

TANJA DUSY
MARTIN KINTRUP

REIS

EINE WELTREISE IN REZEPTEN



TANJA DUSY
MARTIN KINTRUP

REIS

EINE WELTREISE IN REZEPTEN



INHALT

Vorwort 4

ALLES ÜBER REIS 6

SNACKS & FINGERFOOD 22

Extra Reismehl 38

SUSHI & MEHR 42

Das Prinzip Sushi 44

SALATE & BOWLS 62

Extra Wildreis 70

Das Bowl-Prinzip 78

SUPPEN & EINTÖPFE 88

RISOTTO & SONST NICHTS 104

Das Prinzip Risotto 110

ONE POT – REIS AUS DEM TOPF 120

Das Prinzip Tahdig 126

BRATREIS AUS DER PFANNE 144

Das Prinzip Bratreis 158

REIS + – BEILAGENREIS 166

Das Prinzip Pilaw 176

Extra Reis & Bohnen 184

SÜSSER REIS & DESSERTS 188

Das Prinzip Milchreis 190

Rezeptregister 210 | Impressum 214





FERNWEH UND REIS(E)LUST

Echte Liebe war es nicht gleich, als wir von unseren Müttern den ersten Reis serviert bekamen. Denn da wir in unserer Kindheit zumeist mit der schnöden Beilage aus dem Kochbeutel aufgewachsen sind, konnten wir zunächst nur schwerlich erkennen, wie viel mehr in den klitzekleinen Körnern steckt. Erst durch unsere Reiseerfahrungen, der eine nach Spanien, Italien und Thailand, die andere nach Indien und Ostasien, haben wir beide unabhängig voneinander entdeckt, wie viel mehr im Reis stecken kann. Paella, Risotto, Thai Fried Rice und Pulao zeigen ihn nämlich von einer ganz anderen Seite: als vollwertiges Gericht, spannend, vielfältig und reich an Aromen. Eine echte Offenbarung!

Inzwischen sind wir aber überzeugte „Reisierer“ und wollen unsere Erfahrungen gern teilen. Unsere Mission: Die bunte und vielfältige Welt des Reises in die heimischen Küchen tragen! Dafür möchten wir Sie gern auf einen kulinarischen Trip rund um den Globus mitnehmen. In über 80 kunterbunten Rezepten besuchen wir die wichtigsten Reisländer und -regionen. Nicht fehlen dürfen dabei natürlich die großen Hotspots, wie der Klassiker China, die trendigen Japan und Korea, das wunderbar aromatische Südostasien mit Thailand, Vietnam, Laos und Indonesien,

das würzige Indien und der duftende Iran. Wir besuchen außerdem das südliche, mediterrane Europa sowie das vielfältige Afrika und beschließen unsere Reise auf dem amerikanischen Doppelkontinent. Dazu machen wir den ein oder anderen unerwarteten Schlenker zu besonderen „Sehenswürdigkeiten“ abseits der Reiseroute.

Da Reis bei Milliarden Menschen alltäglich auf den Tisch kommt, ist die Vielfalt an Gerichten schier unüberschaubar. Unsere Aufgabe als Reiseleitung: Die für uns spannendsten Gerichte auszuwählen und so weiterzuentwickeln, dass sie hierzulande gut umsetzbar und auch für den europäischen Geschmack echte Highlights sind. Zu exotische und in Europa nur schwer erhältliche Zutaten haben wir weggelassen oder ersetzt, ohne den Charakter des Gerichtes zu verfälschen. Dabei haben wir uns erlaubt, die eine oder andere eigene kreative Idee mit einzubauen.

Dazu präsentieren wir auf zahlreichen Sonderseiten alles Wissenswerte rund um das Thema Reis. Wir bringen Ordnung in die Vielzahl an Sorten, geben einen Überblick über alle nötigen Küchentechniken und stellen in kleinen Exkursen die Reiskultur der wichtigsten Reisländer und die ikonischsten Gerichte vor.

**Hat Sie die Reis(e)lust gepackt?
Dann heißt es: Anschallen. – We are ready to take off ...**

Tanja Dusy & Martin Kintrup

ALLES ÜBER REIS

WARENKUNDE &
GARMETHODEN



EIN KORN GEHT UM DIE WELT

Egal, wohin die Reise geht, wie exotisch die Speisen und Essgebräuche auch sein mögen, Reis gehört fast immer dazu. Es gibt kaum ein Getreide, das sich derartig erfolgreich rund um den Globus verbreitet hat.

Reis zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt und ernährt heute große Teile der Erdbevölkerung: Rund 600 Millionen Tonnen Reis werden jährlich in rund 115 Ländern geerntet, davon 90 Prozent allein in Asien.

Ursprung in Asien?

In Asien wurden wohl auch die ersten wilden Reiskörner gesammelt und schon sehr früh ganz gezielt angebaut. Archäologische Funde in China weisen darauf hin, dass Reis dort bereits vor mehr als 8000 Jahren kultiviert worden sein könnte. Ob die Wiege der Reiskultur nun tatsächlich in China alleine anzusiedeln ist, ist damit aber noch nicht gesagt. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gehen davon aus, dass sich ähnliches unabhängig von der Reisgeschichte in China in anderen Ländern wie Indien, jüngsten Forschungsberichten zufolge sogar in Brasilien vollzogen hat, wenngleich dort auch erst später.

Dennoch erfährt das Getreide wohl nirgendwo sonst eine derartige Wertschätzung wie in Asien. Dort wird in vielen Ländern dreimal täglich Reis

gegessen. Er gehört selbstverständlich zu jeder Mahlzeit, sodass das japanische Wort „gohan“ für „gekochten Reis“ gleichbedeutend für „Mahlzeit“ steht. Ein Essen ohne „fan“, wie man Reis in China nennt, ähnelt einer „einäugigen Schönheit“, sagt ein chinesisches Sprichwort. Und viele Asiaten meinen, sie würden nach einem Essen ohne Reis hungrig aufstehen – egal, was die Tafel ansonsten für Köstlichkeiten zu bieten hat.

Über Indien und Afrika nach Europa

Aus Asien fand der Reis über Indien Verbreitung im persischen Reich sowie in Zentralasien und von dort aus weiter nach Nordafrika und in den Mittelmeerraum. In Italien brauchte es allerdings zwei Anläufe, denn die ansonsten kulinarisch recht aufgeschlossenen Römer fanden keinen Gefallen an dem Korn aus Asien. Erst über Umwege gelangte der Reis, den die Mauren zunächst nach Spanien und Portugal gebracht hatten, im 15. Jahrhundert erneut nach Italien. Diesmal war es zur „grande amore“: Dort wird er bis heute vor allem in der Po-Ebene angebaut und macht Italien zur größten Reisanbaunation Europas.





Reis in Amerika

In den USA war ein seeuntüchtiges holländisches Schiff, das Reis aus Madagaskar geladen hatte, der Auslöser für den Reisanbau: Zum Dank für die Reparatur schenkte der Kapitän dem Gouverneur von Charles Town (heute Charleston) einen Sack der Fracht. Damit machte der findige Mann den Bundesstaat Carolina zum ersten amerikanischen „Reiszentrum“. Die Kolonialherren brachten etwas später Reis nach Südamerika.

Ein echtes Multitalent

Mit seiner Verbreitung rund um den Globus entwickelten sich unzählige Gerichte und Zubereitungsweisen. Gedämpft, gekocht, zu Risotto gerührt oder zu Biryani geschichtet, jedes Gericht ist Zeugnis einer ganz eigenen Reis- und Esskultur. Reis ist Beilage, aber auch Hauptsache und verbindendes Festessen, wie opulenter Juwelenreis aus Persien oder eine gemeinschaftlich über offenem Feuer zubereitete spanische Paella oder usbekischer Plow zeigen. Er macht als Bratreis einfach und wortwörtlich restlos satt und befriedigt in Form von Milchreis als wahres Soul-foul Leib und Seele. Bestimmte Gerichte werden zu speziellen Feierlichkeiten gereicht, und mit unterschiedlichsten Würzen versehen passt Reis zu fast allen Gerichten. Reis kann vieles sein, nur eines garantiert nie: langweilig.

Von Arten und Sorten

Weltweit existieren 19 verschiedene Reisarten, wovon allerdings nur zwei als Nahrungsmittel angebaut werden: *Oryza sativa* (asiatischer Reis) und *Oryza glaberrima* (afrikanischer Reis). Der schwarze, sogenannte „Wildreis“ gehört nicht zur Gattung *Oryza*, er zählt zwar ebenfalls zu den

Süßgräsern, wird aber eigens als „Wasserreis“ klassifiziert. Mehr zu Wildreis auf Seite 70.

Weltweit hat sich *Oryza sativa*, asiatischer Reis, durchgesetzt: Deutlich ertragsreicher als afrikanischer, ist er außerdem Meister in der Anpassung an seine Umwelt. Er gedeiht nicht nur in der für Asien typischen Nassanbauweise, bei der Felder – oft in den typischen Terrassen angelegt – geflutet werden. Ursprünglich wurde und wird asiatischer Reis mitunter auch heute noch in regenarmen oder kälteren Regionen auf normalen Äckern angebaut. So liegt das nördlichste Anbaugelände in der Schweiz. Die Trockenanbauweise verleiht dem Reis ein intensiveres Aroma, macht ihn aber auch anfälliger für Schädlinge, und bringt weitaus weniger Ertrag. Auch wenn es innerhalb der Art *Oryza sativa* an die 100 000 verschiedene Sorten gibt, lässt sie sich generell in zwei bzw. drei Untergruppen unterteilen. Beim sogenannten „Japonica“-Typ handelt es sich um Rundkornreis, dessen besondere Stärkezusammensetzung dafür sorgt, dass er beim Kochen feucht und klebrig wird, weshalb er auch als „Klebreis“ bezeichnet wird. So lässt er sich problemlos mit Stäbchen essen und wird in China, Japan oder Korea bevorzugt. Bei *Oryza sativa indica* handelt es sich dagegen um Langkornreis, wie z. B. Basmati- oder Patnareis, mit länglichen, schlanken Körnern, bei dem ein anderes Stärkeverhältnis verhindert, dass er zusammenklebt. Er bleibt auch nach dem Garen locker und körnig. Der dritte Typus (*Oryza sativa javanica*), wie etwa Risottoreis, wird eher nur seiner äußeren Form nach als „Mittelkornreis“ definiert, von seinen Gareigenschaften wird er aber ebenfalls der „Japonica“-Gruppe zugezählt.

EIN GANZ BESONDERES KORN

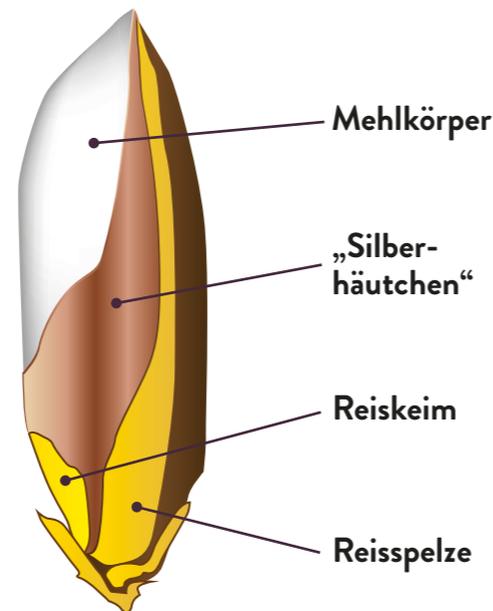
Reis gehört wie fast alle übrigen Getreide zur Familie der Süßgräser. An den langen Rispen der Gräser sitzen bei neueren Züchtungen bis zu 300 Blüten, welche in der Lage sind, sich selbst zu bestäuben. Nach etwa fünf Wochen sind sie zu Reiskörnern gereift. Und dann geht es erst los.

Der Reis wird geerntet, gedroschen und getrocknet. Die einzelnen Körner sind dann allerdings noch nicht zum Kochen geeignet. Als Rohreis, sogenannter „Paddy“, ist er noch von harten, braunen Spelzen umgeben und taugt in dieser Form lediglich als Vogelfutter.

Von der Rispe in die Küche

Die Reisspelzen werden in einem ersten Mahlgang entfernt, übrig bleibt Vollkornreis, der auch als „Naturreis“ oder „Brauner Reis“ bezeichnet wird. Er ist jetzt immer noch von dem schützenden, mehrschichtigen „Silberhäutchen“ umgeben, in dem die meisten Vitamine und Mineralien enthalten sind. Dieses Silberhäutchen wird genau wie der Keimling beim nächsten Verarbeitungsschritt, dem Schleifen, Schicht für Schicht abgetragen. Übrig bleibt je nach Schleifgrad mehr oder weniger weißer Reis. Dabei gilt die Regel: je heller, desto weniger gesunde Inhaltsstoffe. In einem letzten Schritt wird dann manchmal noch an den Körnern anhaftender Schleifstaub ent-

fernt, und der durchs Schleifen aufgeraute Reis „poliert“. Er wirkt danach leicht durchscheinend und glasig. Übrig bleibt so am Ende lediglich der reine „Mehlkörper“ des Kornes.



REIS-FACT: Parboiled Reis

Für Parboiled Reis wird ein besonderes Verfahren angewendet: Der unenthülste Paddy-Reis wird in einem besonderen Verfahren eingeweicht, mit heißem Dampf behandelt, anschließend getrocknet und danach wie normaler Reis gemahlen, geschliffen und poliert. Durch diese besondere Behandlung werden rund 80 Prozent der im später entfernten Silberhäutchen enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe ins Innere des Kornes gepresst und bleiben so erhalten.

Da steckt viel drin

Je nach Verarbeitungsgrad enthält Reis reichlich Magnesium, aber auch Calcium, Kalium, Eisen und verschiedene B-Vitamine – Parboiled und brauner Reis deutlich mehr als weißer. Bei den sogenannten „Makronährstoffen“, Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, sind die Unterschiede dagegen geringer. Egal, in welcher Verarbeitungsstufe Reis gewählt wird: Er enthält einige essentielle Aminosäuren, die unser Körper nur durch Nahrung aufnehmen kann, und dabei wenig Fett.

Ansonsten besteht er hauptsächlich aus Kohlenhydraten, von denen er sogar mehr als viele andere Getreidearten enthält. Nichts für überzeugte Low-Carb-Fans also, dafür aber ideal für alle Menschen, die unter Glutenunverträglichkeiten leiden, denn im Gegensatz zu Weizen, Roggen und Co. ist Reis völlig glutenfrei.

Die Stärke macht's aus

Der Mehlkörper, das eigentliche Reiskorn, das letztlich auf dem Teller landet, besteht hauptsächlich aus Stärke. Und genau deren jeweilige Zusammensetzung entscheidet letztlich über die Kocheigenschaften des Reises. Stärke setzt sich immer aus den Stärkemolekülen Amylose und Amylopektin zusammen. Amylopektin „gelatiniert“ oder „verkleistert“ in Verbindung mit Wasser während des Kochens und macht den Reis feucht und klebrig.

REIS-FACT: Resistente Stärke

Wer Reis vollständig abkühlen lässt, hat am nächsten Tag nicht nur perfekt feste, gut voneinander getrennte Körner für den Bratreis: Durch das Erkalten „retrogradiert“ die Stärke und wird dabei „resistent“, sprich unverdaulich. Als reiner Ballaststoff wird sie dann einfach ausgeschieden und schlägt so kalorienmäßig auch kaum zu Buche, selbst wenn der einmal abgekühlten Reis erneut erhitzt wird. Wer also auf die schlanke Linie achtet, sollte sich ruhig öfters Reissalat oder Bratreis gönnen!



Mittelkornreis für Risotto oder Milchreis enthält reichlich davon, asiatischer Rundkornreis noch wesentlich mehr, dafür so gut wie keine Amylose.

Langkornreis enthält umgekehrt viel Amylose und wenig Amylopektin. Da diese im Gegensatz zum Amylopektin nicht gelatiniert, kochen die Reiskörner locker und bleiben auch danach schön körnig voneinander getrennt. Amylose härtet beim Erkalten mehr und schneller. Darum reicht auch eine kurze Abkühlzeit nach dem Garen um schön lockeren Reis servieren zu können.

REISSORTEN DIE LANGEN & KÖRNIGEN

Locker und körnig, das sind die Markenzeichen von Langkornreis. Neben Patna- oder Carolina-Reis gibt es noch unzählige Sorten, deren Namen meist nicht explizit ausgewiesen werden – aber auch ein paar ganz besondere Vertreter wie auf dieser Seite!

BASMATI- & SADRIREIS

Besonders fein und langkörnig, mit leicht erdigem Duft ist indischer Basmatireis begehrt und nicht eben billig. Darum wird er oft mit minderwertigen Sorten gemischt angeboten. Der englische „Code of Practice on Basmati“ versucht deshalb, sortenreinen Basmatireis, ähnlich wie bei Champagner üblich, mit strengeren Qualitäts- und Herkunftsbezeichnungen zu schützen. Nur rund 40 Sorten, die am Fuße des Himalaya angebaut werden, dürfen sich demnach Basmatireis nennen. Ebenfalls selten und rar: iranischer Sadrireis, der im Geschmack und mit seinen duftig locker garenden, extrem langen Körnern Basmati ähnelt. Perfekt für alle persischen Reisgerichte, lässt er sich daher gut durch Basmati ersetzen.



JASMINREIS

Er ist noch duftintensiver als Basmati und wird aufgrund seines ausgeprägt blumigen Geruchs auch als „Duft-“ oder „Parfümreis“ bezeichnet. Sein Name bezieht sich allerdings auf die Farbe namensgebenden schneeweißen Blüten. Trotz zartem Duft harmoniert er perfekt mit anderen Zutaten und Beilagen. Er wird vor allem in Thailand angebaut – darum auch manchmal „Siamreis“ genannt –, aber auch in Vietnam und sogar Italien. Obwohl Jasminreis ein Langkornreis ist, gart er leicht klebrig und weich. Wer ihn, wie auch in Thailand üblich, für Bratreis verwenden will, sollte ihn nicht zu weich garen und gut abkühlen lassen. So lässt sich die Retrogradation (siehe Seite 13) nutzen, die ihn wieder fester und körniger macht.

SCHWARZER REIS

Ursprünglich stammt Schwarzer Reis aus China, wo er auch unter dem Namen „Verbotener Reis“ bekannt ist: Dank seiner besonderen Farbe war er einst nur dem Kaiser vorbehalten. Glücklicherweise gelangten wohl doch einigen Körner davon nach Thailand und Vietnam, aber auch nach Italien, wo er heute im Piemont angebaut wird. Seine Farbe verdankt er natürlichen Pflanzenfarbstoffen, die in der Außenhaut sitzen, die daher nicht abgeschliffen wird. So eignet er sich als klebrig kochender Mittelkornreis zwar bei entsprechend langer Kochzeit bestens für Risotti oder typisch asiatische Klebreis-Süßspeisen, hat aber als „Vollkornreis“ immer noch leicht Biss. Meist gibt er bereits beim Waschen etwas Farbe ab, aber spätestens beim Kochen ändert sich der tiefschwarze Ton je nach Sorte in ein bräunliches oder eher violett wirkendes Schwarz.



