden
2 dessertl. teriyakisaus (van Kikkoman)

Haal de zalm uit het blik en verdeel de moot in 4 stukken. Bewaar wat van het nat. Bekleed een stoommand met een bak van aluminiumfolie met een rand van 3½ cm hoog en leg de stukken zalm hierin. Lepel wat van het zalmnat over de vis, verdeel paprikarepen, gemberreepjes en stukjes groene ui erover en sprenkel de teriyakisaus er overheen. Stoom, als in de vorige recepten is aangegeven, 15 minuten lang. Geef gekookte rijst erbij en een groene sla apart.

GESTOOMDE VERPAKTE SCHOLFILETS MET MOSSELEN

7 ons scholfilets
20 rauwe mosselen, ontschelp
zout, peper & kurkumapoeder
1 grote ui, klein gesneden
5 tenen knoflook, gehakt
4 schijven verse gemberwortel, ge-
hakt
2 rode Spaanse pepers, ontpit
½ theel. chilipoeder
½ kop vers geraspte kokos
1½ eetl. notenolie
½ eetl. sesamolie
1 dessertl. rijstebloem
4-6 gave koolbladen
gehakt vers korianderblad

Verdeel de filets in hapgrote stuk-
 ken, doe ze in een schaal met de
 mosselen. Bestrooi ze licht met
 zout, peper en kurkuma.
 Meng de klein gesneden ui in een
 kom met het knoflook, de gember,
 de gesneden Spaanse pepers, chili-
 poeder, kokos, notenolie, sesamolie
 en rijstebloem. Zet het terzijde.
 Knip 4 ruime stukken aluminiumfo-

lie waarin de vis, mosselen en het
 geurig mengsel verdeeld en verpakt
 kunnen worden. Spoel de koolbla-
 den, dep ze af en verdeel ze over de
 stukken folie. Schep de stukken vis
 en de mosselen door het mengsel in
 de kom en verdeel het dan over de
 koolbladen. Schep de rest van het
 mengsel om de vis en de mosselen
 heen. Strooi dan de gehakte korian-
 der erover en vouw de pakjes goed
 dicht. Stoom ze in 25 minuten gaar
 in gesloten stoommanden. Geef ge-
 kookte rijst en komkommersla erbij.

VLEESGERECHTEN

Met vlees zijn ook lekkere stoomgerechten te maken. Het kan in grote stukken zowel als repen, blokken of dobbelsteentjes gesneden en dan een ½ uur of langer gemarineerd worden in een hartig-

zoete of hartig-zoetzure saus, daarna gemiddeld 20 minuten gestoomd worden in gesloten stoommandjes, vergezeld van groenten en/of paddestoelen of vruchten.

CHINESE GEHAKTBALLETJES

*4 ons gemengd gehakt
1 ui, klein gehakt
1 grote teen knoflook u.d.kn.
3 eetl. gehakte soepgroente
slaolie
zout & peper
1 dessertl. rijstbrandewijn
2 dessertl. ketjap manis
¼ theel. fijngewreven terasi
2 dessertl. maïzena
⅔ theel. suiker
⅛ theel. vé-tsin*

Meng het gehakt met de gehakte ui en de knoflookpulp. Fruit de soepgroente even aan in wat slaolie en meng het met het gehakt. Zout en peper het.

Meng de rijstbrandewijn met de ketjap en los hierin de terasi op. Meng het met het gehakt, de maïzena, de suiker en vé-tsin. Draai balletjes ervan van 3 cm Ø. Stoom ze in 15-20 minuten gaar. Geef ze bij gebakken mi en gestoomde komkommer, met wat hete Chinese chilisaus en zachte mosterd.

Een blanquette is een typische Franse bereidingswijze, meestal van in blokken gesneden wit vlees in een blanke gebonden saus. Champignons en uitjes horen dikwijls bij het garnituur. Technisch

gesproken vlees gekookt of gestoomd in of boven water of een lichte blanke bouillon en opgediend in een velouté saus, verrijkt met een liaison van eidooiers en room. We gaan hier een

gestoomde blanquette maken van lamsborst.

33

BLANQUETTE D'AGNEAU À LA VAPEUR

6 ons magere lamsborst
2½ liter magere lamsbouillon
1 ons wit van prei, in schijven
1,4 ons worteltjes, in schijven
40 g bleekselderie, in schijven
1 ons champignons, in plakken
1 klein boeket (peterselie, tijm, laurier)
12 g zout
1 mespunt vers gemalen witte peper

voor garnituur:

8 worteltjes
8 meiknolletjes of witte raapjes
8 stukken komkommer
8 rozetjes bloemkool
8 kleine hele uitjes
8 kleine champignons

voor saus:

40 g verse zachte witte kaas
1 theel. room
1 dessertl. sauce Périgieux (in kleine blikjes te koop)
1 mespunt gehakte verse dragon

Snij het lamsvlees in blokken van 5 cm³. Doe een bodem van 5-6 cm

hoog bouillon, of wat meer, in een stoompan; als de bodem van de geperforeerde inhangpan de bouillon maar niet raakt. Voeg de gesneden groenten, het samengebonden boeket, zout en peper toe.

Leg het vlees met de in kleine vormen gesneden garnituurgroenten in de inhangpan. Hang hem in de stoompan, sluit de pan, breng de bouillon aan het stomen en stoom zachtjes 2 uur lang.

