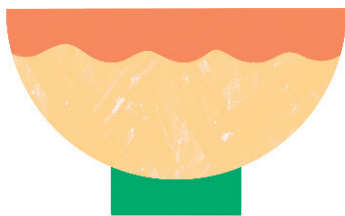


Voor Wren



6	Inleiding
10	Voor je begint
12	Soorten noedels
18	Keukengerei
21	Vorbereiding en technieken
22	Boodschappenlijst
24	Instantnoedels

**29 Heel makkelijke noedels**  
10+ minuten

**93 Noedels zonder gedoe**  
20+ minuten

**145 Noedels met minimale moeite**  
30+ minuten

165	Handige adressen
166	Meer lezen?
168	Register
174	Dankwoord

# Inleiding

Als je al vanaf het begin met me meekookt, weet je dat ik van dumplings en noedels houd, en van bowls en bouillons – oftewel van de ingrediënten, technieken en smaken van Oost- en Zuidoost-Azië. Maar mijn leven is sinds mijn eerste twee kookboeken nogal veranderd. Ik heb twee kinderen gekregen, lijd aan een chronische ziekte en heb te maken met andere uitdagingen die veel tijd en, nog belangrijker, veel energie vergen. En hoewel ik voor de juiste gelegenheid nog altijd een uur kan besteden aan het kneden, vouwen en uitrekken van zelfgemaakt deeg, of aan het omtoveren van water, smaakmakers en geurgevers tot een kommetje heerlijk, gebeurt het nu niet vaak meer dat ik dat voor een doordeweekse maaltijd doe. En dat hoort bij het leven. We passen ons aan.

Nu draait koken vooral om efficiëntie, voedingswaarde, gemak en snelheid. Ik gebruik mijn vriezer meer dan ooit. Ik heb het gemak en plezier van de airfryer ontdekt. Eenpansmaaltijden rocken! Minimaal gedoe, minimale moeite en minimale afwas zijn dan misschien aan de orde van de dag, maar ik ben niet bereid in te boeten aan maximale smaak.

De maaltijden in dit boek zijn grotendeels geïnspireerd op de fantastische smaken van Oost- en Zuidoost-Azië maar zijn veranderd naarmate ik ze vaker maakte. Ik sla stappen over als ik haast heb om eten op tafel te zetten, laat ingrediënten achterwege die ik niet in huis heb en gebruik kliekjes uit de koelkast. Deze aanpassingen gebeuren vanzelf, zonder dat ik

erbij nadenk. En soms gaan ze deel uitmaken van het recept.

De traditionele, originele gerechten zijn perfect zoals ze zijn en hoeven, natuurlijk, helemaal niet te worden aangepast. Ik raad je dan ook van harte aan om ze te proberen voor een heerlijke en andere ervaring – ik maak die versies ook nog vaak klaar, als ik de tijd en energie heb. Mijn recepten kun je zien als vereenvoudigde (of geïnvolueerde) versies die zijn bedacht om in no time in elkaar te kunnen flansen.

Ik ben dankbaar dat ik heb kunnen leren van de vele Oost- en Zuidoost-Aziatische koks, bloggers en receptontwikkelaars, wier namen je vindt op de pagina's van dit boek, als inspiratie achter een smaakcombinatie, of als tip voor een uitgebreidere of traditionele versie van een recept. Achter in dit boek staat ook een leeslijst, voor als je meer wilt weten.

Sommige receptnamen zijn hetzelfde als het origineel, als het gerecht er niet zo veel van afwijkt en in essentie hetzelfde is – doordeweekse pad Thai (zie pag. 102) bijvoorbeeld. Andere receptnamen heb ik wel veranderd, als het gerecht is gewijzigd of technieken zijn vereenvoudigd, om het duidelijk te onderscheiden van het origineel – dat ik in zo'n geval in het intro noem, zoals bij de noedels met zwarte bonen en paddenstoelen (zie pag. 111). Weer andere gerechten zijn helemaal verzonden en ook dat zie je terug in de receptnamen.