ROTER REIS

Seine besondere rotbraune Farbe, aber auch sein intensiv nussiges Aroma verdankt Roter Reis den Lehmböden, auf denen er gedeiht und aus denen er auch reichlich gesunde Mineralien zieht. Bei den Reissorten, die vor allem in der französischen Camargue und in Italien angebaut werden, handelt es sich dabei um eine völlig natürliche Färbung – im Gegensatz zu Rotem Reis in China, der seine intensiv rote Farbe aus einem speziellen Fermentierungsprozess bezieht. Um die in den Silberhäutchen enthaltene Farbe so gut wie möglich zu erhalten, wird Roter Reis auch nicht geschliffen. Es handelt sich daher um einen Vollkornreis, der entsprechend länger gegart werden muss und auch nach dem Garen noch einen leichten Biss behält. – Perfekt für herzhafte Salate und Reispfannen.

REISSORTEN DIE RUNDEN & CREMIGEN

Bei Rundkornreis denken die meisten sofort an Milchreis. Stimmt. Aber Rundkorn-Reisarten der Familie Japonica sind weit mehr. In Asien gelten sie eher als tägliches Brot und nicht nur als Grundlage für verzichtbares Dessert, wie sich auf dieser Seite sehen lässt.

KLEBREIS

Als süßen „Sticky Rice“ kennen ihn viele. Doch in Thailand und anderen Ländern Südasiens wird Klebreis täglich als Hauptnahrungsmittel gegessen. In Japan wird er meist als Mochireis angeboten und ist zu Mehl verarbeitet auch Grundlage von Reisküchlein und dem gleichnamigen Reiskonfekt (Seite 38). Der dickkörnige, von Natur aus leicht süßlich schmeckende Rundkornreis verfügt über einen extrem hohen Amylopektinanteil. Darum wird er am besten gedämpft (Seite 21) und nicht in Wasser gekocht, damit er zwar klebrig, aber doch noch körnig und nicht einfach breiig matschig wird.



SUSHIREIS

In Japan wird generell leicht klebrig kochender Rundkornreis verwendet, und viele der dort angebauten Sorten eignen sich somit prinzipiell auch für Sushi. Ideal sind aber Rund- oder Mittelkornsorten mit gerade ausreichendem Amylopektin, aber auch einem gewissen Amyloseanteil – ähnlich wie bei bestimmten Risottosorten. Hierzulande finden sich geeignete Sorten unter der Bezeichnung „Sushireis“, die nicht zwangsläufig aus Japan kommen, sondern auch aus Italien oder den USA stammen können.

Tausch-Tipp: Carnaroli-Risottoreis lässt sich notfalls als Ersatz verwenden.

RISOTTOREIS

Nichts passt besser für ein italienisches Risotto wie die dafür passenden Reissorten aus Italien. Ein gelungenes Risotto sollte einerseits schön schlotzig geraten, gleichzeitig sollten die Körner noch leicht Biss haben. Dafür braucht es Rund- oder Mittelkornreis, in dem der Anteil von Amylose zu Amylopektin in idealem Verhältnis steht. Der dicke, eher runde Arborio sorgt für ein eher klebrig weiches Risotto, genau wie der etwas kleinere, rund um Verona angebaute Vialone Nano, der für ein Risotto „all'onda“ – mit perfekter, weichfließender Welle beim Durchschwenken – sorgt. Als beste Risottosorte gilt der vergleichsweise neu gezüchtete, leicht ovale Carnaroli, der Cremigkeit und Bissfestigkeit vereint. Darum eignet sich Carnarolireis nicht nur für Risotto, sondern auch gut für Salate oder sogar Sushi.

Tausch-Tipp: Risottoreis kann im Prinzip auch für Milchreis verwendet werden, doch Gleiches gilt nicht umgekehrt: Als Milchreis ausgezeichneter Reis enthält im Regelfall zu viel Bruchreis und macht ein Risotto zu flüssig oder gar matschig.



PAELLAREIS

Spanien haben wohl die wenigsten als Reisland im Hinterkopf. Doch für eine Paella passt nichts besser als ein waschechter spanischer Rundkornreis, der wie Risotto leicht klebrig andickt und dennoch schön seine Form bewahrt. Zur Auswahl stehen etwa die Sorten Senia, Bahía oder am besten gleich Arroz Bomba, der in der Region rund um Valencia angebaut wird – ein echter Kracher, der perfekt die Aromen einer Paella in sich aufsaugt.

Tausch-Tipp: In seinen Gareigenschaften ähnelt Arroz Bomba dem italienischen Carnaroli, darum können beide auch einmal bei Risotto und Paella ausgetauscht werden.

REIS IN DER KÜCHE DIE WICHTIGSTEN FAKTEN

Reis braucht nicht viel, um köstlich zu sein: Die richtige Lagerung, die passende Dosierung und – je nach Reissorte – ein mehr oder weniger gründliches „Bad“ vor dem Kochen. Und sollte doch einmal etwas Reis übrigbleiben, lässt er sich wunderbar aufwärmen.

Lagerung

Die Zauberworte sind trocken und dunkel. Wird er so gelagert, ist getrockneter Reis sehr lange haltbar – geschälter Reis sogar mindestens zwei Jahre. Im ungeschälten Naturreis ist dagegen noch der ölhaltige Keim enthalten. Da dieses Öl ranzig werden kann, hat der Naturreis eine verkürzte Haltbarkeit von immerhin noch einem Jahr.

REIS-FACT: Mottenschutz

Die ungeliebten Lebensmittelmotten haben auch Appetit auf trockenen Reis. Diesen also nach dem Öffnen der Packungen möglichst in fest verschlossenen Schraubgläsern lagern oder mindestens mit Frischhalteklammern verschließen. Auch getrocknete Lorbeerblätter sind eine gute Mottenabwehr. Ein paar Blätter davon im Vorratsregal verteilt und die lästigen Schädlinge machen garantiert einen großen Bogen darum. Die Blätter dafür mehrmals im Jahr austauschen.

Die richtige Menge

Pro Person werden in der Regel je nach Zubereitung zwischen 50 und 100 g getrockneter Reis gerechnet, das entspricht je nach Sorte zwischen 175 und 380 kcal. Von den Sorten hängt auch ab, wieviel Gramm gekochter Reis daraus werden.

Viele Sorten Langkornreis, wie Patna- oder Jasminreis, nehmen etwa die doppelte Menge

Wasser auf, aus 100 g getrocknetem Reis werden also rund 300 g gekochter Reis. Etwas anders sieht es bei Sushireis aus, der von 100 g nach dem Garen auf lediglich ca. 240 g anwächst. Generell kann man sagen, dass die Spanne etwa zwischen 200 g und 320 g aus 100 g Ausgangsgewicht liegt. Ausnahmen sind besondere Zubereitungen wie Milchreis oder Risotto.

Wer gekochte Reste vom Vortag in eine Mahlzeit, z.B. einen Bratreis, einbauen möchte, kann ebenso gut in die andere Richtung rechnen: Beim Standard-Langkornreis entsprechen 250 g gekochter Reis etwa 83 g rohem Reis. Die Rezepte lassen sich mit diesem Wissen entsprechend umrechnen.

Gekochten Reis lagern

Reste von gekochtem Reis halten sich nach dem Abkühlen im Kühlschrank gut verschlossen etwa zwei Tage. Da sich mit übrigem Reis, der gut durchgekühlt ist, tolle Pfannengerichte zaubern lassen und er auch als Salat oder Suppeneinlage glänzt, lohnt es sich, hin und wieder gleich eine größere Menge zu kochen.

Auch das Einfrieren ist möglich, z. B. im Gefrierbeutel oder in einem Gefrierbehälter. Anschließend bei Zimmertemperatur auftauen lassen und danach beispielsweise braten.

Gekochten Reis aufwärmen

Den Reis in Öl leicht knusprig zu braten, ist auf jeden Fall die beste Idee. Auch gut: als Einlage in einer Suppe erwärmen, z.B. in einer Tomatensuppe. Mit etwas Butter und wenig Wasser in einem Topf auf dem Herd oder in einer Schale mit Deckel in der Mikrowelle erhitzt ist Reis ebenfalls auch am zweiten Tag noch ein Genuss. Die schonendste Methode: das Erhitzen in einem Sieb über kochendem Wasser.

Reis waschen

Das Waschen des Reises entfernt neben eventuellen Verunreinigungen vor allem die Stärke, die nach dem Polieren noch an der Oberfläche der Reiskörner haftet. Besonders bei Langkornreis, wie Patna-, Jasmin- oder Basmatireis, ist nach dem Kochen zumeist eine lockere körnige Konsistenz gewünscht. Stärke würde aber im Kochprozess für ein Verkleben der Körner sorgen. Gründliches Waschen ist hier also unerlässlich.

SO GEHT'S:

- Den Reis in eine Schüssel geben und kaltes Wasser darauf gießen. (Bild 1)
- Anschließend mit einer Hand in kreisenden Bewegungen durch den Reis fahren, bis das Wasser milchig und trüb wird. (Bild 2) Nun das Wasser vorsichtig abgießen und den Vorgang noch zwei- bis dreimal wiederholen, bis das Wasser fast klar bleibt.
- Danach den Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. (Bild 3)
- Anschließend Langkornreis entweder einweichen, falls es im Rezept empfohlen wird, oder direkt auf die gewünschte Art zubereiten.

REIS-FACT: Rundkornreis waschen

Rundkornreis sollte man, wenn nicht anders beschrieben, nur einmal kurz waschen oder in einem Sieb abspülen, damit die gewünschten Klebe- und Bindungseigenschaften erhalten bleiben.



DIE GARMETHODEN

Da Reis rund um den Globus eine wichtige Rolle spielt, haben sich auch verschiedenste Zubereitungsarten etabliert. Neben einigen speziellen Methoden haben sich vor allem die folgenden für einfachen Beilagenreis als vorteilhaft erwiesen.

Die Wasserreis-Methode ...

... war früher hierzulande der Standard, wird heute aber immer seltener angewandt, weil dabei wertvolle Inhaltsstoffe aus dem Reis verloren gehen. Allerdings werden dabei auch eventuell im Reis enthaltene Schadstoffe wie Arsen in großem Maße ausgewaschen, was wiederum für sie spricht. Zudem sorgt sie für einen sehr lockeren Reis, da ein Großteil der Stärke mit dem Wasser abgegossen wird. Aus diesem Grund ist sie auch für Klebreis oder Sushireis nicht geeignet, da die Stärke dort ein wesentlicher Bestandteil des Gerichts ist und erst für die richtige Konsistenz sorgt. Für Anfänger ist die Wasserreis-Methode der beste Einstieg, da dabei nicht viel schiefgehen kann.

SO GEHT'S:

- Langkornreis nach dem Waschen mit der fünffachen Menge, „Wildreis“ sogar mit der sechs- bis siebenfachen Menge Wasser zum Kochen bringen und entsprechend der Garzeit bei nicht zu starker Hitze gar köcheln.
- Den gegarten Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann eventuell salzen.

Die Quellreis-Methode ...

... ist mittlerweile die Methode der Wahl und für alle Reissorten geeignet. Da die verschiedenen Reissorten unterschiedliche Mengen Wasser aufnehmen, war für die passende Wassermenge natürlich einiges an Forschungsarbeit nötig. Heute ist sie für jeden Reis bekannt und findet sich in der Regel auf der Verpackung.

SO GEHT'S:

- Der Reis wird nach dem eventuellen Waschen (siehe Seite 19, nicht bei Sushireis oder Klebreis) mit einer genau passenden Menge Wasser in einem Topf aufgesetzt und aufgeköchelt.
- Anschließend bei niedriger Temperatur zugedeckt garen, bis das Wasser von den Körnern aufgesogen wurde.
- Anschließend darf der Reis auf dem ausgeschalteten Herd noch einige Minuten quellen.



1



2



3

Das Dämpfen ...

... ist eine besonders schonende Garmethode, denn es gehen keine Nährstoffe an das Kochwasser verloren. Außerdem bleibt der Reis dabei besonders aromatisch. Da diese Zubereitung in Asien verbreitet ist, gibt es dort eine große Auswahl an unterschiedlichsten Modellen. Hierzulande besonders bekannt ist der chinesische Bambusdämpfer.

SO GEHT'S:

- Um die Garzeit zu verkürzen, sollte der Reis zunächst gewaschen (siehe Seite 19), dann mindestens 4 Stunden eingeweicht und anschließend abgegossen werden.
- Den Dämpfer mit einem sauberen Küchentuch auslegen und den Reis darauf verteilen.
- Den Dämpfer auf einen Topf mit kochendem Wasser oder mit den Füßen im Wasser in einen Wok setzen und den Reis zugedeckt im Dampf garen. Dabei darauf achten, dass das kochende Wasser den Reis nicht berührt oder vollständig verkocht und der Dämpfer auf dem Trockenen steht. Je nach Sorte variiert die Zubereitungszeit.
- Den fertigen Reis gegebenenfalls salzen und servieren.

TIPP: Ein günstiger Ersatz für den Dämpfer ist ein Küchensieb aus Edelstahl, welches mit einem Küchentuch ausgelegt und mit dem Topfdeckel abgedeckt über einen Topf gehängt wird.

Der Reiskocher ...

... arbeitet in der Regel nach der Quellreis- oder Dämpf-Methode. Neuere Geräte sind digital und erledigen den Garprozess quasi von selbst, häufig inklusive unterschiedlicher Garphasen. Das ist besonders praktisch, wenn nebenbei noch andere Komponenten zubereitet werden sollen. Außerdem haben sie eine Warmhaltefunktion, das heißt, der Reis muss nicht à point gegart werden, sondern kann ruhig noch ein bisschen ruhen, wenn die Zubereitung der übrigen Komponenten mal etwas länger dauert.

Viele Geräte verfügen über weitere Funktionen, können beispielsweise Suppen oder Gerichte mit Kruste zubereiten, wie das persische Tahdig. Einfache Geräte kosten rund 50 €, die Rundum-Sorglos-Geräte etwa 150 €.

SO GEHT'S:

- Den Reis dafür gegebenenfalls waschen (siehe Seite 19), einweichen und abtropfen lassen.
- Dann mit der passenden Menge Wasser (nach Anweisung in der Gerätebeschreibung) in den Reiskocher füllen und garen.

SNACKS

& FINGERFOOD

Ob als Bällchen, in Wraps oder Tacos, Reis macht als Vorspeise, Snack oder Imbiss immer eine gute Figur.





BULGOGI-LETTUCE-WRAPS

MIT RINDERSTEAK

Beim Bulgogi wird Rindfleisch in eine Marinade aus Sojasauce, Sesamöl, Knoblauch und anderen Zutaten eingelegt und anschließend auf einem Tischgrill gegart. Für zuhause ebenso geeignet: Die Zubereitung in der Pfanne. Und danach: Zusammen mit Reis aufs Salatblatt häufen und genussvoll aus der Hand wegsnacken!

SUSHIREIS

FÜR 4 PERSONEN

- 2 rote Chilischoten
- 8 Knoblauchzehen
- 30 g Ingwer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Birnen (z. B. Packhams)
- 80 ml Sojasauce
- 4 EL geröstetes Sesamöl
- 60 g Zucker
- 2 TL Pfeffer aus der Mühle
- 700 g Rindersteak (z. B. Sirloin oder Entrecôte)
- 250 g Sushireis
- 2 Möhren
- 1 Kopf Bataviasalat (oder 2 Romana-Salatherzen)
- 2 EL helle Sesamsamen
- 2½ EL Reissessig
- Salz
- 2 EL Öl zum Braten

- 1 Für die Marinade die Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen. Knoblauch und Ingwer schälen. Alles fein würfeln. Vier Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Birnen vierteln, schälen, entkernen und grob raspeln. Alle vorbereiteten Zutaten mit Sojasauce, Sesamöl, 40 g Zucker und Pfeffer mischen.
- 2 Das Fleisch in feine Streifen schneiden, mit der Marinade mischen und zugedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
- 3 Den Reis in einem Sieb nur kurz abspülen und abtropfen lassen. Mit 275 ml Wasser in einem Topf zugedeckt auf höchster Stufe aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Dann den Reis auf niedrigster Stufe zugedeckt 10 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen, ein gefaltetes sauberes Küchentuch unter den Deckel klemmen und den Reis 15 Minuten quellen lassen.
- 4 Inzwischen das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Die restlichen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren putzen, schälen und in ganz feine Streifen schneiden. Vom Bataviasalat die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten, bis es zu knacken und duften beginnt. Dann sofort herausnehmen.
- 5 Essig, restlichen Zucker und ½ TL Salz in einem kleinen Topf unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Den Topf vom Herd nehmen. Die Essigmischung über den Reis träufeln und vorsichtig unterheben.
- 6 Das Öl zum Braten in zwei großen Pfannen erhitzen, das Fleisch samt Marinade darin rundum bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten anbraten, bis es gar und von einer dicklichen Sauce überzogen ist. Mit Salz abschmecken.
- 7 Die Salatblätter auf einer Servierplatte anrichten. Reis und Fleisch darauf verteilen, mit Frühlingszwiebeln, Möhrenstreifen und den Sesam garnieren. Aus der Hand genießen.





PERLEN-REISBÄLLCHEN

MIT HACKFLEISCH UND SELLERIE

Weil sie in Form und Farbe an Perlen erinnern, sind diese ursprünglich aus der chinesischen Provinz Hunan stammenden Bällchen etwas ganz Besonders. Zusammen mit anderen Kleinigkeiten bilden sie oft die Attraktion auf einem Geburtstags- oder vor allem auch Neujahrsfest-Büfett.

KLEBREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für die Bällchen:

- 200 g Klebreis
- 3 Frühlingszwiebeln
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Stangen Staudensellerie
- 500 g Schweinehackfleisch (oder gemischtes Hackfleisch)
- 1 Eiweiß (S)
- 2 EL trockener Sherry
- 2 EL Sojasauce
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Speisestärke

Für den Dip:

- 4 EL Sojasauce
- 4 EL Reisessig (oder Weißweinessig)
- 2 TL Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote

Dämpfeinsatz und große Pfanne mit Deckel

- 1 Am Vortag für die Bällchen den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen. Anschließend den Reis mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen.
- 2 Am nächsten Tag die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den weißen Teil längs vierteln und sehr klein schneiden. Zwei bis drei grüne Stangen in ganz feine Ringe schneiden, den Rest beiseitelegen. Den Ingwer schälen. Den Staudensellerie putzen, waschen und längs in schmale Streifen schneiden. Beides sehr fein hacken.
- 3 Das Hack mit den klein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Ingwer und Staudensellerie in eine Schüssel geben. Dann Eiweiß, Sherry, Sojasauce und 1 TL Salz untermischen. Die Hackmasse kräftig mit Pfeffer würzen. Zuletzt die Speisestärke unterrühren und alles gründlich mit den Händen 3 bis 4 Minuten vermengen. Die Masse zugedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Inzwischen den Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 4 Für den Dip Sojasauce, Essig und Zucker mit 3 bis 4 EL Wasser verrühren. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen. Beides mit dem Dip verrühren.
- 5 Zum Formen der Bällchen etwas vom abgetropften Reis in einen tiefen Teller geben. Vom Hackfleisch 1 guten TL abnehmen und zu einem Bällchen formen. Dieses anschließend mit etwas Druck durch den Reis rollen, sodass das Bällchen rundum bedeckt ist.
- 6 Die Bällchen mit 1 bis 2 cm Abstand zueinander in einen Dämpfeinsatz legen. In einer Pfanne etwas Wasser aufkochen, den Dämpfeinsatz hineinstellen und die Bällchen zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten dämpfen.
- 7 Inzwischen das restliche Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Den Dip durch ein feines Sieb geben und auf Schälchen verteilen. Die Bällchen auf einer Platte anrichten, mit Frühlingszwiebelringen bestreuen und mit dem Dip servieren.