Pureer 2 eetlepels groenten uit de stoombouillon in een blender met de zachte kaas, room, sauce Périgieux en dragon. Verdun het met 3 dl van de stoombouillon en klop nog 1 minuut. Verdeel het vlees over 4 borden. Giet de saus erover en garneer met de gestoomde groenten.

Het is weer de Chinese keuken die ons voorziet van het volgende gerecht bestaande uit repen rundvlees van kwaliteit, zoals van het staartstuk, van de platte bil of van het spierstuk, de

muis of van de kogel. Maar van een jong vleesrund is de lende, het borststuk, het bilstuk en het onderste van de schenkel ook goed voor dit doel. Het vleugje drank dat erbij gebruikt wordt is

een variatie op Chinese rijstwijn.

GESTOOMDE BIEFSTUKREPEN

2 koppen repen biefstuk
1 theel. droge witte vermouth (dry Martini of Noilly Prat)
1 eetl. teriyaki of andere dunne sojasaus
2 eetl. Chinese oyster sauce
1 theel. noten- of sesamolie
1/2 theel. knoflookzout
1 theel. suiker of 4 druppels zoetstof
1 dessertl. maïzena
4 eetl. repen wortel julienne
1/2 koolrabi, geschild, in repen gesneden

stoommand. Doe voor het opdienen de inhoud van de stoommand over in een verwarmde schaal en schep alles een keer om. Geef het met rijst of gebakken mi of lintmacaroni en verder een salade van komkommer, taugé en ui, met een dressing van sojasaus of/en citroensap.

Doe de repen biefstuk in een diep bord of in een kom. Meng vermouth, teriyakisaus, oyster sauce, noten- of sesamolie, knoflookzout, suiker of zoetstof en maïzena goed en lepel het over het vlees. Laat het zo een 1/2 uur staan.

Bekleed de bodem en wand van een stoommand met een bak van aluminiumfolie en doe het vlees met de marinade erin. Verdeel de repen wortel en koolrabi er overheen en stoom 20 minuten in de gesloten

GEVOGELTEGERECHTEN

Het is tegenwoordig gemakkelijk, dat er onderdelen van gevogelte te koop zijn en een goede poelier zal ook zijn beste gevogelte in onderdelen te koop aanbieden, althans waar het groot

gevogelte betreft, zoals zijn boerenscharrelkippen, kalkoenen en ganzen. We zijn daarvoor ook in staat om het gevogelte eerlijk te verdelen, elk een bout of een gelijk stuk borstvlies. Dat laatste

wordt ook als filet of nog deftiger als suprême de volaille aangeduid.

N.B. Gemberstroop is op fles te koop in Ind. & Chin. toko's. Zelfgemaakte knoflookolie: 8 geschilde, gehal-

GESTOOMDE KIPROLLEN

*4 hele kippeborstfilets
zout, peper & allspicepoeder
4 dunne plakken gekookte ham
2 middelgrote uien, klein gesneden
2 eetl. gehakt selderiegroen
gesmolten boter
dunne sojasaus
1 klein blikje ananasblokjes op sap*

stoom de kiprollen in 20-25 minuten gaar.

Geef wat krieltjes en doperwtenpuree erbij.

Halveer de kipfilets, leg ze op een plank, tussen dunne vellen plasticfolie en klop ze met een vleesklopper voorzichtig dun uit. Kruid ze met zout, peper en allspicepoeder. Halveer de hamplakken en leg ze op de geplette kipfilets. Strooi in het midden een mengsel van gehakte ui en selderiegroen erover. Lepel wat gesmolten boter erop. Kruid nog wat met zout, peper en allspice en rol de filets op. Stop de uiteinden zo goed mogelijk in en bind de rollen met keukengaren vast. Kwast ze in met gesmolten boter en sojasaus en leg ze in, met aluminiumfolie beklede, stoommandjes. Verdeel de blokjes ananas erover met wat van het sap, sluit de bovenste mand en

*veerde tenen knoflook
laten trekken in een
fles met arachideolie,
voor oosterse keukens
of in een fles met
olijfolie voor westerse
keukens.*

GESTOOMDE KIPPEBOUTEN

*2 hele scharrelkippebouten (elk van
drumstick en dij)
knoflookzout & peper
vé-tsin
4 dessertl. gemberstroop
4 dessertl. knoflookolie
4 dessertl. teriyakisaus
1 theel. aardappelmeel
2 eetl. julienne van wortels
2 eetl. julienne van ui
2 eetl. julienne van bleekselderie,
knolselderie of koolrabi*

Marineer de gehalveerde bouten met knoflookzout, peper, vé-tsin, gemberstroop, knoflookolie, teriyakisaus, het aardappelmeel. Verspreid de julienne van wortels, ui en selderie er overheen en laat het zo ongeveer 1 uur of meer staan.

Bekleed een stoommand met aluminiumfolie en leg hierin de bouten met de marinade en de julienne naast elkaar. Stoom 30-45 minuten in de gesloten mand.

Geef beboterde lintmacaroni met gesneden prei en wat sesamolie erbij.

