

# De Chinese keuken thuis

## De wijze lessen van Ching-He Huang

Al kennen we de Chinese keuken redelijk goed, er valt nog veel te leren. Deze week begint een nieuwe serie van de Brits-Chinese chef Ching-He Huang: *Chinese food made easy*. We proefden alvast de sfeer.

DOOR VICTOR ENGBERS,  
FOTO: CLARA MOLDEN/ HOLLANDE HOOGTE

Foeyonghai, pekingeend en niet te vergeten de loempia: echt Chinees eten, allemaal even lekker. Toch geeft de menukaart in het gemiddelde Chinese restaurant een vertekend beeld van de Chinese keuken. Dat die eendeloos gevarieerd en supergezond is, met eenvoudige gerechten om zelf te bereiden, dát is het uitgangspunt van *Chinese food made easy*, het nieuwe programma van Ching-He Huang, vanaf deze week te zien op

RTL 4. In deze show, die al een kijkhit was op de BBC, kookt ze op straat en in restaurants, voor brandweelieden en familie. Ze geeft tips over het gebruik van de wok en wat de beste manier is om rijst te koken. En natuurlijk laat ze ook zien hoe je thuis de heerlijkste Chinese gerechten op tafel zet.

### Twee werelden

De kracht van Ching-He Huang – de jonge cheffin die we al kennen van *Ching's kitchen* dat RTL 4 een paar jaar geleden uitzond – is dat ze de traditionele Chinese keuken in een modern jasje heeft weten te gieten. En dat heeft dan weer alles te maken met haar afkomst. Ching werd als kind van Chinese ouders geboren op Taiwan: haar grootouders hadden er een boerderij, waar ze rijst, mango's en sinaasappelen verbouwden. Op haar vijfde verhuisde ze samen met haar ouders naar Zuid-Afrika, en daar viel haar op dat de Chinese keuken iets bijzonders was: zij en haar zus waren de enigen met rijstrolletjes in hun lunchdoos! Op haar elfde verkasste de familie weer, nu naar Engeland. Hier begon Ching serieus met koken, en ver-

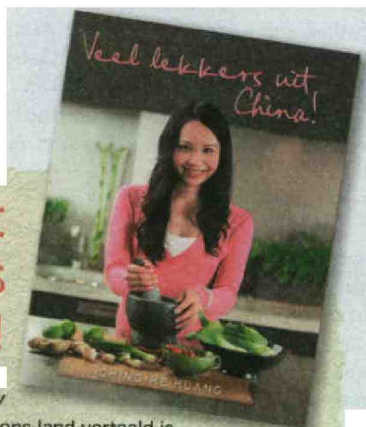
mengde ze de traditionele Chinese keuken met westerse invloeden.

### Yin & yang

Inmiddels heeft Ching wereldwijd school gemaakt met haar manier van koken. Die is aan de ene kant gestoeld op de rijke traditie van de Chinese keuken en is zelfs onderbouwd met de filosofie van yin en yang. Daarbij draait het om de balans tussen 'hete' en 'koude' ingrediënten. Aan de andere kant is Ching een kind van het Westen: ze snapt dat veel mensen weinig tijd hebben om te koken, terwijl er toch een grote behoefte is aan gezonde en lekkere voeding. Chinees koken is daarbij een uitkomst, zo blijkt uit de lessen van Ching-He Huang: bovendien zorgt ze ervoor dat de ingrediënten gemakkelijk te krijgen zijn. Het zijn die twee elementen die steeds terugkeren in haar programma's en in haar kookboeken; die hebben er ook voor gezorgd dat Ching al een superster in Engeland is. En dat zou ze ook hier wel eens kunnen worden.

**Chinese food made easy • koken • maandag 16.35**  
RTL 4

Mail en win:  
Veel lekkers  
uit China!



Bij de serie *Chinese food made easy* hoort ook een prachtig boek dat in ons land vertaald is als *Veel lekkers uit China!* Daarin vindt u alle recepten van de serie, van dim sum tot afhaalgerechten. Avrobode geeft vijf exemplaren van het boek weg. Meedoen is eenvoudig. Stuur vóór vrijdag 7 mei een mailtje naar [winnen@avrobode.nl](mailto:winnen@avrobode.nl) en vermeld daarin uw naam en adres. De boeken worden onder de inzenders verloot!

Veel lekkers uit China! Ching-He Huang  
Fontaine Uitgevers/ISBN 879 90 5956 234 9/Prijs € 22,95

In het boek dat hoort bij de serie, *Veel lekkers uit China!*, staan meer dan honderd heerlijke recepten. Wij kozen er eentje voor u uit.

## Noedelsoep met gebraden eend

**Ingrediënten:** • 2 eendenborstfilets met vel • takjes koriander om te garneren

**Voor de marinade:** • 1 theelepel vijfkruidenpoeder • 1 eetlepel sesamololie • 3 eetlepels hoisinsaus • 3 eetlepels lichtbruine basterdsuiker (naar wens) • 3 eetlepels water • 1 eetlepel donkere sojasaus

**Voor de soep:** • 1 liter kippenbouillon • 2 gedroogde Chinese paddenstoelen, 20 minuten in heet water geweekt, uitgelekt • 100 gram geschaafde Chinese kool • 1 eetlepel lichte sojasaus • 1 eetlepel Shaohsing rijstwijijn of droge sherry • 1 eetlepel heldere rijstazijn of appelazijn • 200 gram gare noedels, bijvoorbeeld platte udon-noedels • 1 bosui, schuin in ringetjes • 40 gram taugé • flinke handvol korianderblad en -steeltjes, grofgesneden • zeezout en versgemalen peper

### Bereiding:

1. Roer alle ingrediënten voor de marinade in een kommetje door elkaar. Doe de marinade in een hersluitbare plasticzak, doe de eend erin, sluit de zak en leg hem zo lang mogelijk in de koelkast; een hele nacht zou fantastisch zijn, maar 20 minuten is ook prima.
2. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius/gasstand 4. Verhit een koekenpan op hoog vuur. Haal het vlees uit de marinade en dep het droog. Leg het op de velkant in de pan en bak het circa 1 minuut. Keer het om en bak de andere kant goudbruin. Leg de eendenborst met de velkant naar boven op een bakplaat en braad hem, afhankelijk van de dikte en de gewenste gaarheid, 15-20 minuten in de oven.
3. Maak intussen de soep. Verhit een pan, voeg de bouillon toe en breng hem aan de kook, doe de Chinese paddenstoelen en kool erin en breng hem weer aan de kook.
4. Roer de sojasaus, rijstwijijn of sherry en de azijn door de soep, doe ook de noedels erbij en laat hem minder dan 1 minuut koken. Voeg de bosui, taugé en gesneden koriander toe en neem de pan van het vuur. Breng de soep op smaak met zout en peper.
5. Neem de eendenborst uit de oven, laat hem kort rusten en snijd hem in plakken. Schep wat soep in twee kommen, verdeel de plakken eend erop en garneer eventueel met een paar takjes koriander. Dien hem op.

Zelf aan de slag!