CURRY-REISFRITTERS

MIT KORIANDERRAITA

Pakoras oder Bhaji sind in Indien beliebte Knuspersnacks, die an jeder Ecke frisch frittiert angeboten werden. Grundlage ist immer ein Kichererbsenmehlteig, in den unterschiedliche Gemüse wandern dürfen. Reis bringt zusätzlichen Knusper und eine leckere grüne Raita den erfrischenden Kick extra!

BASMATIREIS

VEGETARISCH 
FÜR 4 PERSONEN

200 g Basmatireis

Salz

2 kleine Zucchini

2 Frühlingszwiebeln

1 ½ Bund Koriandergrün

3 Zweige Minze

1 Knoblauchzehe

400 g griechischer Joghurt

1 ¾ TL Kreuzkümmelpulver

¼ TL Chilipulver

Pfeffer aus der Mühle

Saft von ½ Limette

3–4 EL Kichererbsenmehl

1 TL Currypulver

1 l Öl zum Frittieren

- 1 Den Reis in einer Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen, anschließend in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf 400 ml Wasser aufkochen, anschließend salzen und den Reis hinzugeben. Den Reis 1 bis 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Anschließend in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen die Zucchini putzen, waschen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. In ein Sieb geben, salzen und 30 Minuten ziehen lassen. Die Zucchini raspel anschließend kalt abbrausen, abtropfen lassen und mit einem sauberen Tuch gründlich trocken tupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriandergrün und Minze getrennt waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.
- 3 Für die Raita Knoblauch schälen und grob hacken. Mit $\frac{2}{3}$ vom Koriandergrün, der gesamten Minze und 2 bis 3 EL Joghurt fein pürieren. Anschließend übrigen Joghurt unterrühren. Die Raita mit $\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmel, Chili, Salz und Pfeffer würzen, mit Limettensaft abschmecken.
- 4 Den Reis mit den Händen vorsichtig durchkneten, bis er leicht klebrig und klumpig wird. Dann Zucchini, Frühlingszwiebeln, übriges Koriandergrün und 3 EL Kichererbsenmehl untermischen. Die Reismasse mit 1 TL Kreuzkümmel, Curry, Salz und Pfeffer würzen. Alles nochmals gründlich durchkneten, bis ein feuchter, gut bindender Teig entstanden ist. – Sollte die Reismasse zu feucht sein, noch etwas Kichererbsenmehl untermischen. Aus dem Teig etwa golfballgroße Kugeln formen.
- 5 In einem großen Topf 6 cm hoch Öl erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Blasen bilden. Die Bällchen darin portionsweise (sie sollten rundum mindestens 2 cm Platz haben) in 2 bis 3 Minuten knusprig ausbacken, dabei einmal wenden. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der Koriander-Raita servieren.





Baharat

Diese Gewürzmischung aus der arabischen Küche wird häufig für Fleisch verwendet. Sie ist sehr würzig, leicht scharf mit charakteristischer Zimtnote. In arabischen und türkischen Lebensmittelgeschäften gehört sie zum Standard und ist mittlerweile auch in gut sortierten Supermärkten erhältlich.



KUBBA HALAB

MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG

Ob als Kibbeh, İçli Köfte oder Kubba: Mit Hackfleisch vom Rind oder Lamm gefüllte, frittierte Klöße sind in ganz Vorderasien der Renner. Für die knusprige Umhüllung wird meist Bulgur verwendet, im Irak jedoch auch gerne Reis. Der Füllung verleiht „Baharat“ ordentlich Würze und Datteln eine milde Süße.

BASMATIREIS

FÜR 4 PERSONEN

300 g Basmatireis
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Datteln
3 EL geröstete, gesalzene Pistazienkerne
3 Stiele Petersilie
2 EL Olivenöl
300 g Lammhackfleisch
3 TL Baharat
Salz
Pfeffer aus der Mühle
½ TL Kurkumapulver
1 l Öl zum Frittieren

*Blitzhacker, Kartoffelpresse
oder Fleischwolf*

- 1 Den Reis ohne vorheriges Waschen in einer Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, die Datteln entsteinen und alles fein würfeln. Die Pistazienkerne grob hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 2 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin mit der Zwiebel bei mittlerer Hitze in 6 bis 7 Minuten krümelig anbraten. Dann Knoblauch, Datteln, Pistazienkerne und Baharat hinzufügen und kurz mitrösten. Die Petersilie untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Den eingeweichten Reis in ein Sieb geben, kurz abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit 400 ml Wasser, Kurkuma und etwas Salz aufkochen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen, bis der Reis recht weich ist.
- 4 Nun den Reis zerkleinern. Dafür wahlweise im Blitzhacker grob hacken, durch die Kartoffelpresse drücken oder durch den Fleischwolf drehen (die Masse sollte noch körnig sein). Nach Geschmack etwas salzen, dann in 20 Portionen teilen und mit angefeuchteten Händen zunächst flache Fladen, dann kleine Becher daraus formen. Die Hackfleischmasse in die Becher füllen, diese um das Hackfleisch verschließen und daraus zapfenförmige Kubbas formen. Diese 30 Minuten ruhen lassen.
- 5 In einem großen Topf 6 cm hoch Öl erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Blasen bilden. Die Kubbas darin portionsweise (sie sollten rundum mindestens 2 cm Platz haben) in 4 bis 5 Minuten knusprig ausbacken, dabei einmal wenden. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die übrigen Kubbas genauso backen und noch warm genießen.



ARANCINI PICANTE

MIT SALSICCIA-FÜLLUNG

Zu kleinen goldgelben Bällchen frittiert und mit einem Blatt verziert erinnert das italienische Original an kleine Orangen – Arancini. Die Originalfüllung aus sehr lange gekochtem Ragù ist köstlich, aber zeitaufwändig. Schneller und mindestens ebenso lecker gelingt sie mit italienischer Bratwurst.

RISOTTOREIS

FÜR 4 PERSONEN

900 ml Rinderbrühe
1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
300 g Risottoreis
20 g Butter
60 g geriebener Parmesan
2 Eier (M)
300 g Salsiccia peperoncino (ital. Bratwurst mit Chili)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stange Staudensellerie
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
4 EL Weißwein
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Chilipulver oder -flocken
½ Bund Petersilie
100 g Provolone (oder Caciocavallo, Mozzarella)
1 l Öl zum Frittieren
3 EL Paniermehl
3 EL Weizenmehl

- 1 In einem Topf 800 ml Brühe zusammen mit dem Safran aufkochen. Den Reis hinzugeben, nochmals aufkochen, dann den Reis offen bei schwacher bis mittlerer Hitze 20 bis 30 Minuten garen, dabei nach etwa 10 Minuten immer mal wieder umrühren und, falls nötig, etwas mehr (möglichst heiße) Brühe hinzugeben. Den Topf vom Herd nehmen, Butter und Parmesan unterrühren und alles lauwarm abkühlen lassen, dann ein Ei unterrühren und die Masse vollständig abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen das Brät der Salsiccia klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Sellerie putzen, waschen, die Stange längs dritteln, dann quer in feine Stückchen schneiden.
- 3 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Sellerie, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Das Wurstbrät 3 bis 4 Minuten mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren, mit Wein ablöschen, 4 bis 5 EL Wasser hinzugeben und alles bei schwacher Hitze in 5 bis 7 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili pikant abschmecken. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Den Provolone klein würfeln. Die Petersilie unter die Wurstmasse mischen und diese leicht abkühlen lassen.
- 4 Die Reismasse in 20 Portionen teilen und mit angefeuchteten Händen flache Fladen formen. Je ein Achtel der Fleischmasse und etwas Provolone daraufgeben, den Reis darüber verschließen und zu Kugeln formen.
- 5 Das Öl in einem großen Topf auf 170 °C erhitzen – es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Blasen bilden. Übriges Ei in einem tiefen Teller verquirlen und salzen. Paniermehl und Mehl jeweils in einen weiteren tiefen Teller geben. Die Bällchen portionsweise in Mehl, dann in Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Im heißen Öl rundum in 6 bis 7 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.





REIS-TACOS

MIT PICO DE GALLO

Die Grundidee, weiche oder knusprige Tortillas aus Weizen oder Mais mit allerlei herzhaften Zutaten zu füllen, wird täglich in tausenden Variationen an den Tacoständen Mexikos praktiziert. Statt Fleisch kommt bei dieser Version würzig abgeschmeckter Reis zum Einsatz, getoppt von frischer, jalapeño-scharfer Pico-de-Gallo-Salsa.

BASMATI- ODER JASMINREIS

VEGETARISCH FÜR 4 PERSONEN

Für den Reis:

250 g Langkornreis
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Cayennepfeffer
3 EL Tomatenmark
2 TL Zucker, ½ l Gemüsefond
Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 2 EL Limettensaft

Für die Pico de Gallo:

2 Tomaten, 1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 grüne Chilischote (Jalapeño)
1 Bund Koriandergrün
2 EL Olivenöl
1 EL Limettensaft, 1 TL Honig
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

1 Avocado, etwas Limettensaft
Salz, 8 kleine Tortillas
200 g geriebener Cheddar
(oder mexikanischer Cotija-
Käse)

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb dünsten. Die Gewürze hinzufügen und kurz mitrösten, dann Tomatenmark und Zucker dazugeben und ebenfalls kurz rösten. Den Reis in den Topf geben, alles gut mischen, den Fond hinzugießen, aufkochen und dann bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren. Den fertigen Reis mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
- 2 Für die Pico de Gallo die Tomaten waschen, halbieren, entkernen, würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen. Alles fein würfeln. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Koriander (bis auf 2 EL) in einer Schale mischen. Olivenöl, Limettensaft und Honig unterrühren, salzen und pfeffern.
- 3 Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Die Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Mit dem Limettensaft beträufeln und mit Salz würzen.
- 4 Den Backofengrill einschalten. Die Tortillas mit dem Käse bestreuen und im Ofen kurz überbacken. Reis, Avocadospalten und Pico de Gallo daraufgeben, die Tacos leicht zusammenfalten und nebeneinander auf eine Servierplatte setzen. Sobald alle Tacos fertig sind, mit dem restlichen Koriander garnieren, sofort servieren und aus der Hand genießen.





BURRITOS

MIT REIS-BOHNEN-FÜLLUNG

Klingt zwar ganz schön mexikanisch, schmeckt im Prinzip auch so, ist aber eine Erfindung der Tex-Mex-Küche. Woher der Name Burrito – eigentlich für „Eselchen“ – genau kommt? Vielleicht von der dicken Packung, die es hier direkt auf die Hand gibt, die aber fast einen Esel zum Tragen braucht ...

BASMATI- ODER JASMINREIS

VEGETARISCH **FÜR 4 PERSONEN**

200 g Langkornreis (Basmati- oder Jasminreis)
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
200 g stückige Tomaten (aus der Dose)
1 TL Tomatenmark
1 TL Kreuzkümmelpulver
350 ml Gemüsebrühe
4 EL Öl zum Braten
Salz
1 Dose Kidneybohnen (240 g Abtropfgewicht)
½ TL Chilipulver
100 g Cheddar
2 kleine reife Avocados
1 EL Limettensaft
4 Tomaten
½ Bund Koriandergrün
4 große Tortillas (ca. 30 cm Durchmesser)
150 g Sour Cream
2–4 EL eingelegte Jalapeño-Chiliringe (nach Belieben)

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, dann in einer Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt würfeln. Anschließend ein Drittel der Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs mit Dosentomaten, Tomatenmark, ½ TL Kreuzkümmel und Brühe im Standmixer fein pürieren.
- 2 Den Reis in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In einer breiten, hohen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und den Reis darin unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze anschwitzen. Die Tomatenmasse hinzugießen, einmal aufkochen, salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.
- 3 Inzwischen 2 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und restliche Zwiebeln bei schwacher Hitze in etwa 10 Minuten goldgelb dünsten. Übrigen Knoblauch kurz mitgaren. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Einweichwasser auffangen. Bohnen, übrigen Kreuzkümmel, Chilipulver und etwas Einweichwasser in die Pfanne rühren. Alles salzen und unter gelegentlichem Rühren 5 bis 10 Minuten leicht köcheln lassen. Falls nötig, wenig Wasser hinzugeben.
- 4 Inzwischen Käse grob reiben. Avocados halbieren und die Steine entfernen. Schälen, das Fruchtfleisch würfeln und im Limettensaft wenden. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.
- 5 Je eine Tortilla mit einem Viertel Sour Cream bestreichen. Ein Viertel Reis in einer waagerechten Linie daraufgeben, an den Rändern 5 cm Platz lassen. Auf den Reis ein Viertel Bohnen, Avocados und Tomaten geben. Mit Käse, Koriandergrün und nach Belieben abgetropften Chiliringen bestreuen. Die Seiten über die Füllung schlagen, dann die untere Seite des Fladens über die Füllung nach oben einschlagen, dabei die Füllung kompakt zusammendrücken. Den Burrito nach oben aufrollen, schräg durchschneiden und bei Bedarf zum Schluss die Enden in Pergament packen – so lässt es sich aus der Hand essen.

REISNUDELN, REISPAPIER & CO.

DIE GANZ EIGENE WELT DES REISMEHLS

Neben den ganzen Reiskörnern, denen wir uns in diesem Buch vorwiegend widmen, spielen – besonders in Ost- und Südostasien – Gerichte auf Reismehlbasis eine gewichtige Rolle, und zwar so vielfältig und abwechslungsreich, dass sich damit ein eigenes Buch füllen ließe.

Reisnudeln

So gibt es – wie bei der italienischen Pasta – eine schier unüberschaubare Menge unterschiedlicher Reisnudeln, von feinsten Vermicelli bis hin zu breiten Bandnudeln. Diese werden bevorzugt gebraten, etwa beim indonesischen Bami Goreng, dem Gegenstück zum Nasi Goreng. Zudem werden sie als Einlage für würzige Brühen und Suppen verwendet, etwa bei der beliebten „Pho“ aus Vietnam oder den aromatischen Laksa-Suppen aus den Küchen Malaysias und Singapurs. Auch als Basis für Salate sind sie gang und gäbe. Neben dem Reismehl wird den Nudeln bei der Herstellung meist ein Anteil Tapiokastärke zugesetzt, um zum einen die Konsistenz, zum anderen aber auch die Optik durch eine größere Transparenz zu verbessern.

Reispapier

Aus einem deutlich größeren Anteil Tapiokastärke bestehen Reisoblaten, die als „Reispapier“ in den Handel kommen. Diese meist runden, transparenten Oblaten werden bei der Zubereitung kurz eingeweicht. Sie können dann beispielsweise zu den beliebten vietnamesischen Sommerrollen

gerollt werden. Auch gebraten oder frittiert sind sie mit der entsprechenden Füllung ein Genuss.

Klebreismehl

Die „Wagashi“ (Bild oben) genannten kunstvollen Süßigkeiten aus Japan werden gerne aus Klebreismehl zubereitet. Die bekanntesten Wagashi sind die trendigen Mochi, weiche, meist gefüllte Reisküchlein, häufig als Kugel geformt, aber auch in anderen Formaten. Das koreanische Pendant zu den japanischen Reisküchlein sind die sogenannten Tteok. Diese können genauso aufwändig aromatisiert und verziert sein. Es gibt jedoch auch einfache, lange zylinderförmige, gedämpfte Reiskuchen, die wie sehr dicke Nudeln aussehen. Aus den etwas kleineren gebratenen Garatteok bzw. Tteokmyeon wird mit Eiern, Frühlingszwiebeln und Chilisauce auf Basis der beliebten Gochujang-Paste eine herzhafte Mahlzeit.

Auch Pancakes auf Reismehlbasis sind in vielen asiatischen Ländern beliebt, etwa die crêpeartigen Banh Xeo aus Vietnam (Bild unten links) bzw. Banh Chao aus Kambodscha, die häufig mit Schweinefleisch, Garnelen, Frühlingszwiebeln, Sojasprossen, Salatblättern und Kräutern serviert werden. Die koreanischen Hotteok sind gefüllte Pfannkuchen aus einem Hefeteig, der aus Weizen- und Klebreismehl besteht. Beliebt sind sowohl süße Füllungen mit Zimt und Erdnüssen als auch herzhaftere, etwa mit Japchae, gebratene Glasnudeln und Gemüse.

In Indonesien wird aus Reismehl und Kokosmilch eine Art Pudding namens Bubur sumsum zubereitet, der süß oder herzhaft sein kann. Sehr beliebt ist eine süße Version mit Biji Salak, gekochten Süßkartoffel-Tapioka-Bällchen.

Eines der wenigen Beispiele außerhalb Asiens, bei denen Reismehl die Hauptrolle spielt, sind Pupusas aus El Salvador und Honduras. Diese flachen Fladenbrote werden aus Mais- oder Reismehl hergestellt und sind vergleichbar mit den bekannteren Arepas aus Venezuela. Mit allerlei eingebackenen herzhaften Füllungen sind sie ein beliebtes Streetfood und das Nationalgericht El Salvadors (Bilder Mitte und unten rechts).





GEFÜLLTE WEINBLÄTTER

MIT PINIENKERNEN UND KORINTHEN

Eingelegte Weinblätter gefüllt mit Reis, mal mit Hackfleisch gemischt oder einfach wie hier fein gewürzt, sind nicht nur Standard in der türkischen Küche. Als Meze, mit vielen anderen Vorspeisen gereicht, finden sie sich ähnlich in Griechenland, Syrien, dem Libanon und vielen anderen Ländern des Nahen Ostens.

BASMATI- ODER JASMINREIS

VEGAN 

FÜR 4 PERSONEN

250 g Langkornreis
300 g eingelegte Weinblätter (vakuumiert)
3 EL Korinthen
40 g Pinienkerne
1 große Zwiebel
8 EL Olivenöl
½ TL Zimtpulver
¼ TL Pimentpulver
2 Msp. Nelkenpulver
½ TL Pul Biber
Salz
½ TL Zucker
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
4 Stiele Minze
Pfeffer aus der Mühle
Saft von 2 Zitronen

- 1 Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen. Die Weinblätter in lauwarmes Wasser legen, damit sie sich besser trennen lassen. Reis und Korinthen in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. In einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und herausnehmen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 4 EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne (für die es einen Deckel gibt) erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten.
- 3 Nun die Pinienkerne und den Korinthenreis hinzugeben und unter Rühren 1 Minuten mitdünsten. Alle Gewürze, ¾ TL Salz, den Zucker und ½ l Wasser unterrühren. Alles einmal aufkochen, dann zugedeckt bei sehr schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten garen. Der Reis sollte am Ende leicht bissfest sein und das Wasser aufgesogen haben.
- 4 Inzwischen die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter und Dillspitzen abzupfen und grob hacken. Anschließend den Reis mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und die Kräuter unterrühren.
- 5 Zum Füllen der Weinblätter jeweils ein großes, unversehrtes Weinblatt trocken tupfen und mit der Blattaußenseite nach oben auf ein sauberes Geschirrtuch legen. Den Stiel entfernen. Unten (am Stielansatz) auf das ausgelegte Blatt 1 leicht gehäuften TL Reis geben. Dann die Blattseiten links und rechts über die Füllung schlagen und das Blatt von unten über die Füllung nach oben aufrollen – nicht zu straff, da der Reis noch quillt. Die Röllchen leicht in Form drücken. So den gesamten Reis verarbeiten. Mit übrigen, zerrissenen oder sehr kleinen Blättern den Boden eines Topfes auslegen.
- 6 Die gefüllten Weinblätter mit der Nahtseite nach unten dicht an dicht in den Topf legen – je nach Topfgröße zweilagig. Gerade so viel Wasser angießen, dass sie bedeckt sind. Übriges Olivenöl und Zitronensaft darübergießen und alles mit einem Teller beschweren. Die Röllchen zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten garen. Die gefüllten Weinblätter im Topf abkühlen lassen, herausnehmen und auf einer Platte anrichten.