GESTOOMDE KALKUIKENBOUTEN MET GARNALEN & BROCOLI

4 bouten van babykalkoen (elk van drumstick en dij)
4 middelgrote wortels, in dunne repen
16 rozetten broccoli
2 plakken geschilde koolrabi, in repen
2 tenen knoflook, in plakjes
24 gepelde steurgarnalen
8 eetl. brandewijn
4 eetl. gemberstroop
1 dessertl. gezeefd citroensap
4 eetl. dunne sojasaus
zout & peper

Snij de bouten bij het gewricht doormidden en leg ze in één laag in een geglazuurde aardewerk schaal. Verdeel de repen wortel, rozetten broccoli, repen koolrabi, plakjes knoflook en steurgarnalen er over- en omheen. Begiet het met de brandewijn, gemberstroop, het citroensap en de sojasaus. Bestrooi met wat zout en peper en laat het zo 1-2 uur staan.

Doe 5-7 cm hoog water in de onderpan van een stoompan en zet die gesloten op het vuur.

Bekleed de gaatjespan van de stoompan met aluminiumfolie, met een opstaande rand van 5-6 cm. Schep de stukken kalkuiken nog eens om en leg ze dan naast elkaar in de foliebak. Verdeel het garnituur met de marinade er over- en omheen. Zet de gaatjespan, als het water goed stoomt, in de onderpan boven de waterspiegel, sluit met het deksel. Stoom 20-25 minuten.

Schik alles mooi verdeeld in een warme serveerschaal en geef het met gekookte rijst of een aardappelpuree.

In tijden dat het over
is met het wild gevo-
gelte en er toch vraag
is naar ander gevogel-
te dan ons brave huis-
hoen, vervult het ge-
fokte parelhoen of
spikkelkip een goede
taak. Van smaak zit

het net tussen de kip
en een fazant in.

39

GESTOOMDE GEMARINEERDE PARELHOENDERS

2 parelhoenders, panklaar

voor marinade:

4 eetl. gezeefd citroensap

4 eetl. olijfolie

2 tenen knoflook u.d.kn.

1½ theel. geriste verse tijm

1 laurierblad, verkruimeld

½ theel. zout

4 takjes verse rozemarijn

gesmolten boter

Halveer de parelhoenders overlans
en verwijder met een scherp uit-
beenmes de ruggegraten en de borst-
benen. Leg de vier helften met de
huidzijde naar onderen op een snij-
plank en plet ze voorzichtig met het
vlak van een hakmes.

Draai de helften dan om en maak
in elke helft een insnijding in de
huid van de onderzijde van de borst
naar het dijbeen. Schuif de uitein-
den van de poten door de openin-
gen en stop de vlerkpunten achter
de schouders.

Meng in een kom, voor de marina-
de, citroensap, olijfolie, knoflook-
pulp, tijm, laurier en zout en peper
naar smaak.

Leg de vogelhelften met de huidzijde
naar boven, naast elkaar in een ge-
glazuurde aardewerk schaal. Kwast
ze in met de marinade en giet de
rest erover uit.

Stop onder elke vogelhelft een takje
rozemarijn. Dek de schaal af en zet
hem voor minstens 2 uur of liever
een nacht over in de koelkast. Keer
de helften af en toe.

Leg ze daarna in een met alumi-
niumfolie beklede stoommand.

Kwast de vogels in met gesmolten
boter, zout en peper ze wat en leg
de takjes rozemarijn er bovenop.

Sluit de stoommand en zet die bo-
ven op een onderpan met goed sto-
mend water. Stoom 35-40 minuten
of tot de parelhoenderhelften mooi
gaar zijn.

Kwast ze tijdens het stomen nog een
paar keer in met gesmolten boter.

Het uitvloeiend vocht moet, als met een stopnaald erin geprikt wordt helder geel zijn.

Schik de stukken op een verwarmde serveerschaal, versierd met takjes rozemarijn en dien er gesmoorde uien en tomaten bij op. Geef er wat sneden korsterig stokbrood bij en schenk een volle rode rioja wijn in de glazen.

GROENTEGERECHTEN

Het stomen van groenten is een meer bekende en toegepaste bereidingswijze dan het stomen van vis-, vlees- en gevogeltegechten. Toch is het mijns inziens belangrijk om daaraan extra

aandacht te besteden, omdat er toch zoveel variaties en nieuwe ideetjes naar voren gebracht kunnen worden die de moeite waard zijn om in de keuken gebruikt te worden.

GESTOOMDE AUBERGINE

1 middelgrote gave aubergine

voor saus:

1 kleine ui, gehakt

1 eetl. olijfolie

1 dessertl. suiker

1 theel. gemberstroop

¼ theel. zout

2 eetl. dunne sojasaus

1 eetl. dragonazijn

1 theel. notenolie

Snij het steelstuk van de aubergine af (pas op de stekels) en snij de ongeschilde vrucht in dikke parten.

Leg ze in een cirkel in een half diepe schaal en stoom ze 30 minuten in de stoompan.

Maak intussen de saus. Fruit daarvoor de ui goudbruin in een kleine sauspan met de hete olijfolie. Zet de pan naast het vuur.

Meng de overige ingrediënten in een kom. Zet de sauspan weer op het allerkleinste vuur en roer het mengsel uit de kom erdoor. Blijf roeren tot alles goed gemengd en de suiker opgelost is.

Leg de parten gestoomde aubergine op een schaal. Roer het nat dat eruit gevloeid is bij de saus en giet de saus over de aubergine. Heerlijk bij gebraden lamsvlees.

GEVULDE COURGETTES

4 courgettes, elk 18 cm lang
4 eetl. varkensgehakt
4 eetl. kipgehakt
3 tenen knoflook, fijngehakt
1 theel. sauce diable (Escoffier)
½ theel. vers gemalen zwarte peper
selderiezout & suiker

voor garnering:
gehakt vers lavasblad
gehakt bieslook

Borstel de courgettes schoon onder de koude kraan en schil ze niet. Snij de steeleinden eraf en verwijder met een aardappelronder het middengedeelte met de zaden uit elke courgette, zodat er een vulholte ontstaat.

