



Vegetarische zoetzure roerbakschotel

Beschrijving

Elke dag vraagt Roel: “Wat zullen we vandaag eten?”. Een jaar geleden bedacht ik het altijd, want hij was naar zijn werk. Inmiddels is naar zijn werk gaan gewoon op zolder, alles gaat via Microsoft Teams. Zijn kantine is aan onze keukentafel, zijn koffie-/theeapparaat in de keuken, we zijn eigenlijk altijd samen. Dit was eerst wennen voor mij, want mijn werkplek is al 19 jaar thuis, maar dan wel zonder collega's om mee te lunchen. Tegenwoordig bedenken we dus vaker samen wat de pot schaft die avond en vind ik het vreemd als hij er niet is.

We eten minimaal 2 avonden per week geen vlees en bij dit zoetzure gerecht mis je het ook totaal niet. De Chinese vijfkruidenpoeder geeft er een lekkere oosterse smaak aan en de perziken (let op dat je perziken op sap koopt en niet op siroop, dit is veel zoeter!) een heerlijke zoete twist. Als je geen perziken hebt, kun je uiteraard ook ander zoet fruit uit blik, zoals ananas, abrikozen of peren gebruiken.

Aantal personen

4

Ingrediënten

- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 eetlepel maïzena
- 1 eetlepel wittewijnazijn
- 1 eetlepel zoutarme sojasaus + extra om op smaak te brengen
- 2 theelepels Chinees vijfkruidenpoeder
- 1 blik perziken of sap (410 gram)
- 1 rode ui
- 2 verschillende kleuren paprika's
- 1 winterwortel
- 4 tenen knoflook
- 4 centimeter gemberwortel
- 1 verse rode peper
- zonnebloemolie
- 150 gram diepvriesdoperwten
- 1 stronk paksoi
- 200 gram rijstnoedels, mihoen of rijst
- versgemalen zwarte peper
- eventueel 2 eetlepels sesamzaad

Keukenmateriaal

- blikopener
- zeef
- kom
- garde
- dunschiller
- koksmes
- snijplank
- hapjespan met antiaanbaklaag
- koekenpannetje voor de sesamzaadjes
- mok om kookwater op te vangen
- maatlepels
- pollepel
- diepe borden

Bereidingstijd

20 minuten

Bereiden

Vorbereiding

Meng de tomatenpuree en maïzena in een kom en roer er de azijn, 1 eetlepel sojasaus en het vijfkruidenpoeder door. Laat de perziken in een zeef uitlekken boven deze kom en roer het sap erdoor met een garde.

Pel de ui en snijd deze in halve ringen. Was de paprika's, snijd ze doormidden en verwijder de zaden, zaadlijsten en steelaanzet. Schil de wortel met een dunschiller. Snijd de paprika en wortel in dunne reepjes. Pel de knoflook. Schil de gember. Verwijder de steelaanzet van de rode peper. Hak de knoflook, gember en rode peper fijn. Je kan dit met een koksmes op de snijplank doen, maar ik gebruik het hakmolentje van mijn staafmixer. Voeg in dit geval een eetlepel olie toe. Snijd de perziken in grove stukjes. Snijd de paksoi in 8 partjes. Als je dikke stronken hebt, snijd deze er dan vanaf en snijd ze in stukken. Kook de mihoen, rijstnoedels of rijst volgens de verpakking gaar en vang een mok van het kookwater op. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan goudbruin.

Bereiding

Zet een hapjespan met antiaanbaklaag op hoog vuur, doe er 1 eetlepel zonnebloemolie in en roerbak de groenten 5 minuten of tot ze licht geschroeid zijn. Voeg een eetlepel olie toe, als je knoflook, gember en rode peper met de hand hebt gesneden. Doe de knoflook, gember en rode peper bij de groenten in de pan, bak ze 2 minuten mee en roer de saus erdoor. Doe de perzikstukjes, diepvriesdoperwten en paksoi erbij en hussel alles door elkaar. Voeg naar smaak sojasaus en zwarte peper toe. Verdun de saus zo nodig met een scheutje van het opgevangen kookwater van de rijst/noedels/mihoen.

Schep de rijst/noedels/mihoen in een diep bord en schep de roerbak erover. Bestrooi met het geroosterde sesamzaad.

Datum

26/03/2025