Dit zijn praktische recepten waarbij je gebruikt wat je in huis hebt. En hoewel soms wordt neergekeken op kant-en-klare en ingevroren ingrediënten, en instantnoedels (die op deze pagina's allemaal veel langskomen) is dat heel onterecht. Vaak wordt aangenomen dat ze vol 'ongezonde stoffen', 'slechte E-nummers' en toevoegingen zitten, of veel suiker, zout en vet bevatten. Maar dat is gewoon niet zo. Het is een misvatting dat E-nummers allemaal rotzooi zijn, maar bijna alle verpakte en lang houdbare producten bevatten ingrediënten die met een E-nummer worden aangeduid. Zoals E300, wat vitamine C is, E164, oftewel saffraan, of E160a, wat voor bètacaroteen staat – allemaal natuurlijke voedingsstoffen. Geen ervan zou als rotzooi worden gezien als ze met hun naam werden vermeld, in plaats van met een E-nummer.

Het stigma dat aan deze ingrediënten kleeft is niet meer van deze tijd. Natuurlijk is niet al het kant-en-klare eten even goed. Soms zit het wél vol niet-zo-gezonde dingen, maar met wat kennis en voorbereiding kun je met een eenvoudig pakje instantnoedels een goed gebalanceerde, heerlijke maaltijd maken. Voor jezelf, het hele gezin of als mensen komen eten. En je portemonnee en agenda zullen je dankbaar zijn.

En dan is er natuurlijk ook nog het soort fastfood waar je van op aan kunt en waarmee je je doordeweekse maaltijden kunt verbeteren. Bij een paar recepten in dit boek, waar het passend is en het een maaltijd verbetert, stel

ik voor dat je bepaalde ingrediënten bij een afhaalrestaurant koopt. Denk aan de knapperige Pekingese die je als extraatje kunt bestellen als je in het weekend bij de afhaalchinese langsgaat, en waarmee je op maandag snel een noedelgerecht in elkaar draait. De combinatie van zelfgemaakt en afgehaald is een van mijn favoriete formules voor een volwaardige maaltijd.

Ook heb ik het gemak van handige keuken-gadgets (her)ontdekt. De ruimte op mijn aanrecht is beperkt en ik houd niet van rommel, maar ik ben uiteindelijk toch gezwicht voor de airfryer. Ik heb het lang uitgesteld omdat ze nogal pompeus zijn. Ze zijn hoog en nemen veel ruimte in beslag. Maar goed. Laat ik je dit zeggen: het is een openbaring. Ik gebruik de mijne elke dag en bedenk steeds nieuwe manieren om dat te doen. Ik doe er dingen in die rechtstreeks uit de vriezer of koelkast komen. Ik warm kliekjes op. Eten gaart perfect, hij is eenvoudig schoon te maken, energiezuinig en ik zet hem aan, stel de tijd in en heb er geen omkijken naar. Veel gerechten in dit boek zijn in de airfryer nog sneller klaar, maar laat je niet afschrikken als je er geen hebt – ik geef ook oventijden.

Dus hier is mijn verzameling snelle, eenvoudige, lekkere, *feelgood*-recepten. Dit is wat ik momenteel kook en eet, wat ik eet als ik alleen ben, waar ik trek in heb na een lange dag. Noedels met liefde en respect voor traditie, en met puur gemak gemaakt.

# Noedels met spicy tofu

VOOR 4 · V

4 nestjes sobanoedels  
200 g sperziebonen, puntjes eraf  
en gehalveerd  
230 g pittige tofu (*TofuKing Spicy Tofu*, o.a. online en toko)  
2 el lichte sojasaus  
2 el Chinkiang zwarte rijstazijn  
(toko)  
2 lente-uien, fijngesneden  
4 gebakken eieren (optioneel)