Meng het varkensgehakt goed met het kipgehakt, gehakte knoflook, de saus, peper, wat selderiezout en een snuifje suiker en vul de courgettes hiermee.

Breng 5-7 cm hoog heet water aan de kook in een stoompan tot het flink stoomt. Plaats de courgettes in de gaatjespan, zet die op of hang

haar in de stoompan boven het water en sluit de pan goed.

Stoom 30 minuten. Haal de courgettes dan uit de pan en halveer ze overlangs. Verdeel ze over 4 kleine borden, bestrooi ze met lavas en bieslook en geef ze als voor- of tussengerecht.

N.B. Gebruik voor een meer oosterse versie: 1 theelepel Chinese vis-saus of oyster sauce in plaats van de duivelse saus en garneer met gehakt vers korianderblad, uitgepluisd gaar krabvlees en gebakken reepjes knoflook. Zo kan het gerecht ook bij gekookte rijst of dunne rijstemi gegeven worden.

Het behoeven niet altijd min of meer bijzondere groenten te zijn, waarmee we avontuurlijk kunnen spelen in de stoompan.

Ook meer dagelijkse groenten lenen zich

voor andere bereidingen dan de gewone.

SPERZIEBONEN MET PAPRIKA

1 pond verse sperziebonen
4 plakken doorregen spek
1 klontje boter
1 kleine rode paprika, in stukjes gesneden
1 eetl. rode wijnazijn
¼ theel. suiker
1 theel. Worcestershire sauce
1 snuif mosterdpoeder (Colman's)
Tabasco

Haal de sperziebonen af, ofte wel snij de puntjes eraf en ontdoe ze van de draadjes. Laat ze heel en was ze onder de koude kraan. Vul de bodem van een stoompan met een laag van 5 cm hoog heet water en laat het op flink vuur aan het koken en stomen komen.

Vul de gaatjespan met de sperziebonen, laat haar in de stoompan zakken tot even boven het water. Sluit de pan goed af en laat de bonen 15 minuten stomen of tot ze bijtgaar zijn.

Snij het spek in repen en bak ze met wat boter uit in een koekepan tot ze krokant zijn geworden.

Doe de bonen over in een verwarmde schaal. Schep het spek met een schuimspaan uit de pan en verdeel het over de bonen. Doe paprika, azijn, suiker, Worcester, mosterdpoeder en Tabasco bij het spekvet in de koekepan en breng het al roerend aan de kook. Giet het over de bonen en dien ze op.

SPRUITJES MET ROOM

1½ pond spruitjes

2 eetl. boter

½ kop gehakte ui

½ liter zure room

1 snuif gemalen kummelzaad

Haal de lelijke en geschonden buitenste blaadjes en een plakje van het onderste stronkje van de spruitjes eraf en stoom ze 15 minuten lang of tot ze mals zijn. Dit gaat op dezelfde manier als in het vorige recept. Zout ze daarna licht. Fruit de gehakte ui mooi bruin in een koekepan met de heet gemaakte boter. Roer de lauw gemaakte zure room erdoor en kruid het met wat kummelpoeder. Doe de spruitjes dan erbij en schep alles goed om. Geef ze bij gestoofde varkenslappen of bij konijne- of hazebouten.

BLOEMKOOL MET HAZELNOTEN

*1 grote bloemkool
4 eetl. boter
½ kop gehalveerde hazelnoten
1 kop zachte broodkruimels
1 teen knoflook u.d.kn.
1 snuif gemalen venkelzaad*

ze mooi en mals eruitzien, laat ze dan gerust aan de kool zitten want ze smaken ook lekker.

Stoom de van blad en stronk ontdane bloemkool 20 minuten lang of tot ze bijtgaar is op de hiervoor genoemde wijze. Maak dus geen bloemkoolpap ervan. Haal de kool dan uit de stoompan en leg haar in haar geheel op een verwarmde schotel.

Bak de hazelnoten en de broodkruimels, gekruid met knoflookpulp, venkelpoeder en wat zout in een koekepan in boter tot de hazelnoten goudbruin en de broodkruimels krokant zijn geworden.

Schep het over de bloemkool en dien het zo op.

Een goede groenteschotel voor braadworsten, gebakken plakken gekookte ham of gebraden gehaktballen. Even nog wat over die groene bladeren van de bloemkool, als

DOPPERS MET HAM

*3 koppen middelfijne doperwten
4 eetl. boter
4 eetl. klein gesneden sjalotten
1 kop dunne repen gekookte ham
1 eetl. suiker
½ theel. gedroogde marjolein
½ theel. gedroogd bonekruid
1 theel. zout
vers gemalen zwarte peper*

Stoom de doppers 15 minuten lang op de hiervoor genoemde manier. Smelt de boter in een hapjespan en fruit de sjalotten hierin tot ze goudbruin zijn. Voeg de repen ham, de suiker, marjolein, het bonekruid, zout en wat peper toe. Bak het, al roerend, nog een minuut of 5. Roer daarna de doppers erbij en dien ze op bij gekookte vis, vis- of garnalenragoût, kalfsvlees of kip.

N.B. De beste gedroogde kruiden zijn die van Spice Islands.