SUSHI

& MEHR

Dem wohl bekanntesten Reisgericht der Welt und seiner asiatischen „Verwandtschaft“ widmen wir ein eigenes Kapitel.



JAPANS SUPERSTAR ...

... GEFORMT, GEWICKELT UND GEROLLT

Rund 60 Kilogramm Reis werden in Japan pro Kopf und Jahr gegessen – fast ausschließlich Rundkornreis der Varietät *Oryza japonica*, der, wie der Name schon andeutet, in Japan, aber auch in China und Südostasien in großem Stil angebaut wird. Im Gegensatz zu Langkornreis ist er stärkehaltiger und gart dadurch klebriger: Das ist einfach ideal für Sushi. Viele Sorten gibt es hierzulande meist unter der schlichten Bezeichnung „Sushireis“ zu kaufen; sie müssen nicht zwangsläufig aus Japan stammen: Auch die USA und Italien erzeugen heute Sushireis.

Sushi wird in Japan meist nicht zu Hause selbst gemacht, sondern lieber im Sushi-Lokal, traditionell und edel oder auch fix am Laufband, gegessen. Auch wenn die Ausbildung zum Sushimeister in Japan oft mehrere Jahre dauert, lassen sich die kleinen Reiseröllchen gut selbst herstellen – wenn sie vielleicht auch nicht auf Anhieb perfekt geformt sind oder der Reis die absolut ideale Konsistenz hat. Mit dem Grundrezept für Sushireis (siehe Seite 46) gelangen nicht nur alle Rezepte in diesem Buch, er ist auch Grundlage für alle anderen Sushiarten.

Nigiri-Sushi

Hierbei handelt es sich um die Sushi-Urform: Es wird ein längliches Reisbällchen geformt, auf das anschließend traditionell ein zuvor auf der Unterseite dünn mit Wasabi bestrichenes Stück roher Fisch gelegt wird.

Maki-Sushi

Sie leiten ihren Namen von der Bambus-Rollmatte „Makisu“ ab. Bei den dünnen Hosomaki wird meist nur eine einzige Zutat in Reis und ein Norialgenblatt außen herum gerollt. Bei den „dicken“ Futomaki-Rollen können es drei bis fünf verschiedene Zutaten plus Reis sein. Bei Uramaki wird das Algenblatt in den Reis eingerollt. Diese sogenannte „Inside-out-Roll“ hat ihren Ursprung allerdings nicht in Japan, sondern in den USA.

Temaki-Sushi

Diese zylindrisch-tütenförmigen Sushi sind ideal dafür geeignet, sie direkt mit der Hand zu essen. Der Reis wird hierbei etwas lockerer eingefüllt, als bei anderen Sushi-Sorten und dann mit den übrigen Zutaten getoppt.

Oshi-Sushi

Für diese Sushi-Form werden Reis, Fisch oder andere Zutaten in eine spezielle rechteckige Holzform geschichtet und mit einem Holzbrett zu einer Art Reisblock gepresst. Dieser wird anschließend gestürzt und dann mit einem sehr scharfen Messer in kleine Streifen oder auch Würfel geschnitten.

Chirashi-Sushi

Hier muss weder geformt, gerollt noch gewickelt werden: Unterschiedliche Sushizutaten werden einfach auf einer Schale mit Sushireis bunt „verstreut“ angeordnet.

Onigiri-Sushi

Bei Onigiri-Sushi handelt es sich um größere Sushibällchen, die meist dreieckig, aber auch rechteckig, rund oder kegelförmig geformt sein können. Der Reis wird dazu mit anderen Zutaten gemischt oder auch gefüllt. Onigiri-Sushi ähneln koreanischen Jumeok Bap (Seite 61).

Gunkan-Sushi

Der Name bedeutet so viel wie „Schlachtschiff-Sushi“. Dabei handelt es sich eigentlich um nichts anderes als Nigiri-Klößchen, um die ein Streifen Norialge gelegt wird. Das bildet die Reeling, damit die aufgelegten, oft kleinteiligen Füllungen wie Fischtatar oder Kaviar nicht über Bord gehen.

SUSHI ROLLEN SCHRITT FÜR SCHRITT – SO GEHT'S!



1 Sushireis auf dem Noriblatt verteilen, oben und unten 1 cm Rand freilassen. Den Reis leicht andrücken.



2 Mit den Fingern eine Rille für die Füllung eindrücken, anschließend Füllung je nach Rezept auflegen.



3 Das Noriblatt mithilfe der Rollmatte vorsichtig von unten nach oben über die Füllung rollen.



4 Die Rolle mithilfe der Matte vorsichtig in Form drücken, anschließend in Stücke schneiden.



SUSHIREIS

GRUNDREZEPT

Sushireis wird nicht nur für verschiedene Sushiarten, sondern auch für Bowls verwendet. Damit er Zeit zum Abkühlen und Trocknen hat, sollten Sie ihn rechtzeitig vorbereiten. Er sollte etwa eine Stunde bei Raumtemperatur abkühlen dürfen, aber auch nicht länger als vier Stunden auf die Weiterverarbeitung zu Sushi warten.

SUSHIREIS

VEGETARISCH 

FÜR 1 PORTION
(4 PERSONEN)

250 g Sushireis

1 Stück Kombu-Alge
(ca. 4 × 5 cm; nach Belieben)

3 EL Reisessig

2 EL Zucker

1 TL Salz

*Auflaufform oder große flache
Schüssel, Holzspatel, Fächer
oder Föhn*

- 1 Den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser vorsichtig mit den Händen durchspülen – nicht zu kräftig, damit die Körner nicht brechen –, das Wasser abgießen. Den Vorgang drei- bis viermal wiederholen, bis das Wasser fast klar bleibt. Dann in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen.
- 2 Den Reis in ein Sieb abgießen (Bild 1) und mit 270 ml Wasser und nach Belieben der Kombu-Alge in einen Topf geben (Bild 2), aufkochen und offen bei starker Hitze 1 bis 2 Minuten kochen, dann zugedeckt bei ganz schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen, den Deckel abnehmen, ein Geschirrtuch über den Topf breiten und den Reis 15 Minuten ruhen lassen.
- 3 Inzwischen Essig, Zucker und Salz in einem kleinen Topf unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich Zucker und Salz vollständig aufgelöst haben. (Bild 3).
- 4 Den Reis in einer großen flachen Schüssel (idealerweise in einer breiten Auflaufform) verteilen, die Alge gegebenenfalls entfernen. Wenn der Reis etwa handwarm ist, die Essigmischung über den Reis tröpfeln, dann mit einem Holzspatel einarbeiten: Dazu locker diagonale Linien in den Reis ziehen, dabei möglichst nicht umrühren (Bild 4).
- 5 Zum Schluss mithilfe des Spatels oder eines Fächers Luft zufächeln oder den Reis mit der Kaltluftstufe eines Föhns etwa 8 Minuten kühlen und etwas antrocknen lassen. Bis zum Verarbeiten ein angefeuchtetes Geschirrtuch darüberlegen.

INFO

Für viele Rezepten aus dem Sushi-Kapitel brauchen Sie 1 bis 2 Portionen dieses Grundrezeptes. Manchmal wird eine abweichende Wassermenge verwendet, das steht dann genau dabei. Für einige "Verwandte" aus anderen Ländern wird der rohe Sushireis (in der Zutatenliste klassisch in Gramm angegeben) wie hier gegart, aber mit einer anderen Flüssigkeit beträufelt.



1



2



3



4



URAMAKI

MIT THUNFISCHSALAT

Sushi muss nicht unbedingt immer nur klassisch mit rohem Fisch zubereitet werden. Auch für die Präsentation lässt man sich in Japan heute gerne Neues einfallen: Nicht wie üblich aufrecht gestellt, sondern mit der Schnittseite nach oben, werden sie mit Mayo, Chilisauce, Algen und Sesam zum echten Kunstwerk.

SUSHIREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für die Uramaki:

- 1 Portion Sushireis (S. 46)
- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (à ca. 130 g Abtropfgewicht)
- 3 EL japanische Mayonnaise (oder herkömmliche)
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 TL Chilisauce (z. B. Sriracha; nach Belieben)
- 2 Frühlingszwiebeln (nur der grüne Teil)
- ½ Salatgurke
- 6 Nori-Algenblätter
- etwas Essig

Für die Garnitur:

- etwas japanische Mayonnaise (oder herkömmliche)
- etwas Chili- oder Tonkatsu-Sauce
- 2 EL helle Sesamsamen

Sushirollmatte, Brett

- 1 Den Reis wie auf Seite 46 beschrieben waschen, quellen lassen und in 270 ml Wasser garen. Anschließend 15 Minuten abgedeckt abkühlen lassen und in einer flachen Schüssel verteilen. Wie beschrieben die Essigmischung unterarbeiten und den Reis antrocknen.
- 2 Den Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen. Mit einer Gabel fein zerplücken und mit Mayonnaise, Zitronensaft und nach Belieben Chilisauce verrühren. Das Zwiebelgrün putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Gurke waschen, längs vierteln, Kerne entfernen und die Viertel nochmals längs halbieren, sodass lange, dünne Gurkenstücke entstehen. Zwei Algenblätter mit der Schere in dünne Streifen schneiden und diese kürzen.
- 3 Die Rollmatte mit Frischhaltefolie umwickeln. Die übrigen Algenblätter in der Länge um ein Drittel kürzen. Je ein Blatt mit der glatten Seite nach unten auf das Küchenbrett legen. Die Hände mit Essigwasser anfeuchten und ein Viertel Reis auf dem Algenblatt verteilen, dabei oben und unten jeweils 1 cm frei lassen. Den Reis leicht festdrücken, die Rollmatte darauflegen und alles mithilfe des Bretts wenden.
- 4 Ein Viertel der Thunfischmasse in einem Streifen längs auf dem unteren Drittel des Algenblatts verteilen. Daneben jeweils etwa ein Viertel der Gurkenstreifen geben. Einige Zwiebelringe darüberstreuen, dann das Blatt mithilfe der Rollmatte vorsichtig von unten nach oben über die Füllung rollen, die Rolle mithilfe der Matte vorsichtig in Form drücken. Auf diese Weise vier Rollen herstellen und in je sechs Stücke schneiden.
- 5 Die Ura-Maki dicht an dicht (mit den offenen Seiten nach oben) auf eine Platte legen. Streifenförmig mit Mayonnaise, Sriracha- oder Tonkatsu-Sauce beträufeln, mit übrigen Zwiebelringen, Algenstreifen und Sesam bestreuen und servieren.



FUTOMAKI

MIT ROTER BETE

Sushi goes crazy and veggie – von diesen leuchtend pink gefärbten Rollen sind sicher nicht nur Vegetarierinnen und Vegetarier hellauf begeistert. Der leicht erdige Geschmack der Roten Bete passt perfekt zu buttriger Avocado, knackig frischer Paprika und Gurke. Mit veganem Reisessig wird das Rezept vegan!

SUSHIREIS

VEGETARISCH 

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Portion Sushireis (S. 46)
- 1 kleine Rote Bete (ca. 100 g)
- 1 lange rote Spitzpaprikaschote
- 1 Mini-Gurke
- 1 kleine reife Avocado
- 4 Nori-Algenblätter
- 2 TL Wasabipaste (japan. Meerrettich)

Sushirollmatte

- 1 Den Reis wie auf Seite 46 beschrieben waschen, quellen lassen und in 270 ml Wasser garen. Anschließend 15 Minuten abgedeckt abkühlen lassen und in einer flachen Schüssel verteilen. Wie beschrieben die Essigmischung unterarbeiten.
- 2 Inzwischen die Rote Bete putzen, schälen und auf einer Rohkostreibe ganz fein reiben oder im Standmixer pürieren. Raspel oder Püree vorsichtig unter den Sushireis heben, bis er leuchtend pink gefärbt ist. Anschließend den Reis wie auf Seite 46 beschrieben leicht antrocknen.
- 3 Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und die Hälften längs in etwa 5 mm breite Streifen schneiden. Die Gurke waschen, längs vierteln, die Kerne entfernen und die Viertel nochmals längs halbieren, sodass lange, dünne Gurkenstücke entstehen. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Die Hälften schälen und das Fruchtfleisch anschließend in 12 Spalten schneiden.
- 4 Je ein Noriblatt mit der glatten Seite nach unten auf die Rollmatte legen. Die Hände mit Essigwasser anfeuchten und ein Viertel Reis auf dem Algenblatt verteilen, dabei oben und unten jeweils 2 cm frei lassen.
- 5 In der Reismitte eine Linie eindrücken und mit ½ TL Wasabipaste bestreichen, darauf ein Viertel der Paprikastreifen längs anordnen, daneben drei Avocadospalten und darauf ein Viertel der Gurkenstreifen. Das Blatt mithilfe der Rollmatte vorsichtig von unten nach oben über die Füllung rollen, die Rolle mithilfe der Matte vorsichtig in Form drücken. Auf diese Weise vier Rollen herstellen und in je acht Stücke schneiden.





VEGGIE-NIGIRI

MIT PAPRIKA

Sind diese Sushi Fake? Ganz klar: Statt Thunfisch gibt's hier Paprika auf den Reis, der farblich rohem Thunfischfilet täuschend ähnelt. Dabei bringen aber das Grillen und die Marinade jede Menge Aroma in das Gemüse. Klarer Fall: Sushi können heute auch anders und ganz ohne Fisch!

○ SUSHIREIS

VEGETARISCH FÜR 4 PERSONEN

Für die Nigiri:

- 2 große rote Paprikaschoten
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Zucker
- 6 EL Sojasauce
- 1 Portion Sushireis (S. 46)
- 2 EL Reisessig
- etwas Wasabipaste (japan. Meerrettich)

Für die Garnitur:

- etwas Wasabipaste oder Mayonnaise
- 1 EL dunkle Sesamsamen

Gefrierbeutel

- 1** Für den Belag den Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze (Umluft ist nicht empfehlenswert) vorheizen. Die Paprika längs vierteln, entkernen, waschen und mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im Ofen auf der obersten Schiene 25 bis 30 Minuten garen, bis die Haut große schwarze Flecke bekommt. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann in einen Gefrierbeutel verpacken und abkühlen lassen. Inzwischen Limettensaft, Zucker und Sojasauce verrühren.
- 2** Anschließend die Haut der Paprika mit einem Messer abziehen. Die Paprikaviertel längs halbieren und leicht in Form schneiden – sie sollten etwa 10 cm lang und 3 bis 4 cm breit sein. Mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch oben in diagonalen, parallelen Schnitten leicht anritzen (nicht durchschneiden!). Die Paprikastreifen mit der Sojamarinade mischen und darin ziehen lassen.
- 3** Den Reis wie auf Seite 46 beschrieben waschen, quellen lassen und in 270 ml Wasser garen. Anschließend 15 Minuten abgedeckt abkühlen lassen und in einer flachen Schüssel verteilen. Wie beschrieben die Essigmischung unterarbeiten und den Reis antrocknen.
- 4** In einer Schale 2 EL Essig mit etwas Wasser mischen, die Hände damit anfeuchten und aus dem Reis (ohne zu großen Druck auszuüben) 16 längliche Klößchen formen. Obenauf dünn mit Wasabi bestreichen und auf eine Platte setzen. Die Paprikaschoten aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, auf die Nigiri legen und etwas andrücken. Jeweils mit einem kleinen Tupfer Wasabi oder Mayonnaise garnieren und mit Sesam bestreuen.



CALIFORNIA ROLLS

MIT KNUSPERLACHS

Wer hat's erfunden? Wohl auch die Japaner. Allerdings entstand die Idee für diesen Sushiklassiker von heute wohl im sonnigen Kalifornien, wo schlankes Fit-Food mit Fisch und Avocado hoch im Kurs steht. Der kleine Dreh hier: gebratene Fischhaut, die eine crunchy Textur mitbringt.

○ SUSHIREIS

FÜR 4 PERSONEN

- 1 Portion Sushireis (S. 46)
- 350 g Lachsfilet mit Haut (Sushiqualität)
- 200 g Salatgurke
- 1 Avocado
- 1 EL Limettensaft
- 4 Nori-Algenblätter
- etwas Essig
- 6 EL Mayonnaise
- 6 EL oranger Kaviar (Tobiko)

Sushirollmatte, Brett

- 1** Den Reis wie auf Seite 46 beschrieben waschen, quellen lassen und garen. Anschließend 15 Minuten abgedeckt abkühlen lassen und in einer flachen Schüssel verteilen. Wie beschrieben die Essigmischung unterarbeiten und den Reis antrocknen.
- 2** Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen, von der Haut schneiden und diese beiseitelegen. Braune Fettstellen am Fischfleisch wegschneiden. Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen und die Haut darin auf jeder Seite bei mittlerer Hitze in 2 bis 3 Minuten knusprig-braun braten, dabei die Haut mithilfe von zwei Gabeln flach auf den Pfannenboden drücken, damit sie sich nicht aufrollt. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen, dann längs in Streifen schneiden.
- 3** Das Lachsfilet quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Gurke waschen, schälen und längs in dünne Scheiben, diese wiederum längs in feine Streifen schneiden, dabei die Kerne entfernen. Die Avocado vierteln und den Stein entfernen. Die Avocadoviertel schälen und im Limettensaft wenden.
- 4** Die Rollmatte mit Frischhaltefolie umwickeln (so klebt der Reis nicht an der Matte). Noriblätter in der Länge um ein Drittel kürzen. Je ein Blatt mit der glatten Seite nach unten auf das Küchenbrett legen. Die Hände mit Essigwasser anfeuchten und ein Viertel Reis auf dem Algenblatt verteilen, dabei oben und unten jeweils 1 cm frei lassen. Den Reis leicht festdrücken, die Rollmatte darauflegen und alles mithilfe des Bretts wenden.
- 5** In einer Linie 1½ EL Mayonnaise in einem Streifen längs auf dem unteren Drittel des Noriblatts verteilen, darüber ein Viertel vom Lachs legen, darüber ein Viertel der Lachshaut, darüber ein Viertel der Avocado und der Gurke. Dann das Blatt mithilfe der Rollmatte vorsichtig von unten nach oben über die Füllung rollen, die Rolle mithilfe der Matte vorsichtig in Form drücken. Auf diese Weise vier Rollen herstellen. Jeweils zwei Rollen dicht nebeneinanderlegen und mit der Hälfte des Kaviars belegen. Dann in je sechs Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten.



SUSHI-TUNA-BURGER

MIT ERDNUSSSAUCE

Die weltweite Sushi-Liebe treibt immer neue Blüten. Der neueste Schrei ist die Fusion mit uramerikanischen Burgern. Dabei ist natürlich alles erlaubt und so überrascht dieses gigantische Exemplar durch die fabelhafte Kombination aus kurzgebratenem Thunfisch, süßlicher Erdnussauce und scharfer Sriracha-Mayo.

