

# Raffiniertes mit *Reis*



*Ob gekocht, gebraten oder gegart, herzhaft oder süß – das Korn ist nicht nur lecker und gesund, sondern überzeugt in der Küche auch durch seine Vielseitigkeit.*

**R**eis ist nicht nur eine feine Alternative zu Nudeln, Kartoffeln & Co., sondern macht als Beilage eine ebensogute Figur wie als Hauptgericht. Aber auch als Süßspeise kann Reis punkten. Und das Beste daran: Durch die Sortenvielfalt wird es geschmacklich garantiert nie langweilig.

#### **Gut zu wissen**

Ursprünglich stammt das Getreide aus dem tropischen Südostasien. Bereits seit dem 4. Jahrhundert v. Chr. wird Reis kultiviert, später wurde er durch die Araber verbreitet. Mittlerweile ist Reis weltweit sehr beliebt. Die Sortenvielfalt ist zwar groß, aber grob kann man zwei Sorten unterscheiden: Rundkorn- und Langkornreis. Der Rundkornreis kocht immer suppig bis klebrig – Langkornreis hingegen lockerer. Dazwischen liegt der Mittelkornreis, der vor allem in China mit Stäbchen serviert wird.

#### **Das steckt drin**

Die kleinen Körner sind nicht umsonst so beliebt und ernähren Milliarden von Menschen. Sie sind gut bekömmlich und enthalten wenig Fett. Dafür sind sie reich an sättigenden Kohlenhydraten. Ungeschälter brauner Naturreis liefert viele B-Vitamine, Ballaststoffe, Niacin, Magnesium und Biotin. Gekochter weißer und polierter Reis hat zwar die meisten seiner wertvollen Inhaltsstoffe bereits eingebüßt, ist dafür aber sehr leicht verdaulich und mildert so auch – zur Schleimsuppe gekocht – Symptome bei Magen-Darm-Entzündungen. Darüber hinaus wirkt er entwässernd aufgrund seines Kaliumgehaltes. Reis gehört übrigens zu den sogenannten hypoallergenen Lebensmitteln und wird von den meisten Menschen gut vertragen. Außerdem ist er frei vom Eiweißstoff Gluten. ♦

Text: Sabine von Kientlin; Rezept: Jan Wischmeuski (1) • Fotos: Stockfood (3) - Jonathan Gregson, Mario Matassa, Uwe Bender; Getty Images (2); photocuisine - Riou

## *Erbsen-Bohnen-Reis*

#### **Zutaten für 4 Personen**

200 g frische Erbsen, 200 g frische Saubohnen, Salz, Pfeffer, 1 Schalotte, 2 EL Olivenöl, 300 g Risottoreis, 1 l Geflügel- oder Gemüsebrühe, 100 g frisch geriebener Parmesan, 2 EL frisch gehackte Petersilie, 2 EL Butter, 1 Spritzer Zitronensaft

#### **Zubereitung**

Erbsen und Bohnen abbrausen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren. Herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und fein hacken. Im heißen Öl 1–2 Minuten anschwitzen. Den Reis kurz mitschwitzen und mit 200 ml Brühe ablöschen. Nach und nach übrige Brühe in ca. 15–20 Minuten unter gelegentlichem Rühren aufgießen, bis der Reis mit leichtem Biss gegart und das Risotto cremig ist. Zum Schluss die Erbsen und die Bohnen einrühren und heiß werden lassen. Parmesan (bis auf 4 EL), Petersilie und Butter unter das Risotto rühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen und mit dem restlichen Käse bestreut servieren.



## *Reisbällchen*

mit Gemüse

#### **Zutaten für 4 Personen**

300 g Klebereis (Asialaden), 1 Ei (Größe M), Salz, Pfeffer, 2 EL Mehl, 5 EL Panko-Mehl (Asialaden), Öl zum Frittieren, Nori-Blätter zum Verzieren

#### **Zubereitung**

Reis nach Packungsanleitung kochen, etwas abkühlen lassen und zu 8 Bällchen formen. In einem tiefen Teller das Ei verrühren, leicht salzen und pfeffern. In einen anderen Teller das Mehl geben. Die Hälfte der Reisbällchen erst im Mehl dann im Ei wenden, zuletzt mit Panko-Mehl panieren und portionsweise im heißen Öl frittieren. Aus Nori-Blättern Mund und Nase schneiden und die frittierten und die gekochten Reisbällchen damit verzieren.