Voor het hieronder
gegeven gerecht heb-
ben we nodig, die
Spaanse ronde lage
vuurvaste witte gegla-
zuurde aardewerk
bakjes: bodem 12 cm
Ø, schuin naar buiten
uitlopende rand van

3½ cm. Het zijn één-
persoons bakjes, die
per bakje passen in
één stoommandje van
20 cm Ø. Dus voor 4
eters, 4 mandjes op el-
kaar gestapeld op één
of twee passende on-
derpannen.

LÉGUMES ET OEUF À LA VAPEUR

per bakje:

*12 afgehaalde dunne sperzieboontjes
van 12 cm lang*

*12 op dezelfde dikte en lengte ge-
sneden repen rauwe wortel*

8 repen witte knol, zelfde maat

8 dunne repen ui

voor sausje:

*¾ theel. Knorr kruidenbouillonpoe-
der*

¾ theel. aardappelmeel

¼ theel. vé-tsin

wat lauw water

1 rauw ei

zout & peper

Beleg per bakje de bodem, netjes
naast elkaar geschikt in de lengte,
met de 12 boontjes, afgewisseld met
12 repen wortel, repen knol en re-
pen ui. Meng voor het sausjes in
een kleine kom de bouillonpoeder,
het aardappelmeel en het vé-tsinpoe-
der met een weinig lauw water tot
een dun papje.

Druk met de kom van een lepel de
groenten in het midden wat in. Giet

het bouillonpapje erover.

Laat het rauwe ei met de dooier in
het kuiltje en het wit er omheen, er
overheen glijden en zout en peper
het licht. Plaats het bakje in een
stoommandje.

Vul zo nog drie andere bakjes en
stoommandjes. Stapel 2 stoom-
mandjes, sluit ze met het deksel en
zet ze op een passende stomende
stoompan. Doe hetzelfde met het
andere duo. Stoom ze 15-20 minu-
ten. Geef ze als voor- of tussenge-
recht.





KLASSIEKE GERECHTEN

Het laatste gedeelte van dit boekje over de technieken van het stomen, bevat allerlei min of meer klassieke gerechten of afleidingen daarvan die in de stoommand of stoompan bereid kunnen worden.

GESTOOMDE GEHAKTPOT

*4 ons doorregen runderlap
4 ons lamsschouderlappen
½ theel. komijnpoeder
½ theel. korianderpoeder
zout, peper & nootmuskaat
2 middelgrote uien, klein gesneden
2 tenen knoflook u.d.kn.
½ rode paprika, gehakt
½ groene paprika, gehakt
2-3 sneden oud wittebrood, zonder korst
melk
2 eieren, losgeklopt
droog wittebroodkruim
geraspte belegen edammer kaas
boter*

Snij de runderlap en de lamsschouderlappen in repen en draai ze door de vleesmolen of vraag de slager het te doen.

Meng dit gehakt in een kom met de komijn, koriander, zout, peper en nootmuskaat of doe het met behulp van een keukenmachine. Meng dan ui, knoflookpulp, rode en groene paprika erdoor, dan het wittebrood tot een papje geweekt in wat melk

en tot slot de losgeklopte eieren. Vul een vuurvaste aardewerk kom met het gehakt en plaats de kom in een stoommand of stoompan. Sluit de stoommand en stoom 5 kwartier. Zet een met een gevouwen doek bedekte snijplank op het aanrecht klaar. Haal de gehaktpot na de 5 kwartier, met keukenhandschoenen uit de stoommand en zet hem op de bedoekte plank. Bestrooi het gehakt in de pot met droog broodkruim gemengd met wat geraspte edammer en met wat vlokjes boter en laat een korstje erop komen in de oven, voorverwarmd op 400 °F, 200 °C. Geef gekookte rijst en doppers gemengd met champignons erbij.

Snuffelend in historische archieven kom ik dikwijls tot onverwachte ontdekkingen. We weten zo langzamerhand dat veel culinariteiten stammen uit de Chinese kookgeschiedenis, ook als

modern aangeduide bereidingen, die zelfs in de nouvelle cuisine toegepast worden. Zo heb ik altijd zonder meer aangenomen dat zuurkool een Elzasser aangelegenheid is, maar zie, ongeveer

200 jaar voor Chr. kregen arbeiders die in China aan de grote muur bouwden, bij hun rantsoen rijst, gefermenteerde kool toebedeeld. Zuurkool dus, want hun dun gesneden gepekeld wit-

51

CHOUROUTE À LA VAPEUR

*4 eetl. plantenboter
4 uien, in schijven gesneden
1 pond zuurkool, kort één keer
gespoeld en uitgelekt
20 jeneverbessen, geplet
20 zwarte peperkorrels
anijszaad
een stuk runderpekelvlees van ½
pond
4 ons kalkoen borstfilets
zout & suiker
¼ liter droge witte wijn*

Haal de pot uit de stoommand of -pan en zet hem op een bedoekte snijplank. Snij de kalkoenfilets en het pekervlees in plakken. Schep de zuurkool op een warme schaal en leg de plakken pekervlees en kalkoen, om en om, rondom de zuurkool.

Geef in de schil gestoomde aardappels gevuld met zure room erbij.