○ SUSHIREIS

FÜR 4 PERSONEN

2 Portionen Sushireis (S. 46)

Für Sauce und Belag:

1 rote Chilischote
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl, 1 EL Zucker
125 g Erdnussmus
3 EL Sojasauce
3 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g Salatgurke
60 g junger Spinat
4 Thunfischsteaks (à 150 g)
4 EL Sriracha-Mayonnaise

Außerdem:

2 EL Röstzwiebeln
4 TL helle und dunkle
Sesamsamen, gemischt

4 Speiseringe und 4 kleine
Dessertschälchen mit
je ca. 10 cm Durchmesser
Frischhaltefolie

- 1 Den Reis wie auf Seite 46 beschrieben waschen, quellen lassen und garen. Anschließend 15 Minuten abgedeckt abkühlen lassen und in einer flachen Schüssel verteilen. Wie beschrieben die Essmischung unterarbeiten und den Reis antrocknen. Die Speiseringe auf vier Teller legen. Vier halbkugelförmige Dessertschälchen mit Frischhaltefolie auslegen. Den Reis 2 cm hoch in die Speiseringe füllen und fest andrücken. Den übrigen Reis in die Schälchen füllen und ebenfalls andrücken. Alles beiseitestellen und abkühlen lassen.
- 2 Für die Erdnussauce die Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen. Schalotten und Knoblauch schälen. Alles fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und Chili- und Schalottenwürfel sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Dann Erdnussmus, 2 EL Sojasauce und 2 EL Limettensaft sowie 100 ml Wasser dazugeben und alles bei schwacher bis mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin die Thunfischsteaks auf jeder Seite bei starker Hitze jeweils 1 Minute braten, sodass sie innen noch roh sind. Mit dem restlichen Limettensaft und der übrigen Sojasauce beträufeln und noch kurz ziehen lassen.
- 4 Die Speiseringe vom Reis entfernen. Den Reis mit je ½ EL Sriracha-Mayonnaise bestreichen. Mit Spinatblättern, der Hälfte der Gurken und den Tuna-Steaks belegen. Darauf 2 EL Erdnussauce geben und die restlichen Gurkenscheiben darauflegen. Die restliche Mayonnaise auf den Reis in den Schälchen streichen. Die „Reis-Buns“ mithilfe der Folie aus den Schälchen heben und vorsichtig mit der Mayo nach unten auf den Burger gleiten lassen. Die Folie entfernen, die Burger auf Teller setzen und mit Röstzwiebeln und Sesam bestreut servieren.





RAINBOW KIMBAP

MIT RINDFLEISCH UND BUNTEM GEMÜSE

Die Mühe lohnt sich: Für Kimbap, die koreanische Version von Sushi, braucht es möglichst viele bunte und sich in ihren Texturen ergänzende Zutaten für die Füllung, die nur dünn von Reis ummantelt wird. Das ist nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch geschmacklich einfach umwerfend.

○ SUSHIREIS

FÜR 4 PERSONEN

200 g Rinderfilet
1 Knoblauchzehe
2 EL Sojasauce
1 EL Mirin (jap. Reiswein)
1 TL Zucker
1 EL Reis- oder Weißweinessig
3 EL geröstetes Sesamöl
2 dicke Möhren
2 Msp. Chiliflocken
100 g eingelegter Rettich
80 g Rotkohl
300 g Sushireis
Salz
300 g junger Spinat
3 EL Öl zum Braten
1 Ei (M)
5 Nori-Algenblätter

Sushirollmatte

- 1 Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen, halbieren und eine Hälfte fein hacken und mit Sojasauce, Mirin, Zucker, Essig und 1 EL Sesamöl verrühren. Dann das Fleisch untermischen und alles zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Möhren putzen, schälen und längs in sehr dünne Streifen schneiden. Chili zu den Möhren geben und alles durchkneten. Rettich längs in etwa 5 mm dünne Streifen schneiden. Rotkohl putzen, waschen und längs in hauchfeine Streifen schneiden.
- 2 Den Reis wie auf Seite 46 beschrieben waschen und quellen lassen, anschließend in 340 ml Wasser garen. 15 Minuten abgedeckt abkühlen lassen und in einer flachen Schüssel verteilen. Anstelle des Sushiessigs den Reis leicht salzen, mit 2 EL Sesamöl beträufeln und dieses wie auf Seite 46 beschrieben unterarbeiten. Den Reis wie beschrieben antrocknen.
- 3 Die übrige Knoblauchhälfte in Scheiben schneiden. Den Spinat verlesen, waschen, grobe Stiele entfernen. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Tropfnassen Spinat hinzugeben und bei starker Hitze unter Rühren zusammenfallen lassen, salzen und abtropfen lassen. Sobald er ausgekühlt ist, mit den Händen möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken und den Knoblauch entfernen.
- 4 Das Ei verquirlen und salzen. Eine beschichtete Pfanne mit 1 EL Öl austreichen und das Ei darin bei mittlerer Hitze zu einem Omelett braten, herausnehmen, abkühlen lassen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin rundum bei starker Hitze 3 Minuten anbraten, leicht salzen und abkühlen lassen.
- 5 Je ein Algenblatt mit der glatten Seite nach unten auf die Rollmatte legen. Ein Fünftel Reis darauf verteilen, oben und unten etwa 2 cm frei lassen. In der Mitte längs die vorbereiteten Zutaten aufhäufen. Das Blatt mithilfe der Rollmatte vorsichtig von unten nach oben über die Füllung rollen, die Rolle vorsichtig in Form drücken. Auf diese Weise fünf Rollen herstellen, in 2 cm dicke Stücke schneiden und auf einer Platte servieren.





KNUSPRIGE SUSHI-HAPPEN

MIT LACHS

Japanischen Köchen in Kalifornien verdanken wir bereits die „Californian-Inside-Out-Roll-Sushis“. Aber auch dieser Trend hat Potenzial, ein Longtime-Favorite zu werden: Knusprige Sushi als feines Fingerfood sind nämlich wirklich genial – und notfalls auch beste Resteverwertung für übrig gebliebenen Sushireis.

SUSHIREIS

FÜR 4 PERSONEN

1 Portion Sushireis (S. 46)

15 g Ingwer

100 g japanische Mayonnaise
(oder herkömmliche)

1½ TL Wasabipaste (japan.
Meerrettich)

1 Mini-Gurke

1 Avocado

2 TL Limettensaft

½ Bund Schnittlauch

etwas Öl zum Braten

100 g Räucherlachs
(in Scheiben)

*Schale mit hohem Rand
(12 × 18 cm)*

- 1 Am Vortag den Sushireis wie auf Seite 46 beschrieben vorbereiten und garen. Anschließend 10 bis 15 Minuten abgedeckt abkühlen lassen und in einer flachen Schüssel verteilen. Wie beschrieben die Essigmischung unterarbeitenden. Nicht trocknen! Eine Schale mit hohem Rand glatt mit Frischhaltefolie auslegen. Den Sushireis hineingeben und gleichmäßig festdrücken. Anschließend sorgfältig mit Frischhaltefolie abdecken und für 12 Stunden oder über Nacht kühl stellen.
- 2 Am nächsten Tag den Ingwer schälen und fein reiben, mit Mayonnaise und Wasabipaste verrühren. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Avocado vierteln und den Stein entfernen. Die Avocadoviertel schälen, das Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden und sofort mit Limettensaft mischen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
- 3 Den Sushireis vorsichtig aus der Form stürzen, die Folie ablösen und den Reis in zwölf Rechtecke schneiden (dazu das Messer zwischendurch immer mit etwas Essigwasser abwischen), eventuell nochmals etwas nachformen, sodass die einzelnen Stücke gut zusammenhalten. In einer Pfanne etwa 1 cm hoch Öl erhitzen und die Sushi-Happen darin portionsweise auf jeder Seite 1 bis 2 Minuten knusprig-braun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
- 4 Die Sushi-Happen auf eine Platte legen und jeweils mit einigen Gurkenscheiben in einer Reihe dachziegelförmig überlappend belegen, darauf Avocado und darüber Räucherlachs (vorher etwas in Form schneiden) verteilen. Mit Wasabi-Ingwer-Mayonnaise beträufeln und mit Schnittlauch bestreuen, sofort servieren.





JUMEOK BAP

FAUST-REISBÄLLCHEN

In Japan kennt man die „Riesensushi“ als Onigiri, in Korea als Jumeok Bap. In beiden Ländern kommen sie anstelle eines Sandwichs in die Bentobox oder werden in speziellen Shops als schneller Imbiss für Zwischendurch angeboten. Hier braucht es nicht mal Wasabi und Sojasauce, die Bällchen schmecken einfach so auf die Hand.

SUSHIREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für den Reis:

250 g Sushireis

Salz

3 EL geröstetes Sesamöl

Außerdem:

3 EL helle Sesamsamen

Füllung 1:

1 Zwiebel

1 dicke Möhre

125 g junger Spinat

1 EL Öl, Salz

Pfeffer aus der Mühle

1/3 TL Chiliflocken

Füllung 2:

1 Frühlingszwiebel (nur den grünen Teil)

150 g Thunfischfilet (Sushi-Qualität)

1 TL Sojasauce

1 EL geröstetes Sesamöl

1 TL Chilisaucе (z. B. Sriracha)

3 EL Nori-Algenflocken

- 1 Den Reis wie auf Seite 46 beschrieben vorbereiten und garen. Anschließend 15 Minuten abgedeckt abkühlen lassen, dann in einer flachen Schüssel verteilen. Leicht salzen, mit dem Sesamöl beträufeln und dieses wie auf Seite 46 beschrieben unterarbeiten, dann den Reis antrocknen.
- 2 Inzwischen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz anrösten, bis es zu knacken und duften beginnt. Sofort herausnehmen.
- 3 Für Füllung 1 die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Den Spinat verlesen, waschen, grobe Stiele entfernen und kleiner schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Die Möhre hinzugeben und unter Rühren 1 Minute anbraten, dann den Spinat hinzugeben und bei starker Hitze zusammenfallen lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen, dann 2 EL der gerösteten Sesamsamen untermischen.
- 4 Für Füllung 2 das Zwiebelgrün putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, erst klein würfeln, dann mit einem großen Messer zu feinem Tatar hacken. Mit 1 EL gerösteten Sesamsamen, Sojasauce, Sesamöl, Chilisaucе und Zwiebelgrün mischen und 15 Minuten ziehen lassen.
- 5 Den Reis in zwei Portionen teilen und eine Hälfte mit Füllung 1 füllen: Dazu den Reis in vier Portionen teilen und mit angefeuchteten Händen flache Fladen formen. Je ein Viertel der Füllung 1 daraufgeben, den Reis darüber verschließen und zu Kugeln formen. Den übrigen Reis ebenfalls in vier Portionen teilen und mit Füllung 2 füllen, anschließend in den Algenflocken wälzen und diese leicht festdrücken. Alle Bällchen auf einer Platte anrichten und servieren.



SALATE

& BOWLS

Ob trendig, mit Wildreis oder schick im Schälchen, so ein bisschen Reis ist definitiv eine leckere Sache zum Sattessen.





ROTER-REIS-SALAT

MIT ARTISCHOCKEN UND EI

Im Süden Frankreichs, in der Camargue, liegt eines der Hauptanbauggebiete für Roten Reis. Die festen, aromatisch intensiv nussig schmeckenden Körner sind einfach ideal für einen sommerlichen Salat, der im Zusammenspiel mit anderen typisch mediterranen Zutaten Lust auf einen Urlaub in der Provence macht.

ROTER REIS

VEGETARISCH 

FÜR 4 PERSONEN

Für den Salat:

180 g roter Reis (Camargue)

Salz

4 Eier (M)

1 Glas Artischockenherzen
(in Öl; ca. 200 g Abtropf-
gewicht)

3 EL kleine schwarze Oliven
(in Öl)

120 g Baby-Mangold

100 g Cocktailtomaten

½ Bund Petersilie

150 g grüne Bohnen

Für das Dressing:

2 TL Dijon-Senf

1½ TL flüssiger Honig

3–4 EL Weißweinessig

ca. 100 ml Gemüsebrühe

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen. In einem Topf 350 ml Wasser aufkochen, salzen und den Reis darin zugedeckt bei schwacher Hitze in 30 bis 40 Minuten leicht bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kurz kalt abbrausen und abtropfen lassen.
- 2 Inzwischen die Eier in kochendem Wasser in etwa 8 Minuten hart kochen, anschließend kalt abschrecken, pellen und sechsteln. Die Artischocken in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und nach Wunsch kleiner schneiden. Die Oliven abtropfen lassen. Den Mangold verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.
- 3 Die Bohnen putzen, waschen, je nach Länge halbieren oder dritteln. Ausreichend Wasser in einem Topf aufkochen, salzen und die Bohnen darin bei mittlerer Hitze 8 bis 10 Minuten garen, in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.
- 4 Für das Dressing Senf und Honig mit 3 EL Essig glatt verrühren, dann 5 EL Brühe unterrühren und zuletzt das Olivenöl kräftig unterschlagen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und in einer großen Schüssel mit Reis, Bohnen, Artischocken, Tomaten, Oliven und der Hälfte der Petersilie mischen, dann 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.
- 5 Den Salat mit restlichem Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, nach Geschmack restliche Brühe untermischen. Zum Schluss den Mangold unterheben, den Salat auf Teller verteilen, und mit Eiern und restlicher Petersilie garnieren.





NAM KHAO REISSALAT

MIT KASSLER UND ERDNÜSSEN

Für diese Besonderheit werden currywürzige Reisbällchen knusprig frittiert, zerbröckelt und mit aromatischen Zutaten der laotischen Küche vermengt. Im Original unabdingbar: Schweinehautstreifen und fermentiertes Schweinefleisch (Som Moo). Hier eine Variante ohne diese für unseren Geschmack ungewohnten Zutaten.

JASMINREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für das Fleisch:

2 rote Chilischoten
6 Knoblauchzehen
400 g Kasslerfleisch
60 ml Limettensaft
2 TL Zucker

Für die Reisbällchen:

200 g Jasminreis, Salz
2 EL rote Thai-Currypaste
5 EL Kokosraspel
2 EL Fischsauce
1 EL Rohrzucker, 1 Ei (M)
ca. 1 l Öl zum Frittieren

Außerdem:

4 Frühlingszwiebeln
50 g Ingwer
8 Thai-Schalotten (oder 4 kleine rote Zwiebeln)
4 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK)
2 Bund Koriandergrün
6 Stiele Minze
2 Bio-Limetten
1 Salatkopf nach Belieben
50 g geröstete Erdnusskerne

- 1 Am Vortag für das Fleisch die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Fleisch in feine Streifen schneiden. Alles mit Limettensaft und Zucker mischen und zugedeckt für 12 Stunden oder über Nacht kühl stellen.
- 2 Am selben Tag den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen. Dann in einem Topf mit 400 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und anschließend zugedeckt bei sehr schwacher Hitze 20 Minuten garen. Vom Herd nehmen, abkühlen und über Nacht ruhen lassen.
- 3 Am nächsten Tag für die Reisbällchen den Reis mit Currypaste, Kokosraspeln, Fischsauce und Zucker gut vermischen. Das Ei unterrühren. Aus dem Reis zehn Kugeln formen und ganz leicht flach drücken. In einem Topf 6 cm hoch Öl erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Blasen bilden. Die Bällchen darin portionsweise mit ausreichend Abstand zueinander in etwa 4 bis 5 Minuten knusprig frittieren. Anschließend mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 4 Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Schalotten schälen, Limettenblätter waschen und trocken tupfen. Ingwer und Limettenblätter in feine Streifen, die Schalotten in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nur den Koriander fein hacken. Die Limetten vierteln. Vom Kopfsalat, falls verwendet, die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen und trocken schleudern.
- 5 Die Reisbällchen zerbröckeln und mit Kassler, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Schalotten, Limettenblättern, Erdnüssen und Kräutern mischen und auf Tellern anrichten. Die Limettenviertel zum individuellen Abschmecken dazu reichen. Den Reissalat wahlweise pur genießen oder portionsweise auf je ein Salatblatt geben, dieses zusammenfalten und aus der Hand genießen.





WILDREISSALAT

MIT SÜSSKARTOFFELN

Meist wird der nordamerikanische Wildreis in Mischungen mit Parboiled Reis angeboten. Nicht in diesem genialen Salat: Denn hier darf er mit seinem nussigen Aroma einmal solo glänzen und erhält dabei formidable Unterstützung von nordamerikanischen Favourites wie gebratenen Süßkartoffeln, Pekannüssen und Cranberrys.

WILDREIS

VEGETARISCH 
FÜR 4 PERSONEN

Für den Salat:

200 g Wildreis

Salz

100 g Feldsalat

2 Mandarinen

4 Stiele Minze

1 Süßkartoffel (ca. 400 g)

4 EL Rapsöl

50 g getrocknete Cranberrys

50 g Pekannusskerne

Für das Dressing:

2 EL Rotweinessig

1 EL Zitronensaft

1 EL Ahornsirup

2 TL Dijon-Senf

Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 Am Vortag den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen. Dann in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
- 2 Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Dann den Reis in einem Topf mit etwa 1,5 l Wasser aufkochen und mit schräg aufgelegtem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze in 40 bis 45 Minuten bissfest garen. Den Reis anschließend abgießen, kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen. In einer Schüssel leicht salzen und gründlich durchmischen.
- 3 Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Mandarinen schälen und in einzelne Segmente teilen, diese quer halbieren und gegebenenfalls entkernen. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- 4 Die Süßkartoffel putzen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Süßkartoffelscheiben darin zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 5 Minuten braten, sodass die Unterseite nur ganz leicht gebräunt ist. Wenden, Cranberrys und Pekannüsse dazugeben und alles zugedeckt weitere 5 Minuten braten.
- 5 Inzwischen für das Dressing Essig, Zitronensaft, Ahornsirup und Senf verrühren und das restliche Öl mit dem Schneebesen unterschlagen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Die Süßkartoffelscheiben noch einmal wenden und weitere 2 bis 3 Minuten braten, bis sie gar und weiterhin nur leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in der Schüssel mit dem Wildreis, den Mandarinen, der Minze (bis auf 2 EL) und dem Dressing mischen.
- 7 Den Feldsalat auf Teller verteilen und den Reissalat darauf anrichten. Mit der restlichen Minze garnieren und servieren.



DER BESONDERE „REIS“ ...

... AUS AMERIKA

Während alle übrigen Reissorten zur Gattung *Oryza* gehören, ist der Schwarze Wasserreis aus der Gattung *Zizania*, der unter dem Namen „Wildreis“ in den Handel kommt, nur ein entfernter Verwandter aus der Familie der Süßgräser. Die in Nordamerika heimische Wasser- und Sumpfpflanze wächst natürlicherweise im Flachwasser von Seen oder langsam fließenden Flüssen.

Der Reis der Ureinwohner

Wasserreis hat seit rund 3000 Jahren eine große Bedeutung für die Ernährung vieler indigener Völker Nordamerikas. Traditionell wird er vom Boot aus geerntet: Dabei werden die bis zu 1,8 m hohen Halme mit einem Stock heruntergebogen. Mit einem weiteren Stock werden die Körner sanft aus den Ähren geklopft und landen auf dem Boden des Kanus. Aus den Ähren ins Wasser fallende Samen treiben aus und sorgen dabei für den Fortbestand der Kultur. Nach der Ernte wird der Reis getrocknet und erhält dadurch seine dunkle Farbe. Zuvor haben die Körner einen bräunlich-grünen Farbton wie viele andere Gräser. Die recht mühsame Ernte und Weiterverarbeitung ist ein wichtiger Faktor für den hohen Preis des Wasserreises.