**Tipp:** Wenn Sie noch etwas Gemüse und Salat zu den Reisbällchen geben, freut sich Ihr Kind über eine abwechslungsreiche Lunch-Box. Als Gemüse eignen sich beispielsweise gegarte Brokkoliröschen und Möhrenscheiben. Salatblätter und Mozzarellakügelchen runden den Geschmack ab.



# Reisauflauf

mit Weizenkörnern

## Zutaten für 4 Personen

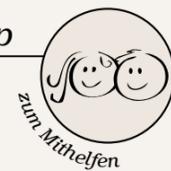
100 g Weizenkörner, 350 g Vollkornreis, 2 Stangen Lauch, 3 Möhren, Butter für die Form, 3 Eier (Größe M), 40 g frisch geriebener Parmesan, 250 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 70 g geriebener Gouda, 3 EL Kürbiskerne, 1 Handvoll frische Petersilienblätter

## Zubereitung

Den Weizen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ca. 1 Liter kochendem Salzwasser ca. 40 Minuten garen. Den Reis nach ca. 30 Minuten zugeben und beides gut bissfest zu Ende garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Lauch putzen, waschen und in ca. 2 cm breite Ringe schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in Streifen schneiden. Das Getreide mit dem Gemüse in eine gebutterte Auflaufform geben. Die Eier mit dem Parmesan und der Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Über den Auflauf geben, mit dem Gouda bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit mit den Kürbiskernen bestreuen. Den fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

## Familien-Tipp

Kinder sind beim Reiskochen tolle Mithelfer und können sich an der Waage versuchen. Mit einer Tasse dürfen sie die Mengen abmessen und in die Messschale geben. Dabei lernen sie auch noch spielerisch erste Zahlen. Sobald das Wasser beim Kochen aufgesogen ist, sind die kleinen Beobachter gefragt: Denn jetzt kann man sehen, wie groß und weich die Reiskörner im Gegensatz zu vorher geworden sind. Und zu guter Letzt können die kleinen Helfer ein Stückchen Butter unter den Reis rühren und so die leckeren Körner verfeinern.



# Reispudding

mit Zimt

## Zutaten für 4 Personen

500 ml Milch, 200 g Milchreis, 125 g Zucker, 200 g Sahne, 3 Eigelb, Butter für die Form, 2 TL Zimt

## Zubereitung

Milch erhitzen. Milchreis unter fließendem Wasser abspülen, zusammen mit 80 g Zucker in die heiße Milch geben und zum Kochen bringen. Für ca. 25 Minuten leicht köcheln lassen und dabei ständig umrühren, damit der Reis nicht am Boden anbrennt. Evtl. fehlende Flüssigkeit mit Milch ausgleichen. Der Milchreis sollte am Ende dickflüssig sein und noch etwas Biss haben. Reis abkühlen lassen. Dann mit Sahne und Eigelb verrühren. Eine Auflaufform mit Butter austreichen und den Reis einfüllen. Die Oberfläche glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C ca. 25 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen. Restlichen Zucker mit Zimt mischen, den Reispudding damit bestäuben und servieren.

**Tipp:** Wer mag, gibt in die Milch das Mark einer halben ausgekratzten Vanilleschote und kocht es mit. So bekommt der Reispudding ein besonderes Aroma.

# Puffreis-Ecken

## Zutaten für 1 Auflaufform (20 x 20 cm)

25 g Butter, 225 g weißer Mäusespeck (Marshmallows), 1 Prise Salz, 200 g Rice Crispies (von Kellogg's z. B.) oder loser Puffreis, Butter und Backpapier für die Form

## Zubereitung

Die Butter in einem großen Topf schmelzen. Dann den Mäusespeck bei mittlerer Hitze hinzugeben. Mit einem Gummispatel immer wieder rühren, bis der Mäusespeck geschmolzen ist. Achtung, nicht anbrennen lassen! Salz hinzufügen. Anschließend Rice Crispies oder den Puffreis unterrühren. In der Zwischenzeit eine Auflaufform (ca. 20 x 20 cm) fetten und mit Backpapier auslegen. Die Masse in die Form geben und flach drücken. Abkühlen lassen, bis die Masse hart ist. Dann aus der Form nehmen und mit einem Brotmesser in Ecken schneiden. Kühl und luftdicht aufbewahren.