Verdeel in een vuurvaste geglazuurde aardewerk pot plantenboter, uischijven, losgetrokken zuurkool, jeneverbessen, peperkorrels en anijszaad gelijkelijk, om en om, om het stuk pekervlees heen. Leg de kalkoenfilets erop, zout het licht, bestrooi het met een snuif suiker (of zoetstofpoeder) en giet de wijn erbij. Te weinig wijn kan zonodig met wat meer wijn, appelsap of bouillon aangevuld worden. Plaats de pot in een stoommand of stoompan, sluit die af en stoom ongeveer 1-2 uur of tot de zuurkool bijtgaar is geworden.

tekool, in houten vaten en aardewerk potten tot melkzure gisting gebracht, was niet anders. Een prachtige vondst, want zuurkool kan goed bewaard en vervoerd worden en bevat veel vitaminen

C, waarvan ze waarschijnlijk geen weet hadden in die tijd. De Hunnen brachten in de tweede helft van de 5de eeuw deze conserveermethode voor kool naar Europa en zo werd Sauerkraut,

choucroute of zuurkool een geliefd gerecht in diverse keukens.

TABBOULEH VAN VOORGESTOOMDE COUSCOUS

Van oorsprong is dit gerecht afkomstig uit het Midden-Oosten en het is zeer geliefd in Libanon. Het wordt daar als salade gegeten. Het hoofdbestanddeel is *burghul* ofte wel geplette of gekraakte tarwekorrels. In plaats daarvan gebruikt men in Noord-Afrika ook wel *kusksi*, couscous dus, grofkorrelige tarwegries van hard graan, die daar *faufal* wordt genoemd.

Couscous, zoals hier al eerder duidelijk gemaakt werd, is voorgestoomd of voorbewerkt bij Tunesische, Algerijnse en Marokkaanse winkels te koop.

TABBOULEH ALS WARM GERECHT

2½ ons voorgestoomde couscous
olijfolie
kokend water
3 tomaten in kleine stukken gesne-
den
2 middelgrote uien, klein gesneden
½ rode paprika, klein gesneden
½ groene paprika, klein gesneden
zout & peper (eventueel magere in-
stant bouillonpoeder van Knorr)
6-8 gehakte verse muntblaadjes
sap van 1 citroen

Doe de couscous in een ruime kookpan en giet een scheut van de olijfolie erover. Rol de korrels dan tussen de vingertoppen, telkens met kleine beetjes en laat ze terugvallen, totdat ze allemaal met een dun laagje olie bedekt zijn.

Giet dan kokend water er overheen, zoveel dat de couscous ruim ermee bedekt is en onderstaat. Laat het zo van het vuur even, laten we zeggen 2-3 minuten staan. Hang een fijne zeef in een vergiet en giet de couscous hierin af. Schud het af en toe op, zodat het water goed eruit lekt.

Spreid het dan uit op een wijde platte wan van gevlochten bamboe en schep de korrels af en toe om met een houten lepel of twee vorken om ze goed droog en los van elkaar te krijgen. Doe de couscous nu over in een wijde vuurvaste schaal en schep de andere ingrediënten erdoor tot het goed op smaak is. Roer op het laatst nog wat olie erdoor en plaats de schaal in een stoommand. Sluit de mand en stoom de tabbouleh 15-20 minuten voor het gebruik goed door. Tegelijkertijd kunnen kippebouten of lamskoteletten mee-gestoomd worden.

Varieer de ingrediënten een andere keer door de tabbouleh te versieren met wat schelp- en/of schaaldieren, vis of gevogelte of waarop die dag de zinnen gezet zijn. Maar laat de vulling niet overheersen. Het moet een couscousschotel blijven. Met deze warme gestoomde tabbouleh kunnen ook kort geblancheerde vruchtgroenten zoals aubergines, courgettes, paprika's of tomaten gevuld worden.

ZEEDUIVEL MET GROTCHAMPIGNONS

1 ons dobbelstenen rookvlees
7 ons zeeduivelfilets
sap van ½ citroen
gemalen venkelzaad, rozemarijn en
paprikapoeder
zout & peper
1 middelgrote ui, klein gesneden
2 tenen knoflook u.d.kn.
2½ ons schoongeborstelde grot-
champignons, in plakken
2½ dl droge witte wijn
1 eetl. madera
½ theel. visbouillonpoeder (van
Chef of Knorr of Import Viconim)
2½ dl lauwwarme crème fraîche
1 theel. gehakte verse of ½ theel.
gedroogde dragon

Bekleed de bodem van een grote stoommand of stoompan met een bak van aluminiumfolie met een opstaande rand van 7 cm hoog. Tussen de wand van deze bak en de binnenkant van de stoommand moet rondom 1 cm afstand blijven. Beleg de bodem van de bak met de dobbelstenen rookvlees. Leg de zeeduivelfilets daarop naast elkaar in

één laag (dit alles kan ook over twee kleine stoommanden verdeeld worden). Besprenkel de filets met het citroensap en bestrooi ze met het mengsel van de genoemde kruiden en zout en peper en verdeel ui, knoflookpulp en champignons er overheen.

Meng de wijn, madera en visbouillonpoeder en giet het over de inhoud van de bak. Sluit de stoommand en stoom ongeveer 25-30 minuten of tot de vis bijtgaar is geworden.

Schep de visfilets met champignons, ui en rookvlees voorzichtig met een schuimspaan op een verwarmde serveerschotel.

Roer de lauwwarme room door het stoofnat in de bak, roer de dragon erbij. Giet deze saus in een pannetje, warm het even door en giet het over de vis.

Geef beboterde schelpmacaroni erbij en schenk een fruitige Elzasser riesling in hoge flûtes.