Ein Großteil der Ernte stammt mittlerweile aus landwirtschaftlichen Betrieben, in denen der Wasserreis im industriellen Maßstab angebaut wird. Dabei werden Hybridpflanzen, die größere Körner hervorbringen und leichter entspelzt wer-

den können, in gefluteten Feldern herangezogen. Insofern ist die Bezeichnung „Wildreis“ irreführend. Um die ursprüngliche Wasserreiskultur der indigenen Völker zu unterstützen, lohnt es sich, auf Bio-Produkte aus traditionellem Anbau zurückzugreifen.

Außergewöhnlicher Geschmack

Geschmacklich kann ihm kaum ein anderer Reis das Wasser reichen. Die langen schwarzen Körner bestechen durch einen nussigen Geschmack mit leichter Teenote. Und auch ernährungsphysiologisch hat der Wasserreis einiges zu bieten. Er glänzt mit einem hohen Anteil an hochwertigem pflanzlichem Eiweiß und wertvollen Ballaststoffen. Zudem enthält er wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium, Spurenelemente wie Zink und Eisen und B-Vitamine.

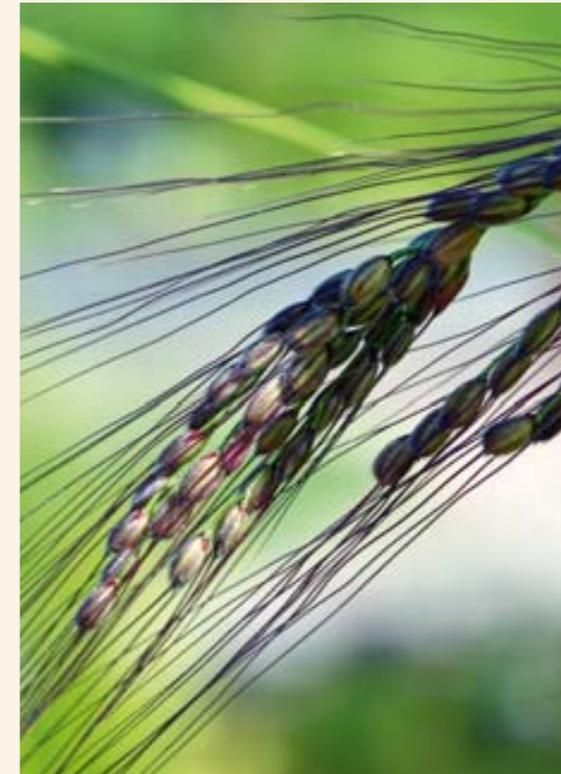
Im Handel wird der Wasserreis seltener pur, häufiger in Mischungen mit Langkornreis, Naturreis oder sogar Basmatireis vermarktet. Diese Mischungen sind eine willkommene Basis für Bowls und Salate und auch als Beilage ein besonderer Genuss.

Zubereitung

In der Zubereitung unterscheidet sich purer Wasserreis leicht von klassischen Reissorten:

- Den Wasserreis vor dem Kochen gründlich waschen wie auf Seite 19 beschrieben. Natürlich verfärbt sich das Wasser hier nicht weiß.

- Für mindestens 2 Stunden, gerne auch schon am Vortag, in reichlich Wasser einweichen, um die Kochzeit zu verkürzen. Anschließend abgießen.
- Da der Reis je nach Größe der Körner eine unterschiedlich hohe Quellfähigkeit hat, ist es praktischer, ihn nach der Wasserreis-Methode (Seite 20) zu kochen. Dafür etwa die sechs- bis siebenfache Menge Wasser verwenden. Zunächst aufkochen, dann bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt etwa 40 bis 45 Minuten garen. Die Körner sollten noch leicht bissfest sein.
- Anschließend in einem Sieb gründlich abtropfen zu lassen, leicht salzen.





TACO RICE BOWL

MIT CHEDDAR UND HACKFLEISCH

Einflüsse der Tex-Mex-Küche haben es auch bis in den südlichsten Zipfel Japans geschafft, und zwar durch dort stationierte amerikanische Soldaten in den 1960er Jahren. In kürzester Zeit hat sich der „tako raisu“ zu einem der beliebtesten Gerichte der subtropischen Insel gemauert. Und wer ihn probiert hat, weiß genau warum.

○ SUSHIREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für den Reis:

400 g Sushireis
3 EL Reisessig
1½ EL Zucker, ⅓ TL Salz

Für die Bowl:

4 große Blätter Bataviasalat
(oder Eisbergsalat)
200 g Cocktailtomaten
120 g Cheddar (am Stück)
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
400 g Rinderhackfleisch
120 ml Salsa (Fertigprodukt)
1–2 TL Chilipulver
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Zucker
2 EL Sojasauce
1 EL Sake (nach Belieben)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
16 Tortilla-Chips

- 1 Den Reis in ein Sieb geben, nur kurz abspülen und abtropfen lassen. Mit 450 ml Wasser in einem Topf zugedeckt auf höchster Stufe aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Dann den Reis auf niedrigster Stufe zugedeckt 10 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen, ein gefaltetes, sauberes Küchentuch unter den Deckel klemmen und den Reis 15 Minuten quellen lassen.
- 2 Essig, Zucker und ⅓ TL Salz in einem kleinen Topf unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Den Topf vom Herd nehmen. Die Essigmischung über den Reis träufeln und vorsichtig unterheben.
- 3 Den Salat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Cheddar reiben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 4 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin mit den Zwiebelwürfeln (bis auf 2 EL) rundum bei mittlerer Hitze in 6 bis 7 Minuten bröselig anbraten. Dann Salsasauce, Knoblauch, 1 TL Chilipulver, Kreuzkümmel und Zucker hinzufügen und kurz mitgaren. Die Sojasauce und nach Belieben Sake unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
- 5 Vier Schalen jeweils zur Hälfte mit Reis füllen, sodass die andere Hälfte frei bleibt. Das Fleisch auf ein freies Viertel verteilen. Salat und Tomaten in das andere Viertel der Schalen geben. Mittig etwas Salsa auf die Bowls geben, mit dem Käse bestreuen und mit den restlichen Zwiebelwürfeln garnieren. Die Tortilla-Chips an den Rand stecken und die Bowls servieren.





TIPP

Als Topping schmeckt Chili-Limetten-Mayo ganz fantastisch. Dafür 100 g Salatmayonnaise mit 1 EL Sriracha-Sauce, 1 EL Limettensaft und 1 bis 2 TL asiatischer Fischsauce glatt rühren.



POKÉ BOWL

MIT RADIESCHEN UND MANGO

Um den traditionellen hawaiianischen Salat mit rohem Fisch, welcher der japanischen Küche ähnelt, hat sich auch hierzulande in den letzten Jahren ein regelrechter Kult entwickelt. In den zahlreichen Bowläden werden Lachs, Thunfisch oder veganer Ersatz nun jedoch am liebsten als reichhaltige Bowls wie diese serviert.

SUSHIREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für den Fisch:

2 EL Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Limettensaft
1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln
400 g Lachs- oder Thunfischfilet (Sushi-Qualität)

Für den Reis:

250 g Sushireis
2½ EL Reissig
1½ EL Zucker
½ TL Salz

Außerdem:

ca. 10 Radieschen
1 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Reissig
1 TL Zucker, Salz
½ Mango, 1 Avocado
2 EL Limettensaft
200 g Algensalat (Wakame)
1 Beet Kresse (z. B. Shiso-Kresse)
4 TL helle Sesamsamen, geröstet

- 1 Sojasauce, 1 EL Öl und 1 EL Limettensaft verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Fisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Fischwürfel und die Hälfte der Frühlingszwiebelringe mit der Marinade mischen und zugedeckt für 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Den Reis in ein Sieb geben, nur kurz abspülen und abtropfen lassen. Mit 275 ml Wasser in einem Topf zugedeckt auf höchster Stufe aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Dann den Reis auf niedrigster Stufe 10 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen, ein gefaltetes sauberes Küchentuch unter den Deckel klemmen und den Reis 15 Minuten quellen lassen.
- 3 In einem kleinen Topf 2½ EL Essig, 1½ EL Zucker und ½ TL Salz unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Den Topf vom Herd nehmen. Die Essigmischung über den Reis träufeln und vorsichtig unterheben.
- 4 Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Mit 1 EL Öl, Essig und Zucker verrühren, mit Salz würzen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, dann würfeln. Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch schälen und ebenfalls würfeln. Avocadowürfel mit dem Limettensaft beträufeln und salzen.
- 5 Den Reis auf Schalen verteilen. Fisch, Radieschen, Mango, Avocado und Algensalat in Clustern daraufhäufen, übrige Frühlingszwiebelringe darüberstreuen. Die Kresse vom Beet abschneiden, waschen, trocken tupfen und daraufgeben. Die Bowl mit Sesam garnieren und servieren.



CALIFORNIA BOWL

MIT GRAPEFRUIT UND SPINAT

Wer liebt sie nicht: Kunstvoll arrangierte Bowls. Das Prinzip: Auf einer Basis wie Quinoa oder Reis landen allerlei knackig-frische oder marinierte Gemüse und andere Zutaten. Dazu ein leckerer Dip und Eiweißspender wie Tofu, Tempeh, Lachs oder ein knusprig ausgebackenes Ei. Fertig ist der leichte Genuss auf die kalifornische Art.

NATURREIS

FÜR 4 PERSONEN

300 g Naturreis
Salz
5 Eier (M)
150 g leichte Mayonnaise
2 TL Wasabipaste (japan. Meerrettich)
4 EL Zitronensaft
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Pink-Grapefruit
2 Avocados
150 g bunte Cocktailtomaten
150 g junger Spinat
50 g Weizenmehl
70 g Panko (asiat. Paniermehl)
1 Knoblauchzehe
ca. 1 l Öl zum Frittieren
1 EL Fischsauce
1 EL geröstetes Sesamöl
1 Beet Kresse (z. B. Shiso-Kresse)

- 1 Am Vortag den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, dann in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
- 2 Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und den Reis nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Inzwischen vier Eier in kochendem Wasser in 5 ½ Minuten wachweich garen und bis zur Verwendung in kaltes Wasser legen.
- 3 Mayonnaise, Wasabipaste und 1 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Die Grapefruit so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten herausschneiden. Die Avocados halbieren und den Stein entfernen. Die Avocadohälften schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
- 4 Mehl und Panko auf tiefe Teller häufen. Das übrige Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Den Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Die gekochten Eier vorsichtig pellen. In einem Topf 8 cm hoch Öl erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Blasen bilden. Die Eier zunächst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Ei ziehen und zuletzt im Panko wenden. Die Eier im heißen Öl rundherum goldbraun ausbacken. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Vier Schalen jeweils zur Hälfte mit Reis füllen, sodass die andere Hälfte frei bleibt. Den Spinat auf der anderen Seite verteilen. Avocados, Grapefruit und Tomaten darauf verteilen. Fischsauce, Sesamöl und restlichen Zitronensaft verrühren, die Mischung salzen und pfeffern und dann über die Avocados und die Grapefruit träufeln. Die Wasabi-Mayonnaise in eine Lücke klecksen und das Ei mittig auf der Bowl anrichten. Die Kresse vom Beet abschneiden, waschen, trocken tupfen und darüberstreuen. Die Bowl sofort servieren.

DER BAUPLAN FÜR DIE OPTIMALE MISCHUNG

Der Megatrend hin zu mehr Wellness, Achtsamkeit und einer bewussteren Lebensweise hat auch vor den Tellern nicht halt gemacht. Sie werden nämlich seit einigen Jahren vermehrt durch Schüsseln ersetzt. Darin finden wunderschön angerichtete Bowls mit allerlei gesunden Zutaten Platz – eine Entdeckung, der man sich bei dem reichhaltigen Angebot in Cafés, Restaurants und Supermärkten kaum mehr entziehen kann. Noch besser sind sie aber „selbst gebaut“.

Die Geschichte der Bowls

Ganz neu ist die Erfindung der Bowls übrigens nicht. In verschiedenen asiatischen Landesküchen sind bunt gefüllte Teller oder Schüsseln auf Reisbasis seit langer Zeit beliebte Mahlzeiten, etwa Khao Kluk Kapi aus Thailand oder die Donburi-Bowls aus Japan. Den neuen Trend entfesselt haben jedoch die sogenannten „Buddha Bowls“, kunterbunte vegetarische Schüsseln, die zunächst in Kanada, dann in den USA bekannt wurden. Mitte der 2010er Jahre schwappte die Welle dann auch nach Europa. Heute haben sich die Bowls zu einer eigenen kulinarischen Kategorie entwickelt, von „Buddha“ ist hierbei nur noch vereinzelt die Rede. Neben den vegetarischen Klassikern werden inzwischen auch Bowls mit Fleisch und Fisch, immer häufiger auf asiatische Art zubereitet, als leichte, aber köstlich sättigende Mahlzeit angeboten. Nicht zu vergessen die beliebten Poke Bowls mit roh-mariniertem Lachs oder Thunfisch auf hawaiianische Art.

Der Bauplan

Das Grundprinzip der heutigen Bowls ähnelt sich stets sehr. Wer also ein bisschen kreativ ist, kann ganz leicht selber zum Bowl-Baumeister werden.

1 – DIE BASIS

Frisches Grün bildet die Unterlage. Dafür eignen sich ja nach Saison und Vorliebe jegliche Blattsalate, Rucola, Spinat, Feldsalat, Postelein oder junge Blattgemüse wie Mangold, Grünkohl oder Pak Choi. Darauf betten sich – mittig oder am Rand – gesunde, komplexe Kohlenhydrate in Form von Reis, aber auch Hirse, Couscous oder Quinoa. (Bild 1)

2 – GEMÜSE & FRÜCHTE

Roh, gekocht, gebraten oder im Ofen gebacken kommen ein bis drei Sorten Gemüse auf die Bowl. Beliebt sind roh mariniertes Rotkohl, Brokkoli, Gurken, Radieschen, Möhren, Tomaten, Zucchini, Rote Bete und gebackene Süßkartoffeln. Avocados sind gleichzeitig eine wichtige Quelle gesunder Fette. Bei asiatischen Bowls kommen zudem häufig Kimchi oder japanischer Wakame-Salat zum Einsatz. Wer eine fruchtige Komponente mag, kann Mango, Blaubeeren oder Granatapfelkerne ergänzen. Alle vorbereiteten Zutaten werden um die Basis gehäuft. (Bild 2)

3 – EIWEISSKOMPONENTE

Bei den Buddha-Bowls übernehmen Tofu, Tempeh und gegarte Hülsenfrüchte wie Linsen, Kicher-

erbsen oder Edamame diesen Part. In den übrigen Bowls dürfen es auch Fleisch und Fisch – z.B. kurzgebraten oder geschmort – oder Eier sein – wachweich gekocht, als Spiegelei gebraten oder auch mal knusprig ausgebacken (siehe Seite 77). (Bild 3)

4 – SAUCE, DRESSING & DIP

Bei Bowls mit vielen ungewürzten Komponenten gibt eine Sauce, beispielsweise Erdnussauce oder Sriracha-Mayonnaise, oder ein Dressing, wie zum Beispiel ein Tahin-Dressing, ordentlich

Aroma. Bei schon von Natur aus würzigen Bowls ist ein Dip eventuell die bessere Wahl, etwa ein Hummus oder Avocado-Dip. Also Sauce beziehungsweise Dressing über die ganze Bowl träufeln, alternativ den Dip in eine Lücke setzen.

5 – TOPPINGS

Toppings sorgen für Crunch und eine spannende Optik. Als Finish bieten sich geröstete Kerne und Nüsse an, getrocknete Gojibeeren, aber auch Kräuter, Sprossen oder Kresse. (Bild 4)

SO BAUEN SIE EINE GENIALE BOWL MIT GLÜCKSGARANTIE!





GYUDON

RINDFLEISCH-REIS-SCHALE

Als „Donburi“ werden in Japan generell Reisschüsseln bezeichnet. Die Grundlage bildet immer eine große Schale mit neutralem, kaum gewürztem Reis, der dann mit unterschiedlichsten Zutaten bedeckt wird. Gyudon mit Rindfleisch und Zwiebeln ist dabei ebenso ein Klassiker wie Oyakodon, mit Hähnchen und Ei.

SUSHIREIS

FÜR 4 PERSONEN

450 g Rinderlende
350 g Sushireis
2 Zwiebeln
15 g Ingwer
2 Frühlingszwiebeln (nur der grüne Teil)
300 g Brokkoli
1 EL Zucker
2 EL Sake (ersatzweise trockener Sherry)
2 EL Mirin (jap. Reiswein)
2 EL Sojasauce
Salz
etwas Öl zum Braten
300 ml Rinderbrühe (oder Fond aus dem Glas)
etwas Beni Shoga (eingelegter roter Ingwer in Streifen; nach Belieben)

Dämpfeinsatz und passender Topf

- 1 Das Fleisch trocken tupfen, in einen Gefrierbeutel geben und im Tiefkühlfach 3 bis 4 Stunden anfrieren lassen. Anschließend quer zur Faser in möglichst feine Scheiben schneiden und auftauen lassen.
- 2 Inzwischen den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen. Dann 30 Minuten in kaltem Wasser quellen lassen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in nicht zu dünne Spalten schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Das Grün der Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Zucker, Sake, Mirin und Sojasauce verrühren.
- 3 Den Reis in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf knapp 400 ml Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Reis darin einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt auf kleinster Stufe 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte 5 bis 10 Minuten quellen lassen.
- 4 Inzwischen etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Den Ingwer unterrühren, dann mit der Würzmischung ablöschen und sofort die Brühe hinzugießen. Alles offen bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind und sich die Flüssigkeit deutlich reduziert hat. Inzwischen den Brokkoli in einen Dämpfeinsatz geben und leicht salzen. In einem großen Topf wenig Wasser aufkochen, den Dämpfeinsatz hineinstellen und den Brokkoli zugedeckt bei mittlerer Hitze 6 bis 8 Minuten dämpfen.
- 5 In einer breiten, beschichteten Pfanne ausreichend Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum bei mittlerer Hitze in 1 bis 3 Minuten rundum braun anbraten. Die Zwiebelsauce hinzugießen und alles noch 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. Den Reis in Schalen füllen, Fleisch mit Sauce und Brokkoli darauf anrichten, mit Zwiebelgrün und eingelegtem Ingwer garnieren.





BIBIMBAP BOWL

MIT MARINIERTEN RADIESCHEN

Ein typisches koreanisches Resteessen: eine Schale mit Reis, auf dem eingelegte, gebratene oder gedämpfte Gemüse, Tofu oder auch Rindfleisch und unbedingt ein Spiegelei mit scharfer Sauce angerichtet werden. Dann heißt es nur noch, „alles umrühren“ und gut durchmischen, denn genau das bedeutet „bibimpap“.

