



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Eine Mahlzeit ohne Reis ist keine Mahlzeit

Diese alte Weisheit gilt für mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung. Bei uns ist er inzwischen der Nebenrolle entwachsen dank Risotto, Sushi und der asiatischen Küche. Unter den mehr als 7.000 Reissorten unterscheiden wir 3 Gruppen. Langkornreis mit ca. 6 mm Länge bleibt nach dem Kochen körnig und ist daher eine häufige Beilage zu Fisch- und Fleischgerichten, ideal aber auch für asiatische Wokgerichte. Die bekanntesten Sorten sind Basmatireis, Jasminreis, und der Patnareis. Der Mittelkornreis mit ca. 5 mm Länge erhält nach dem Kochen eine cremige Konsistenz und eignet sich daher für mediterrane Reisgerichte wie Risotto. Die häufigsten Sorten sind hier Arborio, Carnaroli und Vialone.



Foto Klaus Rupp

Zur Gruppe des Mittelkornreis zählt auch der Sushireis, bei dem aufgrund des hohen Stärkeanteils die Körner nach dem Kochen noch zusammen haften. Der Rundkornreis wird häufig in Milch gekocht und für süße Desserts verwendet. Der lange schwarze Wildreis ist botanisch kein Reis. Er wird gern zum Mischen mit körnigem Langkornreis genommen. Je nach Verarbeitung unterscheiden wir den bräunlichen Naturreis, bei dem das Reiskorn noch von Keimling und Silberhäutchen eingehüllt ist (Kochzeit ca. 40 min.). Bei dem polierten weißen Reis fehlt beides (Kochzeit ca. 20 min.). Der parboiled Reis ist mechanisch behandelt. Die Nährstoffe der Außenhaut gehen weitgehend in das Reiskorn über. Da der Reis geschält und poliert ist und die Stärke gebunden ist, ist er sehr körnig (Kochzeit 15 – 20 min, vorgekochter ca. 10 min.). Wie wird Reis zubereitet? Es gibt zwei Methoden:

Ihr könnt ihn in reichlich kochendem Salzwasser garen und anschließend über einem Sieb abgießen (Wasserreismethode). Oder ihr nehmt auf 1 Teil Reis nur 2 Teile Wasser mit etwas Salz (in Volumen messen: z.B. 200 ml Reis und 400 ml Salzwasser) Der Reis saugt beim Kochvorgang das Wasser auf und quillt dabei Quellreismethode). Nun wünsch ich euch wie immer viel Vergnügen beim Ausprobieren!