HARTIGE COUSCOUSGERECHTEN

Langs de hele noordkust van Afrika vinden we couscous of *kusksi* (spreek uit *koesksi*), zoals het daar heet. Een gerecht van gestoomde grove gries, met vlees, bonen en groenten.

Maar dat is het niet alleen. Kusksi kan gemaakt worden met vis, vlees, gevogelte, wild, groenten en ook met zoetigheden. De gries kan ook van verschillende soorten graan gemalen zijn,

bijvoorbeeld tarwe, rogge, haver, gerst, boekweit, maïs of rijst. Het is logisch dat met zoveel mogelijkheden, zoveel mensen, verdeeld over zo'n groot gebied, ze elk zelf 'het

COUSCOUS OFTE WEL KUSKSI

1 kg couscous of tarwegries
2½ theel. zout, opgelost in 2½ kop koud water
1 eetl. olijfolie
4 eetl. ongezouten boter, in kleine stukjes verdeeld
1 theel. kaneelpoeder

voor vlees & groenten:

1 kop slaolie
1 kg lamsschouder, in blokjes van 2½ cm
1 grote ui, in stukken van 2½ cm
1½ theel. zout
⅓ theel. allspicepoeder
3 theel. cayennepeper
1 theel. komijnpoeder
vers gemalen zwarte peper
4 middelgrote wortels, in stukken van 5 cm
4 middelgrote knollen, in grote stukken
½ kool, in grote stukken
2 koppen garbanzos (Spaanse kekererwten uit blik) zonder nat
3 middelgrote stevige rijpe tomaten, gevierendeeld
3 koppen koud water

6 middelgrote geschilde aardappels
4 kleine courgettes, in dikke plakken
1 komkommer, geschild, in dikke stukken gesneden

Spread de grove gries gelijkmatig uit in een grote ondiepe pan. Besprenkel het met 2 koppen van het gezouten water en druppel dan de olijfolie er overheen.

Wrijf de bevochtigde gries zachtjes tussen de palmen van de handen, steeds de gries uit de pan opnemend en weer terug laten vallend tot het water en de olie geheel zijn opgenomen. Bedek de pan met folie en zet de couscous 15-20 minuten weg op kamertemperatuur. De korrels zullen een beetje zwellen.

Maak de olie heet in een diepe 6 liter soeppot. Doe dan het vlees en de stukken ui in de pot en bestrooi het met het zout, allspice, cayenne, komijn en peper. Bak 6-8 minuten op flink vuur en schep het vlees steeds om zodat het aan alle kanten kleurt.

beste' recept voor couscous hebben. De naam couscous wordt gebruikt voor de gries alleen, zowel als voor het hele gerecht. De gries moet grof zijn, zodat net als met rijst, het resultaat is een

pan met losse drooggestoomde korrels. Ze wordt gestoomd in een pan met gaatjes, boven op de pot waarin het vlees en de groenten in bouillon stoven. De gaatjespan heet *couscoussière*.

De couscous wordt opgediend in een grote ronde ondiepe schaal met het vlees en de groenten er overheen gerangschikt en een rode hete saus ernaast.

57

Voeg wortels, knollen, kool, garbanzos en tomaten toe. Giet het water in de pot, vlees en groenten moeten net bedekt zijn, en laat het al roerend aan de kook komen. Draai het vuur weer laag. Hang de gaatjespan boven in de soeppot, zó dat de bodem van de gaatjespan de inhoud van de soeppot niet raakt. Wrijf 2 koppen gries tussen de handpalmen en laat ze geleidelijk in een bergje in de gaatjespan vallen. Herhaal deze handeling met 1 kop gries zodra er damp door de gries naar boven komt. Ga zo door tot alle gries in de pan is. Stoom dan 20 minuten onbedekt zonder verder aan de pot te komen. Haal de pan uit de pot en verspreid de couscous met een houten lepel in de eerste ronde schaal en zet die opzij om het te laten drogen.

Doe vlees en groenten als ze mals worden met een schuimspaan over in een schotel en bedek ze met folie om ze warm te houden.

Schep de aardappels, courgettes en komkommer in de soeppot en doe zonodig nog wat kokend water erbij tot de groenten bedekt zijn. Breng

het af en toe roerend op groot vuur aan de kook, draai het vuur dan weer laag en zet de gaatjespan weer op de pot.

Sprenkel de overgebleven ½ kop gezouten water over de couscous en verdeel de stukjes boter er overheen. Wrijf de korrels weer zachtjes tussen de handpalmen tot water en boter opgenomen zijn. Laat net als de eerste keer de korrels gries weer tussen de handpalmen terugvallen en wacht elke keer tot weer damp eruit komt vóór de rest van de gries erin gedaan wordt. Stoom onbedekt 15 minuten door of tot de courgettes net gaar zijn. Schep ze met een schuimspaan bij de andere warm gehouden ingrediënten en zet de pan weer op de pot. Stoom de couscous nog 10-15 minuten door.

Schep voor het opdienen de couscous op een grote verwarmde schaal. Doe vlees en groenten weer in de soeppot en kook ze op groot vuur nog 2 à 3 minuten door tot alles goed warm is geworden.

Bevochtig de couscous in de platte schaal met 1 kop nat uit de pot en rangschik de stukken vlees en

groenten er overheen. Geef de rest van de saus uit de soeppot ernaast. Geef verder *harissa* (ook wel *hrisa* gespeld) erbij, dat is een hete rode pasta van o.a. rode pepers, komijn en knoflook. Tegenwoordig is het wel in blik of tube te koop in winkels die Tunesische ingrediënten verkopen. Die hebben ook couscous (de tarwegries).