SUSHIREIS

VEGETARISCH FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Radieschen
¼ kleine Rote Bete
150 ml Reis- oder Weißweinessig
3½ EL Zucker
Salz
2 große Möhren
1 Knoblauchzehe
4 EL Sojasauce
3 EL geröstetes Sesamöl
¼ TL Chiliflocken
200 g Blattspinat
etwas Öl zum Braten
Pfeffer aus der Mühle
250 g Sushireis
150 g Gochujang-Paste (koreanische Chilipaste)
2 EL helle Sesamsamen
2 Frühlingszwiebeln
4 sehr frische Eier (M)
150 g Kimchi (aus der Dose oder dem Glas)

- 1 Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Rote Bete schälen, waschen und unzerkleinert (sie dient nur zum Färben) mit Essig und Zucker in einem Topf unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Vom Herd nehmen, ¼ TL Salz und die Radieschen unterrühren, abkühlen und 1 bis 2 Stunden ziehen lassen.
- 2 Inzwischen die Möhren putzen, schälen und in feine Streifen hobeln oder alternativ mit dem Messer in Julienne schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Hälfte davon mit den Möhren, 2 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl und der Hälfte der Chiliflocken mischen und salzen. Mit den Händen alles durchkneten, bis die Möhren weicher werden.
- 3 Den Spinat verlesen, waschen und grobe Stiele entfernen. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und den übrigen Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Spinat hinzugeben und bei starker Hitze zusammenfallen lassen, salzen und pfeffern. In ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen. Dann ausdrücken und mit 1 EL Sesamöl mischen.
- 4 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen. In einem Topf 275 ml Wasser aufkochen, leicht salzen und den Reis darin offen bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten aufkochen. Anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 15 Minuten garen. Auf dem ausgeschalteten Herd 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
- 5 Inzwischen für die Sauce Gochujang-Paste übrigen Zucker, Sojasauce und Sesamöl gründlich verrühren. Wer sie flüssiger möchte, rührt 1 bis 3 EL Wasser unter. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet, abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 6 In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Eier bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten, salzen und pfeffern. Den Reis auf Schalen verteilen. Darauf Möhren, Spinat, abgetropfte Radieschen, Kimchi und etwas von der Sauce geben. Je ein Spiegelei in die Mitte darauflegen und alles mit Frühlingszwiebeln, Sesam und übrigen Chiliflocken bestreuen.



TIPP

Weitere beliebte Beilagen zum Khao Kluk Kapi sind gebratene Scheiben chinesischer Wurst (Lap Cheong), rohe Spargelbohnen in kleinen Scheibchen und grüne Mango in feinen Streifen.



KHAO KLUK KAPI BOWL

MIT GARNELENREIS

Wegen für uns ungewöhnlichen Zutaten wie Garnelenpaste, getrockneten Shrimps und chinesischer Wurst blieb dieses Gericht den Europäern lange verborgen. In Zeiten gut sortierter Asiashops können endlich auch wir dieses wahre Aromenfeuerwerk probieren. Hier eine leckere Version ohne chinesische Wurst.

JASMINREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für den Garnelenreis:

300 g Jasminreis
Salz
je 3 EL Öl & Zucker
3 EL Garnelenpaste
3 TL geröstete Knoblauchwürfel

Für die Bowl:

400 g Schweinefleisch (z. B. Schweinebauch, Filet oder Steaks)
4 Schalotten
je 3 EL Fisch- und Austernsauce
2 EL Sojasauce
3 EL Öl
4 EL Rohrohrzucker
je 4 grüne und rote Thai-Chilischoten (Vogelaugen)
2 Frühlingszwiebeln
½ Salatgurke
2 Bio-Limetten
4 Eier (M)
4 EL getrocknete Shrimps

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen. In einem Topf mit 600 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und einige Stunden ruhen lassen.
- 2 Anschließend das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenpaste darin bei mittlerer Hitze rösten, bis sie aromatisch duftet, dabei die Paste in der Pfanne zerteilen. Den Zucker kurz mitgaren. Dann den Reis hinzufügen und alles verrühren, bis der Reis leicht bräunlich überzogen und heiß ist. Zuletzt den gerösteten Knoblauch unterrühren. Vom Herd nehmen und den Reis zugedeckt warm halten.
- 3 Für die Bowl Fleisch in Streifen schneiden. Schalotten schälen und in Scheibchen schneiden. Fisch-, Austern- und Sojasauce mischen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und das Fleisch darin rundum bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten leicht braun anbraten. Die Hälfte der Schalotten kurz mitgaren. Den Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Den Saucenmix dazugießen und alles damit überziehen. Noch etwas einkochen lassen und die Pfanne vom Herd nehmen.
- 4 Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Limetten vierteln.
- 5 Die Eier verquirlen. Eine beschichtete Pfanne mit 1 EL Öl ausstreichen und die Hälfte der Eiermasse darin bei mittlerer Hitze zu einem Omelett braten. Das restliche Ei ebenso zubereiten. Die Omeletts in feine Streifen schneiden. Erneut 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Shrimps darin rundum bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie eine kräftige Farbe annehmen und es zu duften beginnt.
- 6 Den Reis in vier tiefe Schälchen füllen, andrücken und in vier große Schalen stürzen. Omelettstreifen, Gurken, übrige Schalotten, Frühlingszwiebeln und Fleisch rundherum anrichten. Die Shrimps darüberstreuen. Die Limettenviertel zum individuellen Abschmecken dazu reichen.



GADO GADO RICE BOWL

MIT TEMPEH

Allerlei Gemüse, gekochte Eier und vor allem eine wunderbar aromatische, leicht scharfe Erdnussauce sind das Geheimnis dieses indonesischen Gerichts. Traditionell wird es ohne Reisbeilage genossen. Für eine sättigende Bowl ist dieser aber eine perfekte Unterlage und harmoniert auch bestens mit der Erdnussauce.

BRAUNER BASMATI- ODER JASMINREIS

VEGETARISCH 

FÜR 4 PERSONEN

Für die Bowl:

200 g brauner Basmati- oder Jasminreis, Salz

12 junge Kartoffeln (Drillinge)

6 Eier (M)

200 g grüne Bohnen

½ Salatgurke

je 2 Möhren & Frühlingszwiebeln

200 g Tempeh, 2 EL Öl

4 EL geröstete Schalotten (aus dem Asia-Shop; oder Röstzwiebeln)

Für die Erdnussauce:

1 rote Chilischote

1 dicke Scheibe Ingwer

3 Knoblauchzehen

2 Kaffir-Limettenblätter (frisch oder TK)

1 EL Öl, 2 TL Rohrohrucker

125 g Erdnussmus

2 ½ EL Ketjap manis (süße Sojasauce)

2 EL Limettensaft, Salz

1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, dann nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Die Kartoffeln mit der Schale waschen und in Salzwasser in etwa 20 Minuten weich garen. Inzwischen die Eier in kochendem Wasser in 6½ Minuten wachweich garen und kalt abschrecken.

2 Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Die Bohnen putzen, waschen, in gesalzenem Wasser 10 Minuten kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Schließlich in der Salatschleuder trocken schleudern. Die Gurke waschen, die Möhren waschen und schälen und beides der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kartoffeln halbieren. Die Eier pellen und ebenfalls halbieren.

3 Für die Erdnussauce die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Limettenblätter waschen und in sehr feine Streifen schneiden.

4 Das Öl in einem Topf erhitzen und Chili, Ingwer und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Zucker und Limettenblätter dazugeben und kurz mitdünsten. Dann Erdnussmus, 300 ml Wasser und Ketjap manis hinzufügen, alles glatt rühren und noch kurz köcheln lassen. Den Limettensaft unterrühren und die Sauce mit Salz abschmecken.

5 Den Tempeh in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Den Reis in vier tiefe Schälchen füllen, andrücken und in vier große Schalen stürzen. Kartoffeln, Bohnen, Gurken, Tempeh und Möhren rundherum verteilen. Die Eier darauf anrichten, mit Frühlingszwiebeln und gerösteten Schalotten garnieren. Die Erdnussauce in kleinen Schälchen dazu reichen. Zum Servieren die Erdnussauce über den Salat geben, alles durchmischen und genießen.



SUPPEN

& EINTÖPFE

Von Congee über Khao Tom Gai bis Zosui: Jedes Land hat eine Lieblings-suppe mit Reis in der Hauptrolle.





KHAO TOM GAI

REISSUPPE MIT HÄHNCHEN

Die thailändische Khao-Tom-Suppenfamilie leitet sich von dem chinesischen Congee ab und wird wie dieser gerne zum Frühstück gegessen. Da ein Suppenfrühstück hierzulande kaum praktiziert wird, hier eine etwas würzigere Variante mit Hähnchen, die auch perfekt als leichtes Mittag- oder Abendessen taugt.

JASMINREIS

FÜR 4 PERSONEN

400 g Hähnchenbrustfilet

4 EL Öl, plus mehr für die Schalotten

1 TL Natron

4 Knoblauchzehen

1 walnussgroßes Stück Ingwer

4 Stängel Zitronengras

2 Bio-Limetten, plus evtl. mehr zum Servieren

2 EL Rohrohrzucker (oder Palmzucker)

300 g Jasminreis

Salz

1 Stange Lauch

6 Schalotten

2 rote Chilischoten

1,6 l Hühnerbrühe

1 EL Fischesauce

1 kleines Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund Koriandergrün

weißer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Mit 1 EL Öl und dem Natron mischen und zugedeckt für 2 Stunden kühl stellen.
- 2 Für die Gewürzpaste Knoblauch und Ingwer schälen und grob zerkleinern. Zitronengras putzen, waschen und zwei Stängel klein schneiden, die anderen halbieren. Die Limetten heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben, die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch, Ingwer und das klein geschnittene Zitronengras im Mörser mit dem Zucker fein zerstoßen. 2 EL Öl und 4 EL Limettensaft unterrühren.
- 3 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen. Dann in einem Topf mit 450 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten noch leicht bissfest garen. Inzwischen den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Schalotten schälen, zwei in kleine Würfel, vier in Ringe schneiden. Die Chilischoten waschen. Das Hähnchenfleisch abbrausen und trocken tupfen.
- 4 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und Schalottenwürfel, halbierte Zitronengrasstangen und Chilischoten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Hähnchenfleisch und Gewürzpaste dazugeben und kurz mitdünsten. Dann Brühe und Fischesauce dazugeben, Lauch hinzufügen, alles aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze 8 Minuten sanft köcheln lassen.
- 5 Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. In einer Pfanne 1 cm hoch Öl erhitzen und die Schalottenringe darin bei mittlerer Hitze frittieren. Mit dem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 6 Chilischoten und Zitronengrashälften aus der Suppe nehmen. Reis und Frühlingszwiebeln dazugeben und noch etwas ziehen lassen. Die Limettenschale unterrühren und das Ganze mit Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen, mit den gerösteten Schalottenringen und dem Koriandergrün garnieren und servieren.



CONGEE

MIT GEBRATENEN PILZEN

Congee wird in China und vielen anderen asiatischen Ländern als leichte, gut verdauliche Mahlzeit auch bereits als Frühstück geschätzt, und selbst die traditionelle chinesische Medizin empfiehlt es in vielen Fällen. Aber keine Sorge, was jetzt nach Haferschleim klingt, schmeckt gut gewürzt und getoppt einfach großartig.

JASMINREIS

FÜR 4 PERSONEN

200 g Jasmin-Reis
400 g Shiitake-Pilze
4 Frühlingszwiebeln
½ Bund Koriandergrün
10 g frischer Ingwer
3 EL helle Sesamsamen
2 EL Öl zum Braten
3 EL Sojasauce
Pfeffer aus der Mühle
ca. 400 ml Hühnerbrühe
Salz
Chilisaucen zum Beträufeln
(z. B. Sriracha; nach Belieben)

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen. In einem Topf 1,5 l Wasser aufkochen und den Reis anschließend darin bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten leicht sprudelnd kochen – der Reis sollte ständig kochen, dabei nicht umrühren, damit die Reiskörner nicht zerbrechen.
- 2 Inzwischen die Pilze putzen, Stiele entfernen, Hüte in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den weißen Teil längs vierteln und in kleine Würfel, den grünen in feine Ringe schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Den Ingwer schälen und längs in ganz feine, etwa 3 cm lange Streifen schneiden.
- 3 Den Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis er leicht bräunt und duftet. Dann sofort herausnehmen und abkühlen lassen.
- 4 Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze mit den weißen Zwiebelwürfeln darin bei starker Hitze unter Rühren braten, bis sie leicht bräunen. Mit Sojasauce ablöschen und bei schwacher bis mittlerer Hitze weitere 1 bis 2 Minuten garen, falls nötig 1 bis 2 EL Wasser hinzugeben und alles mit Pfeffer würzen.
- 5 Den Reis mit dem Schneebesen kräftig durchrühren – jetzt sollen die Körner auseinanderfallen und noch mehr Stärke freisetzen, die das Congee bindet. Je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Brühe hinzugeben, den Ingwer unterrühren. Alles 1 bis 2 Minuten köcheln lassen und anschließend salzen.
- 6 Das Congee auf tiefe Schalen verteilen, Pilze daraufgeben und mit Sesam, Zwiebel- und Koriandergrün bestreuen. Wer möchte, träufelt etwas Chilisaucen darüber.



ZOSUI

MIT BROKKOLINI UND MÖHREN

Die Basis dieser japanischen Reissuppe ist die aromatische Dashibrühe aus Kombualge und Bonitoflocken (Katsuobushi). Doch auch Brühe auf Miso-Basis wird gerne verwendet. Da beide Varianten so mild und bekömmlich sind, wird Zosui auch gerne bei Krankheit serviert und trägt dann garantiert zur schnellen Genesung bei.

○ RUND- ODER

○ MITTELKORNREIS

FÜR 4 PERSONEN

250 g Rund- oder
Mittelkornreis

Salz

2 Streifen Kombu-Alge

3 EL Bonitoflocken
(Katsuobushi)

6 EL helle Sojasauce

200 g Brokkolini

250 g Möhren

150 g Shiitakepilze

4 Frühlingszwiebeln

1 Bund Schnittknoblauch

2 Eier (M)

2 TL dunkle Sesamsamen

*Dämpfeinsatz und passender
Topf*

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, dann nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Anschließend vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
- 2 In einem Topf 2 l kaltes Wasser mit der Kombu-Alge aufkochen. Kurz bevor das Wasser kocht, die Kombustreifen entfernen und die Bonitoflocken sowie 2 EL Sojasauce hinzufügen. Alles salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen.
- 3 Inzwischen die Brokkolini putzen, waschen und in einen Dämpfeinsatz geben. In einem großen Topf wenig Wasser aufkochen, den Dämpfeinsatz hineinstellen und die Brokkolini 4 bis 5 Minuten dämpfen. Anschließend kalt abschrecken, abtropfen lassen und mit 4 EL Sojasauce marinieren.
- 4 Nun die Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Die Pilze putzen, entstielen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Schnittknoblauch putzen, waschen und klein schneiden. Den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 5 Die Brühe durch ein Sieb gießen und im Topf erneut aufkochen. Mit Salz und etwas Sojasauce von den Brokkolini abschmecken. Die Möhrenstreifen in die Brühe geben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten garen, dann die Pilze hinzufügen und knapp unter dem Siedepunkt in 2 bis 3 Minuten gar ziehen lassen. Frühlingszwiebeln, die Hälfte des Schnittknoblauchs und Reis hinzufügen und alles erneut aufkochen.
- 6 Die Eier verquirlen und mit einem Löffel in dünnem Strahl kreisförmig in die Suppe träufeln und kurz garen. Die Suppe auf vier Schalen verteilen, Brokkolini darauf anrichten. Mit restlichem Schnittknoblauch sowie Sesam garniert servieren.



TÜRKISCHE ALMSUPPE

MIT JOGHURT UND PAPRIKABUTTER

„Yayla çorbası“, die türkische „Almsuppe“ auf Basis von Reis und Joghurt, wird in dieser Art in vielen Ländern des Nahen Ostens zubereitet. Frische Kräuter kommen oft fast bündelweise mit hinein, manchmal wandern dazu noch kleine Hackfleischbällchen oder Kichererbsen mit in den Suppentopf.

BASMATI- ODER JASMINREIS

FÜR 4 PERSONEN

100 g Langkornreis
1 große Zwiebel
60 g Butter
1,2 l Rinderbrühe
Salz
Pfeffer aus der Mühle
300 g türkischer oder griechischer Joghurt (10 % Fett)
1½ TL Speisestärke
2 Eier (M)
5 Stiele Minze
2 Stiele Dill
etwas frischer Zitronensaft (nach Belieben)
1 TL Paprikapulver edelsüß

- 1 Den Reis in ein Sieb geben, nur kurz abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei schwacher bis mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Dann die Brühe angießen, den Reis unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze 25 bis 30 Minuten garen.
- 2 Inzwischen Joghurt, Speisestärke und Eier in einer etwas größeren Schüssel mit dem Schneebesen glattrühren. Minze und Dill waschen und trocken schütteln. Von der Minze die Blätter abzupfen und in feine Streifen scheiden, die Dillspitzen abzupfen und grob zerschneiden.
- 3 Den Topf vom Herd nehmen. Eine Schöpfkelle von der Suppe abnehmen und mit dem Schneebesen unter die Joghurtmasse rühren. Die Suppe kurz abkühlen lassen, dann die Joghurtmischung unterrühren. Die Suppe unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen wieder erhitzen, bis sie andickt – auf keinen Fall zu heiß werden lassen, sonst stockt das Ei. Zum Schluss die Suppe mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack säuerlich mit Zitronensaft abschmecken.
- 4 Die übrige Butter in einer kleinen Pfanne kurz aufschäumen und dann das Paprikapulver unterrühren. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, anschließend mit der heißen Paprikabutter beträufelt und großzügig mit den Kräutern bestreut servieren.





CANJA DE GALINHA

SUPPE MIT HUHN

Nicht nur in Brasilien, auch in Portugal und den Kapverdischen Inseln gilt diese Hühnersuppe als echter Seelenwärmer, der bei Erkältungen und Magenproblemen hilft. Im Gegensatz zu normalen Reissuppen wird der Reis – wie bei Congee – extrem weich, wenn auch nicht vollständig zerkocht.

BASMATI- ODER JASMINREIS

FÜR 4 PERSONEN

2 Bio-Limetten
 3 Hähnchenkeulen
 (à ca. 300 g; vom Metzger
 im Gelenk teilen lassen)
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 1 große Zwiebel
 4 Knoblauchzehen
 1 Zweig Thymian
 etwas Öl zum Braten
 1 Lorbeerblatt
 ½ TL schwarze Pfefferkörner
 1 große Möhre
 1 große festkochende
 Kartoffel
 180 g Langkornreis
 20 g Butter
 ¼ Bund Koriandergrün
 2 Stiele Minze
 Zucker

- 1 Eine Limette halbieren und den Saft auspressen. Von den Hähnchenkeulen die Haut abziehen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, mit dem Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Dann zugedeckt für 2 bis 3 Stunden kühl stellen.
- 2 Anschließend Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Thymian waschen und trocken tupfen.
- 3 In einem Suppentopf 2 bis 3 EL Öl erhitzen und die Hähnchenstücke darin rundum bei mittlerer Hitze kurz anbraten (sie sollten dabei möglichst kaum bräunen), herausnehmen. Eventuell etwas Öl nachgießen und Zwiebel und Knoblauch darin hellbraun anbraten. Mit 1½ l Wasser ablöschen und dann Hähnchenstücke, Lorbeerblatt, Thymian und Pfefferkörner hinzugeben. Alles leicht salzen und zugedeckt 45 bis 60 Minuten garen.
- 4 Inzwischen die Möhre putzen und schälen, die Kartoffel schälen und waschen. Beides würfeln. Den Reis in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Das Fleisch aus der Brühe heben und diese durch ein Sieb gießen. Davon 1,2 l abmessen und bereithalten. Die Butter im Suppentopf zerlassen und den Reis darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten, dann mit der Brühe ablöschen. Kartoffel und Möhre hinzugeben und alles zugedeckt 20 bis 30 Minuten garen.
- 5 Inzwischen das Hähnchenfleisch von den Knochen lösen und mundgerecht zerteilen. Die restliche Limette heiß waschen, halbieren, eine Hälfte in Scheiben schneiden, den Saft der anderen Hälfte auspressen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Das Fleisch unter die Suppe mischen und heiß werden lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, 1 bis 2 Prisen Zucker und Limettensaft abschmecken. Die Kräuter unterrühren, die Suppe auf Teller verteilen und je eine Limettenscheibe hineingeben.