***TofuKing Spicy Tofu* is een openbaring. Het wordt in Engeland verkocht in goede Chinese supermarkten, vacuüm verpakt, in de koeling. In Nederland is het eventueel online te bestellen of gebruik een ander merk dat verkrijgbaar is bij de toko. Het is pittig en ik kan er geen genoeg van krijgen. Ik kan er zo een heel blok van eten, maar het is nog veel beter als je het opdient met noedels. Het is een geperste, stevige tofu met een textuur die op seitan lijkt – dus het heeft een lekkere bite die wat op vlees lijkt. En de vaste bestanddelen in de marinade (onder andere chiliolie, knoflook en suiker) maken het zo lekker. De marinade is een perfecte dressing voor de noedels, waardoor dit een recept is met minimale moeite, minimale afwas en slechts één pan. Maar als je in de stemming bent, kun je dit nog beter maken met een gebakken ei erop (laat achterwege als je vegan kookt).**

- 1 Breng een grote pan water aan de kook, voeg de sobanoedels en sperziebonen toe en kook 4 minuten terwijl het water flink kookt.
- 2 Prik intussen een gaatje in de verpakking van de tofu en verhit hem 45 seconden in de magnetron. Of roerbak de tofu 5 minuten als je geen magnetron hebt.
- 3 Giet de noedels als ze gaar zijn af in een vergiet en spoel ze af onder de koude kraan, terwijl je ze met je vingers loswoelt om te voorkomen dat ze aan elkaar plakken. Doe de noedels terug in de pan, samen met de tofu en de marinade uit het pakje (als je dat opent kan er hete stoom ontsnappen, dus wees voorzichtig). Voeg de sojasaus, azijn en lente-uien toe. Hussel door elkaar en dien op. Leg er eventueel een gebakken ei op.



# Wonton-noedelsoep uit de vriezer

VOOR 2

12 garnalenwontons uit de vriezer (toko)  
2 nestjes verse wontonnoedels of dunne eiernoedels  
600 ml kippenbouillon  
3 el oestersaus  
1 el lichte sojasaus  
1 tl vissaus  
2 tl lichte basterdsuiker  
1 el geroosterde sesamololie  
2 lente-uien, het groene deel fijngesneden

**Behalve een vriezerlade vol dumplings die ik in ramen, bouillon of op zichzelf eet, heb ik ook veel dim sum in mijn vriezer – *cheung fun*, *siu mai*, *har gau* (gestoomde broodjes) – en wontons. Die laatste zijn solo perfect, of ik maak er een supersnelle versie van Kantonese wonton-noedelsoep van. Je kunt ze direct uit de vriezer gebruiken en ze zijn net zo snel klaar als de noedels en bouillon, wat betekent dat je dit gerecht met wat planning in minder dan een kwartier op tafel kunt zetten.**

- 1 Breng een grote pan water aan de kook. Laat de bevroren wontons erin zakken en kook ze gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Zet een kookwekker en voeg de wontonnoedels toe als de kookwekker de kooktijd voor de noedels aangeeft.
- 2 Verhit in een andere pan de bouillon tot die stoomt. Voeg de oestersaus, sojasaus, vissaus, suiker en sesamololie toe. Roer goed, proef en voeg eventueel extra smaakmakers toe. Schenk de bouillon in twee grote kommen.
- 3 Haal de pan van het vuur als de noedels en wontons gaar zijn. Pak de noedels met een tang uit het water en leg ze in de kommen. Schep de wontons eruit en leg ze erbovenop. Garneer met de lente-ui en serveer direct, zodat de noedels niet zompig worden.





# Tempura soba

VOOR 2

8 tempuragarnalen, vers of uit de vriezer  
2 bosjes gedroogde sobanoedels  
100 g choisum of paksoi, in stukjes van 2,5 cm  
1 el sake  
2 el mirin  
2 el Japanse sojasaus  
1 el dashipoeder (toko)  
500 ml kokend water  
1 lente-ui, fijngesneden  
2 tl geroosterde sesamololie

**Simpel, verwarmend en heerlijk. Bij dit Japans-achtige recept zijn weinig verse ingrediënten nodig – je kunt de groenten gewoon vervangen door wat je toevallig in huis hebt en heb je niks in huis, dan laat je ze gewoon achterwege. Je kunt om tijd te besparen kant-en-klare tempuragarnalen gebruiken, dan hoeft je geen beslag of extra pan te gebruiken. Je kunt ook kant-en-klare dashi kopen om dit nog sneller te maken, mijn favoriet is van restaurant Koya in Londen. Als het kon, zou ik een infuus van dat spul aanleggen, zo lekker is het.**