Voor de hieronder beschreven couscous met vis heb ik gekozen voor een *daurade*, bij ons geheten *zeebrasem* of *rode zeebrasem* en ook wel *gewone zeebrasem*. Een in Tunesië zeer gewilde vis,

die hier op de markten en viswinkels, waar veel buitenlandse arbeiders komen en kopen, te vinden is.

59

COUSCOUS MET ZEEBRASEM OFTE WEL KUSKSI BIL OURATA

1½ pond zeebrasem
zout & peper
1½ dl olijfolie
1 ons tomatenpuree
½ eetl. rode peperkorrels
*1 ons schone, een nacht over ge-
weekte kekererwten, afgegoten*
1½ liter water
vers water
1 ons rozijnen
*1 kweeper, geschild, ontpit, gevie-
rendeeld*
30 g gezouten boter
¼ theel. kaneelpoeder
*3 gedroogde rozeknoppen, fijngewre-
ven*

Ontschub de daurades, maak ze schoon van binnen en panklaar. Snij ze in dikke moten, wrijf ze in met zout en peper en hou ze bij de hand.

Maak de olijfolie heet in een onderpan. Voeg de tomatenpuree toe met de rode peperkorrels en de kekererwten. Giet de 1½ liter water er-

bij, breng het aan de kook en verlaag het vuur.

Bevochtig de couscous in de couscoussière met vers water, zonder de grieskorrels aan te raken, zet de couscoussière op de onderpan en laat het 30-40 minuten stomen, vanaf het moment waarop de dampen van de onderpan door de gries omhoog stijgen.

Haal de couscoussière dan van de onderpan af. Voeg de moten vis toe aan de bouillon in de onderpan, met de rozijnen en de kwarten kweeper en maak de couscous af, met de boter, kaneel en fijngewreven rozeknoppen, zoals hiervoor in het begin is aangegeven.

ZOETE COUSCOUSGERECHTEN

Hier volgen tot slot
van de gestoomde
klassieke gerechten
een paar zoete kusksi,
couscous als zoet na-
gerecht. Daarvoor
worden, behalve soms
verse vruchten, meest-
al geweldige gedroogde

zuidvruchten gebruikt,
zoals abrikozen, perzi-
ken, rozijnen, krenten,
pruimen, appels, pe-
ren, vijgen en dadels.

61

ZOETE COUSCOUS MET ROZIJNEN OFTE WEL MASFŪF BI ZBIB

*1 pond grove tarwegries van hard
graan*
2 eetl. olijfolie
½ pond rozijnen
2 eetl. boter
2 ons poedersuiker

stoom nog eens 10 minuten. Her-
haal deze handelingen een keer of
4-5.

Schep de rozijnen door de gries en
dan de boter en poedersuiker. Meng
alles goed en dien het op.

Bevochtig de gries met een glas
koud water en werk met de vinger-
toppen de olijfolie erdoor. Doe de
gries dan over in de couscoussière,
plaats die op de onderste kookpan,
die voor $\frac{3}{4}$ gevuld is met water en
zet alles op het vuur. Breng het aan
de kook.

Haal de couscoussière 10-15 minu-
ten nadat de stoom door de gries
opstijgt, van de onderpan af. Doe
de gries over in een ruime schaal.
Besprenkel het met warm water,
wrijf klontjes uit elkaar los en schep
de korrels luchtig om met een hou-
ten vork of lepel.

Doe de gries terug in de couscous-
sière zonder de korrels op te hopen.
Plaats haar weer op de kookpan en

ZOETE COUSCOUS MET GEDROOGDE ZUIDVRUCHTEN OFTE WEL MASFŪF BIN NARĪN

*1½ pond grove tarwegries van hard
graan + 3 eetl. olijfolie
1 ons gepelde amandelen
1 ons gepelde walnoten
1 ons gepelde hazelnoten
1 ons gepelde pistachenoten
1 ons gepelde pijnboompitten
1 ons gedroogde rozijnen
4 ons poedersuiker
sap van 1 citroen
½ ons boter
2 eetl. gedistilleerd geranium- of ro-
zenwater*

Behandel de gries net als in het vorige recept tot en met 'herhaal deze handelingen een keer of 4-5'. Verwijder de bruine bast van de amandelen en rooster ze licht aan in een ruime koekepan. Doe hetzelfde met de walnoten en hazelnoten en hak alles grofweg bij elkaar. Rooster de pistachenoten licht aan, hak ze en hou ze apart. Rooster de pijnboompitten even aan, zoek de rozijnen

uit en verwijder eventuele steeltjes. Maak een dikke stroop van de poedersuiker en het citroensap. Doe de gestoomde gries in een beboterde ovenschotel en meng het met de gehakte noten (behalve de pistachenoten), rozijnen, de rest van de boter en de pijnboompitten.

Parfumeer het met het gedistilleerde geranium- of rozenwater en roer dan de helft van de suikerstroop, met zorg erdoor. Strijk de oppervlakte mooi gelijk met een vork en schuif de schotel 15 minuten in de oven voorverwarmd tot middelgrote onder- en bovenhitte.

Haal de schotel daarna uit de oven, besprenkel bovenop met de rest van de suikerstroop en bestrooi het met de gehakte pistachenoten en dien het op.