

Reis

Reis ist ein echtes Multitalent – vielseitig und unkompliziert. Es gibt zahlreiche Reissorten, die nach dem Kochen unterschiedlich schmecken und locker körnig, cremig oder klebrig sind. Nach der Form des Reiskorns unterscheidet man Langkornreis von Rundkornreis. Welche Sorte Reis Sie verwenden, ist davon abhängig, was Sie zubereiten möchten – nicht jeder Reis ist für jedes Gericht geeignet.

1. Naturreis (Vollkornreis, ungeschälter oder brauner Reis)

- besonders vitamin-, mineral- und ballaststoffreich
- schmeckt würzig und angenehm nussig
- bleibt beim Kochen kernig

Garzeit: ca. 40 Minuten

2. Weißer Langkornreis

- geschälter Reis, enthält daher weniger Vitamine als Naturreis
- zarter Geschmack
- wird beim Kochen locker und körnig

Garzeit: ca. 20 Minuten

3. Parboiled Langkornreis

- Im Gegensatz zum weißen Reis bleiben bei diesem Reis durch ein spezielles Dampfverfahren die Vitamine beim Schälen weitgehend erhalten.
- ist roh leicht gelblich, nach dem Kochen weiß
- bleibt beim Garen locker und körnig

Garzeit: ca. 20 Minuten

4. Milchreis (Rundkornreis)

- wird üblicherweise in Milch gegart, daher der Name
- wird beim Kochen weich und klebrig
- besonders geeignet für Süßspeisen (s. Seite 58)

Garzeit: ca. 25 Minuten



Werkstatt-Tipp: Die benötigte Menge an Flüssigkeit und die Garzeiten sind von der Reissorte abhängig – einfach die Angaben auf der Verpackung beachten.