- 1 Bereid de tempuragarnalen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Dit gaat het snelst en makkelijkst in de airfryer, maar je kunt ook de oven gebruiken.
- 2 Als de garnalen nog 10 minuten moeten, breng je een pan water aan de kook en laat je de sobanoedels en stukjes *choisum* erin vallen. Kook 4 minuten (of zolang is aangegeven op de verpakking van de noedels). Giet de noedels en choisum af, spoel ze af onder de koude kraan zodat ze niet aan elkaar plakken en zet opzij.
- 3 Schep in elke kom ½ eetlepel sake, 1 eetlepel mirin en 1 eetlepel Japanse sojasaus.
- 4 Los het dashipoeder op in 500 ml kokend water. Schenk 250 ml hete bouillon in elke kom en roer de smaakmakers erdoor. Verdeel de noedels en groenten over de kommen en garneer met de garnalen en fijngesneden lente-ui. Besprenkel met sesamololie en dien op.

# Snelle, pittige runderbouillon met biefstuk en noedels

VOOR 4



3 el rundervet of neutrale olie  
2,5 cm gemberwortel, geschild,  
geraspt  
3 grote tenen knoflook, geraspt of  
geperst  
4 lente-uien, wit en groen deel  
gescheiden, fijngesneden  
1 ui, gesnipperd  
3 el doubanjiang (gefermenteerde  
bonenpasta, toko)  
1 grote vleestomaat, in grove  
stukken  
1,2 l rundvleesbouillon  
3 el lichte sojasaus  
2 el lichte basterdsuiker  
½ tl versgemalen zwarte peper  
2 bavettes  
4 nestjes dikke verse tarwenoedels  
8 kant-en-klare  
rundergehaktballetjes (van  
pezen of gewone)  
2 stronkjes paksoi, blaadjes  
losgetrokken, stronk verwijderd  
1 hand koriander, grof gesneden

**Toen ik geen tijd en energie meer had voor het zelf trekken van bouillon at ik ze thuis helemaal niet meer, op bouillon van blokjes na. Maar ik begon ze te missen en experimenteerde met verschillende manieren waarop ik snel een goede, lekkere bouillon kon maken.**

**Je hebt hier een goede basisbouillon nodig, maar vrees niet: die kun je overal kopen als je geen tijd hebt om die zelf te maken. Tijdens het lange, langzame trekken lossen vet en pezen op in de bouillon en geven ze daar body, textuur en een lekkere vleessmaak aan. Maar stoofvlees is niet snel te maken, dus hier gebruiken we bavette voor een echt snelle versie.**

- 1 Verhit 2 eetlepels rundervet of olie in een grote soeppan op matig vuur. Roerbak de gember, knoflook en het witte deel van de lente-uien 30 seconden, tot ze beginnen te geuren.
- 2 Roerbak de ui en doubanjiang 1 minuut mee en voeg dan de tomaat toe. Roerbak 2 minuten, tot alles goed gemengd is. Schenk de bouillon erbij en voeg de sojasaus, suiker en zwarte peper toe. Roer goed en laat zacht koken terwijl je de rest van het gerecht maakt.
- 3 Verhit 1 eetlepel rundervet of olie in een antiaanbakpan met zware bodem, tot hij erg heet is. Bak de bavettes 3 tot 4 minuten aan elke kant, tot ze rondom mooi bruin zijn. Haal ze uit de pan en laat minstens 5 minuten rusten.
- 4 Breng intussen een pan water aan de kook en voeg de noedels en gehaktballetjes toe. Kook ze volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de laatste minuut de paksoi mee. Giet af en verdeel de noedels, balletjes en paksoi over vier kommen.
- 5 Proef de bouillon en pas eventueel de smaak aan. Schep de hete bouillon over de noedels. Snijd de bavette dwars op de draad in plakken en leg die erop. Garneer met koriander en lente-ui.

# Snelle sobasalade

VOOR 4

3 el versgeperst limoensap  
1 el lichte sojasaus  
1 el ahornsiroop  
2 tl geroosterde sesamolie  
¼ tl zeezout  
200 g aspergebrosccoli  
1 tl neutrale olie  
1 wortel, geraspt  
¼ rode kool, fijngesneden  
2 lente-uien, fijngesneden  
1 kleine handvol koriander, grof gesneden  
1 kleine handvol munt, grof gesneden  
4 bosjes gedroogde sobanoedels  
1 rijpe avocado, in stukjes  
1 el furikake (toko)  
1 hand gedopte pistachenoten, grof gehakt

**Ik neem deze salade altijd mee naar mijn halfjaarlijkse familiefeesten, waar 50 van mijn Ierse en Schotse familieleden zich erop storten. Hij gaat altijd helemaal op.**

**Houd de geraspte rode kool apart van de rest, omdat alles anders rood wordt. En als je dit niet meteen opdient: maak laagjes van de ingrediënten. Dit kan op een grote platte schaal zijn, zoals voor een feestje, of in een lunchtrommel. Begin met de dressing, gevolgd door de noedels en groenten, dan de avocado, kruiden en bovenop de noten. Schep voor je gaat eten alles door elkaar – als dat in een lunchtrommel is, schud die dan gewoon stevig, met het deksel erop. Door alles pas op het laatste moment te vermengen, blijft de boel fris en fruitig.**

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C (als je geen airfryer hebt).
- 2 Roer voor de dressing in een kom het limoensap, de sojasaus, ahornsiroop, sesamolie en het zout door elkaar. Proef en pas als dat nodig is de smaak aan. Zet opzij.
- 3 Schep de aspergebrosccoli door de neutrale olie en bak 8 minuten in de airfryer, op 200 °C (bedek de ‘bloemen’ de eerste 5 minuten met aluminiumfolie, zodat alleen de stengels zichtbaar zijn), of 15 minuten in de voorverwarmde oven. Hebben ze zwarte plekkjes, snijd ze dan in stukjes van 2,5 cm en doe ze in een grote mengkom als je besluit de salade al te mengen. Voeg de wortel, rode kool, lente-ui, koriander en munt toe.
- 4 Kook de noedels gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel ze af onder de koude kraan, terwijl je ze met je vingers loswoelt om te voorkomen dat ze aan elkaar plakken. Doe de noedels in de mengkom, samen met de dressing. Hussel eventueel met je handen door elkaar. Voeg pas op het laatste de kool toe.
- 5 Dien de gehusselde ingrediënten óf bergjes van de ingrediënten naast elkaar op een grote platte schaal op, op individuele borden of in lunchtrommels. Leg de avocado erop en bestrooi met de furikake en pistachenoten.





# Kipsaté met cashewnoten, broccoli en noedels

VOOR 4

2 el neutrale olie  
3 tenen knoflook, gepeld maar heel gelaten  
5 gedroogde rode chilipepers, 15 minuten in kokend water geweekt, daarna fijngesneden  
100 g droog geroosterde pinda's (ongezouten) of 100 g pindakaas  
150 g ongezouten cashewnoten of 150 g cashewpasta  
400 ml kokosmelk  
1 tl zeezout  
2 el fijne kristalsuiker  
1 el mild currypoeder  
2 el ketjap manis  
4 kippendijen, met huid en bot  
200 g aspergebroom  
1 el olijfolie  
4 nestjes verse eiernoedels  
4 el Sichuanchiliolie of crispy chiliolie (*LaoGanMa Crispy Chilli Oil*, toko)  
3 lente-uien, fijngesneden

**Het woord saté verwijst naar spiesjes gegrild vlees, maar de naam wordt vaak verward met de saus die er dikwijls bij wordt geserveerd. Satésaus is meestal romig, glad en nootachtig en wordt gemaakt met pinda's en lichte sojasaus. Het komt uit Indonesië maar komt nu ook in veel andere Zuidoost-Aziatische landen voor. Vroeger at ik kipspiesjes met noedels en satésaus, tot ik een keer de hele kippendijen onder de grill schoof. En omdat dat efficiënter is, is het recept zo gebleven.**

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- 2 Verhit de olie in een antiaanbakkoekenpan met zware bodem op matig vuur en voeg de hele knoflooktenen toe, met de fijngesneden, geweekte chilipepers. Bak 30 seconden tot 1 minuut, tot ze beginnen te geuren. Doe de knoflook, chilipepers en olie in een blender en voeg de noten, kokosmelk, het zout, de suiker, het currypoeder en de ketjap manis toe. Maal fijn tot je een gladde saus hebt.
- 3 Leg de kippendijen op een bakplaat en schenk de saus erover. Bak 30 minuten in de oven.
- 4 Als de kip 10 minuten in de oven staat, besprenkel je de broccoli met olijfolie en leg je ze op een andere bakplaat. Schuif in de oven in de richel onder de kip en bak 20 minuten.
- 5 Kook 5 minuten voor de kip en broccoli klaar zijn de eiernoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel ze af onder de koude kraan om te voorkomen dat ze aan elkaar plakken. Verdeel de noedels over twee kommen, leg de kip erop, wat broccoli en flink wat satésaus. Besprenkel met de chiliolie en garneer met de lente-ui.



# Rijstnoedels met loempia's

VOOR 2

## Voor de ingemaakte wortel

5 el witte rijstazijn  
2 el fijne kristalsuiker  
1 el zeezout  
1 wortel, geraspt  
3 el water

## Voor de noedels

2 nestjes gedroogde rijstvermicellinoedels  
1 kropje babyromainesla, fijngesneden  
¼ komkommer, zaadlijsten verwijderd, in reepjes  
1 kleine handvol munt, grof gesneden  
1 kleine handvol koriander, grof gesneden  
6 Vietnamese eierloempia of gewone loempia's (uit de vriezer of afgehaald)

## Voor de dressing

2 el fijne kristalsuiker  
2 el limoensap  
3 el Vietnamese vissaus  
2 grote tenen knoflook, geraspt  
1 rode rawit, fijngesneden  
100 ml heet water

**Bun** betekent rijstvermicelli in het Vietnamees. Een noedelsalade wordt ook wel bun genoemd als de noedels op kamertemperatuur worden opgediend met komkommer, ingemaakte wortel en rettich, fijngesneden sla, verse kruiden en een dressing. Als het met rundvlees wordt gemaakt heet het *bun bo xao*, en als het met Vietnamese eierloempia's wordt opgediend heet het *bun cha gio*, wat mijn favoriete manier is om rijstnoedels te eten.

Maar ik maak niet graag zelf eierloempia's of gewone loempia's. Ja, het is een leuk klusje maar het kost zoveel tijd. Dus in dit recept gebruik ik kant-en-klare afhaalloempia's. Als ik in Chinatown ben bij mijn favoriete Vietnamees voor *banh mi*, koop ik ze altijd om later te gebruiken. Ik bewaar ze in de koelkast om op te warmen als ik bun maak. Het opwarmen van de loempia's gaat het snelst in de airfryer maar je kunt ze ook frituren of in de oven opwarmen. Je kunt ook zakken vol heel goede loempia's en eierloempia's kopen op de vriesafdeling van Aziatische supermarkten en toko's.

Meestal wordt bun opgediend met ingemaakte rettich (grote witte wortel) en wortel. Ik gebruik hier alleen wortel, want een rettich is groot en omdat ik hem verder niet gebruik in dit boek zou je veel over hebben. Maar als je rettich wil toevoegen aan de wortel: ga je gang! Je kunt het natuurlijk ook groots aanpakken en de hele rettich inmaken – maar gebruik dan wel hetzelfde gewicht aan wortel. Ze zijn erg lekker op *banh mi* en bun.

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C (als je geen airfryer hebt).
- 2 Maak de wortel in: roer in een kom de rijstazijn, suiker, het zout en 3 eetlepels water door elkaar, tot alles is opgelost. Schep de wortel erdoor en laat 5 minuten staan, terwijl je de rest klaarmaakt.
- 3 Kook of week de vermicellinoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel ze af onder de koude kraan om ze elastisch te houden. Verdeel ze over twee kommen.

lees verder op pag. 164 →