AVGOLEMONO

MIT HUHN UND ZITRONE

Die Kombination von Reis und Zitrone macht diese Suppe so besonders: Samtig cremig und zugleich leicht säuerlich macht der Hühnersuppenklassiker aus Griechenland einerseits wunderbar satt. Zum anderen schmeckt er selbst an heißen Sommertagen immer noch leicht und erfrischend.

BASMATI- ODER JASMINREIS

FÜR 4 PERSONEN

1 Suppenhuhn (ca. 1,2 kg)
 2 kleine Möhren
 2 Stangen Staudensellerie
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 5 Zweige Thymian
 10 Stiele Petersilie
 2 Lorbeerblätter
 ½ TL schwarze Pfefferkörner
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 100 g Langkornreis
 2 Zitronen
 2 Eier (M), plus 1 Eigelb

- 1 Das Huhn innen und außen waschen und trocken tupfen. Die Möhren putzen und schälen, den Sellerie putzen und waschen. Beides in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, den Knoblauch halbieren. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.
- 2 Das Huhn in einem Suppentopf mit Wasser bedecken und dieses langsam aufkochen. Das Wasser weggießen, das Huhn kalt abspülen und den Topf reinigen. Das Huhn darin mit 1,5 l Wasser aufkochen. Lorbeerblätter, Pfefferkörnern, Möhren, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch, Thymianzweige und die Hälfte der Petersilie hinzugeben, alles leicht salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde 20 Minuten köcheln lassen, gegen Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Das Huhn aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen und die Brühe durch ein Sieb gießen. Den Reis in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Von der Brühe 200 ml in einem Topf aufkochen und den Reis darin 2 Minuten kochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen.
- 4 Inzwischen die Haut vom Huhn abziehen, das Fleisch von den Knochen lösen und mundgerecht zerteilen. Von der Brühe 1 l in einem separaten Topf erhitzen. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Eier und Eigelb mit dem Schneebesen in einer etwas größeren Schüssel schaumig schlagen, dabei nach und nach den Zitronensaft hinzugießen.
- 5 Eine Kelle warme – nicht zu heiße – Brühe zügig unter die Eier rühren. Dann noch zwei weitere Kellen nach und nach unterrühren. Die Mischung langsam unter Rühren in die restliche warme Brühe gießen. Das Fleisch und den Reis hinzugeben und alles langsam unter Rühren erhitzen. Nicht mehr kochen lassen, sonst gerinnen die Eier.
- 6 Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Von der restlichen Petersilie die Blättchen abzupfen, grob hacken und über die Suppe streuen.



ARROZ CALDOSO

MIT GARNELEN

Die Verwandtschaft mit der Paella ist bei diesem spanischen Seelenwärmer nicht zu leugnen. Allerdings wird viel mehr Fond verwendet, sodass ein leicht suppiger Eintopf entsteht. Regional gibt es dabei viele Unterschiede, am beliebtesten sind aber die Varianten mit gemischten Meeresfrüchten, Hummer oder wie hier Garnelen.

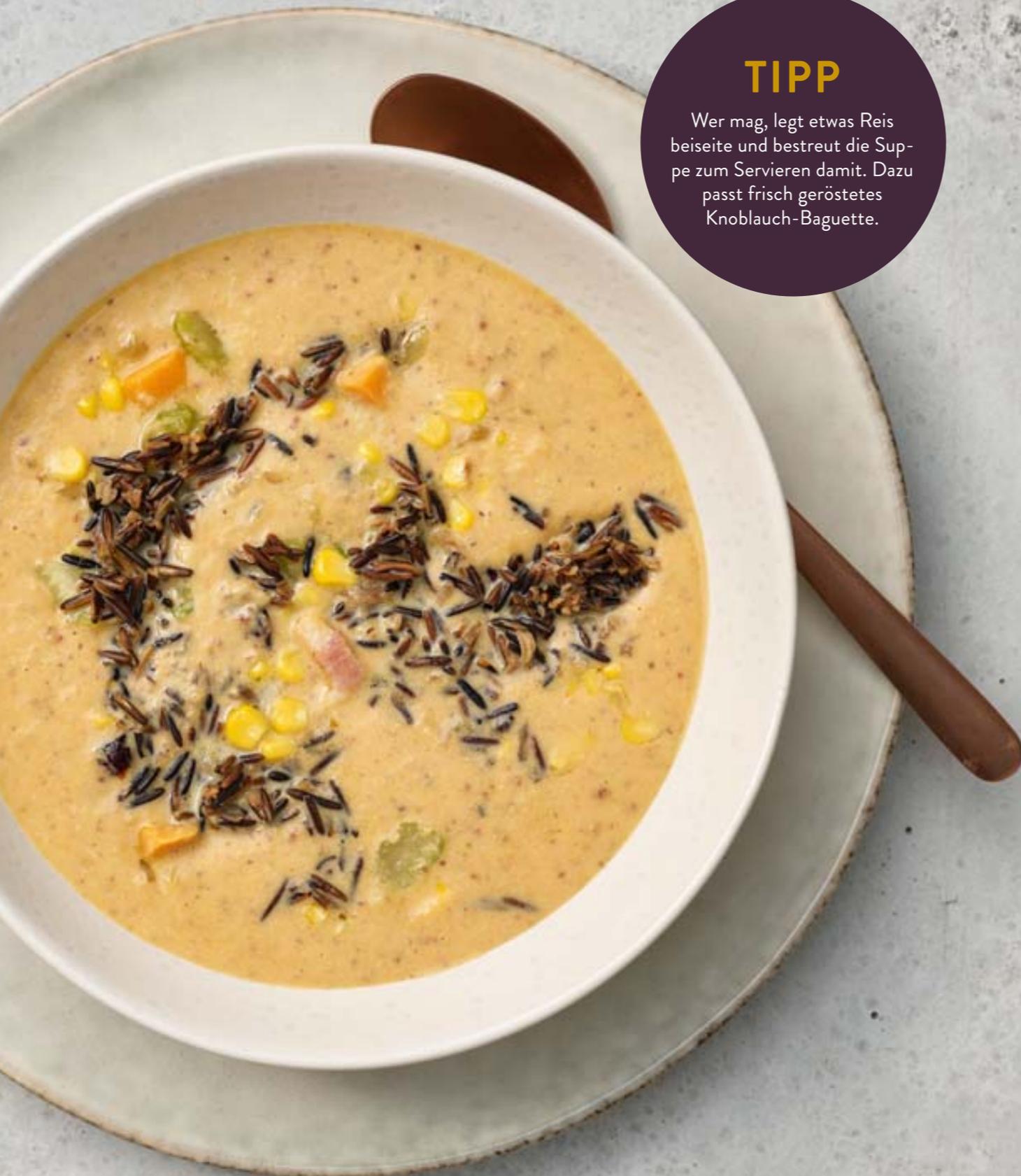
PAELLAREIS

FÜR 4 PERSONEN

1,2 kg rohe Garnelen (ungeschält)
4 Schalotten
3 Knoblauchzehen
2 l Gemüsefond
150 ml trockener Weißwein (z. B. Verdejo)
1 rote und 1 grüne Paprikaschote
2 Fleischtomaten
4 EL Olivenöl
2 TL Pimentón de la Vera (span. geräuchertes Paprikapulver)
400 g Paellareis (Arroz bomba)
100 ml Orangensaft
2 Döschen Safranfäden (à 0,1 g)
1 Bio-Zitrone
3 Stiele Petersilie
Salz
Pfeffer aus der Mühle
etwas Cayennepfeffer

- 1 Die Garnelen schälen, dabei die Schalen aufbewahren. Dafür von den Garnelen den Kopf abdrehen, mit einer Schere die Oberseite der Garnelen aufschneiden und die Schale samt Schwanzfächer ablösen. Die Garnelen am Rücken entlang (nicht zu tief) einschneiden und den Darm vorsichtig herausziehen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Zwei Schalotten und eine Knoblauchzehe waschen und halbieren.
- 2 Den Gemüsefond mit 100 ml Weißwein, Garnelenschalen, vorbereiteten Schalotten und Knoblauch aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 Minuten sanft köcheln lassen.
- 3 Inzwischen die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren und auf der Küchenreibe in eine Schüssel zu feinem Püree reiben, dabei die Häute und Stielansätze entfernen. Restliche Schalotten und übrigen Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 4 Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Paprika und Knoblauch hinzufügen und 3 Minuten mitgaren. Tomatenpüree und Paprikapulver hinzufügen, den Reis dazugeben und alles weitere 3 bis 4 Minuten dünsten. Mit dem übrigen Weißwein ablöschen. Den Fond durch ein Sieb dazugießen, Orangensaft und Safran hinzugeben, alles aufkochen und zugedeckt 15 Minuten sanft köcheln lassen.
- 5 Inzwischen die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Garnelen in den Eintopf geben und bei schwacher Hitze 3 bis 5 Minuten gar ziehen lassen.
- 6 Zitronenschale sowie Petersilie (bis auf 2 EL) unterrühren. Den Arroz caldoso mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen, mit der restlichen Petersilie bestreuen und servieren.





TIPP

Wer mag, legt etwas Reis beiseite und bestreut die Suppe zum Servieren damit. Dazu passt frisch geröstetes Knoblauch-Baguette.

WILDREIS-CHOWDER

MIT MAIS UND SÜSSKARTOFFELN

Mit „Chowder“, von Französisch „chaudrée“, wurden ursprünglich cremige Suppen mit Fisch oder Muscheln bezeichnet, die sich insbesondere in den New-England-Staaten noch heute großer Beliebtheit erfreuen. Inzwischen gibt es allerlei Varianten auch ohne Meerestiere, wie diese Version mit Mais und Wildreis als Protagonisten.

WILDREIS

FÜR 4 PERSONEN

100 g Wildreis
Salz
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stange Staudensellerie
200 g Süßkartoffel
400 g Zuckermais (aus der Dose)
50 g Butter
50 g magerer Räucherspeck (in Würfeln)
700 ml Hühnerbrühe
50 g getrocknete Cranberrys
2 EL Weizenmehl (Type 405)
300 ml Milch
2 TL geräuchertes Paprikapulver (edelsüß)
½ TL Kreuzkümmelpulver
200 g Sahne
Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss
1 EL Rotweinessig
Cayennepfeffer

- 1 Am Vortag den Reis in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Dann in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
- 2 Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Dann den Reis in einem Topf mit 700 ml Wasser aufkochen und mit schräg aufgelegtem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze 40 bis 45 Minuten bissfest garen. Dann den Reis abgießen, kalt abschrecken und gründlich abtropfen lassen. In einer Schüssel leicht salzen und gründlich durchmischen.
- 3 Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden, die Blätter grob hacken. Die Süßkartoffel putzen, schälen und ebenfalls würfeln. Den Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 4 In einem großen Topf 20 g Butter erhitzen und Zwiebelwürfel, Speck, Staudensellerie und Süßkartoffelwürfel bei mittlerer Hitze darin andünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Mais und Brühe hinzufügen und alles zugedeckt 10 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, nach 5 Minuten die Cranberrys dazugeben.
- 5 Inzwischen die restliche Butter in einem kleinen Topf erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Das Mehl hinzugeben und unter Rühren anschwitzen. Dann nach und nach die Milch angießen und unter Rühren mit dem Schneebesen leicht dicklich einkochen lassen. Zunächst Paprikapulver und Kreuzkümmel, dann die Sahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und die Sauce unter die Brühe im Topf rühren. Alles kurz köcheln lassen.
- 6 Den Rotweinessig unterrühren, den Chowder mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Suppe in zwei Portionen teilen, eine Hälfte mit dem Stabmixer pürieren, dann wieder mit der restlichen Suppe mischen. Den Reis unterrühren und alles nochmals erhitzen. Den Chowder auf tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen und heiß servieren.

RISOTTO

& SONST NICHTS

Cremig, aromatisch und wahnsinnig vielseitig. Wir lieben Risotto, e basta! Ein eigenes Kapitel muss sein.





RISOTTO ALLA MILANESE

MIT SAFRAN UND RINDERMARK

Wer hier zuerst an cremigen, safrangelben Rundkornreis denkt, liegt natürlich richtig. Was viele jedoch nicht wissen: Das eigentliche Geheimnis dieser Mailänder Spezialität ist ein wenig Ochsenmark. Dieses sorgt beim Andünsten für das typische Aroma, welches ganz klassisch durch Butter und Parmesan abgerundet wird.

RISOTTOREIS

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
1 Markknochen vom Rind
1,2 l Rinderfond
2 Döschen Safranfäden
(à 0,1 g)
80 g Butter
400 g Risottoreis (z. B. Arborio, Carnaroli oder Vialone)
125 ml trockener Weißwein
(z. B. Soave)
60 g Parmesan (am Stück)
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
½–1 EL Zitronensaft (nach Belieben)

- 1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Aus dem Knochen 30 g Mark herauslösen und ebenfalls sehr fein würfeln. Den Fond in einem Topf mit dem Knochen erhitzen und anschließend knapp unter dem Siedepunkt halten. 1 Tasse Fond abnehmen und den Safran darin einweichen.
- 2 In einem Topf 40 g Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel sowie das Knochenmark darin bei mittlerer Hitze andünsten. Reis und Safran hinzufügen und kurz mitdünsten, sodass alle Reiskörner von Fett überzogen sind. Anschließend alles mit dem Wein ablöschen und diesen einköcheln lassen.
- 3 Dann den Safranfond darüberschöpfen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze verkochen lassen. Nach und nach den heißen Rinderfond hinzugeben und unter Rühren immer wieder etwas einköcheln. Auf diese Weise das Ganze offen in 18 bis 22 Minuten zu einem cremigen, aber bissfesten Risotto kochen, dabei bleibt gegebenenfalls etwas Fond übrig.
- 4 Den Parmesan fein reiben und mit der übrigen Butter unter das Risotto rühren, bis es schön cremig ist. Mit Salz, weißem Pfeffer und gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft abschmecken.
- 5 Das Risotto auf Teller verteilen und sofort servieren. Dazu passt ein anderer Klassiker der Mailänder Küche, „Ossobuco“.





FRÜHLINGS-RISOTTO

MIT SPARGEL UND ERBSEN

Für rund zwei Monate im Jahr – zwischen Ende April und dem 24. Juni – genießt der Spargel die ungeteilte Aufmerksamkeit seiner zahlreichen Fans. Genau dann ist die Zeit für dieses geniale Risotto, das mit Kräutern wie Kerbel, Kresse und einem Schuss Zitronensaft besonders frühlingsfrisch daherkommt.

RISOTTOREIS

VEGETARISCH FÜR 4 PERSONEN

500 g grüner Spargel
1,2 l Gemüsefond
1½ EL Zucker
4 Schalotten
4 Knoblauchzehen
80 g Butter
400 g Risottoreis (z. B. Arborio, Carnaroli oder Vialone)
200 ml trockener Weißwein (z. B. Riesling)
225 g TK-Erbsen
125 g Parmesan (am Stück)
1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Kerbel
½–1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Beet Kresse

- 1 Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel in 6 cm große Stücke schneiden. Den Fond mit dem Zucker in einem Topf aufkochen und den Spargel darin zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Fond anschließend knapp unter dem Siedepunkt halten.
- 2 Gleichzeitig die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf 40 g Butter erhitzen und die Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Reis hinzufügen und kurz mitdünsten, sodass alle Reiskörner von Fett überzogen sind. Alles mit dem Wein ablöschen und diesen einköcheln lassen.
- 3 Dann etwas Fond darüberschöpfen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze einköcheln. Nach und nach den heißen Fond hinzugeben und unter Rühren immer wieder etwas verkochen lassen. Auf diese Weise das Ganze offen in 18 bis 22 Minuten zu einem cremigen, aber bissfesten Risotto kochen, dabei bleibt gegebenenfalls etwas Fond übrig. Dabei nach 6 Minuten die Erbsen und nach insgesamt etwa 16 Minuten die Spargelstücke hinzufügen.
- 4 Inzwischen vom Parmesan mit dem Sparschäler 40 g in Spänen abziehen und grob zerbröckeln. Den übrigen Käse fein reiben. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kerbel waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.
- 5 Frühlingszwiebeln, geriebenen Käse, die restliche Butter und ½ EL Zitronensaft unter das Risotto rühren, bis es schön cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls noch etwas Zitronensaft abschmecken.
- 6 Das Risotto auf Teller verteilen. Kresse vom Beet abschneiden, waschen, trocken tupfen und mit dem restlichen Käse und dem Kerbel über das Risotto streuen. Etwas Pfeffer grob darübere mahlen und das Risotto sofort servieren.

DER BERÜHMTESTE ITALIENER ...

... UNTER DEN REISGERICHTEN

Man tut den Italienern sicherlich unrecht, ihre Reiskultur nur auf das Risotto zu reduzieren. Denn seit der Reis im 15. Jahrhundert die Po-Ebene erreichte und schon viel früher durch die Mauren in Sizilien eingeführt worden war, haben sie daraus unterschiedlichste Gerichte entwickelt, von Suppen wie der Minestra über Salate und Frittata bis hin zu den kunstvollen sizilianischen Arancini.

Das Erfolgsgeheimnis

Trotzdem hat sich das Risotto in unzähligen Variationen zum Stellvertreter der italienischen Reisküche aufgeschwungen. Das liegt zum einen daran, dass es leicht zuzubereiten ist und ganz fantastisch schmeckt, könnte aber, wie bei den abertausenden Pastavariationen auch, mit der klassischen italienischen Speisefolge zusammenhängen:

Die wichtigste Mahlzeit jenseits der Alpen ist seit jeher das Mittagessen. Es besteht traditionell aus folgenden Komponenten: Dem „Primo piatto“, also dem kohlenhydratreichen ersten Gang, meist eine kleine Portion Pasta, Gnocchi oder – ursprünglich insbesondere in Norditalien – Reis. Danach folgt der „Secondo Piatto“ der eiweißreiche zweite Gang, der Fleisch, Fisch, Käse, Eier oder Pilze bietet. Dazu wird ein „Contorno“ also eine Beilage aus Gemüse und etwas Brot serviert. Den Abschluss bilden Früchte der Saison. Antipasti vorab und ein Dessert können die Speisefolge je nach Anlass ergänzen.

Beim klassischen Mittagessen kamen Pasta und Reis also in großer Regelmäßigkeit auf den Teller. Damit keine Langeweile aufkam, waren Variationen also sehr gefragt und boten sich je nach Vorratslage, aktueller Ernte, Jahreszeit oder Region zuhauf. So konnten sich unzählige, meist recht schlichte Varianten des gleichen Themas bilden, von denen die besten dann die ganze Welt eroberten.

Das Grundprinzip

Die Basis ist stets ein stärkereicher Rundkornreis, meist aus dem Triumvirat der Sorten Arborio, Carnaroli oder Vialone, seltener auch Baldo, Maratelli, Rosa Marchetti oder, als Ausnahme, schwarzer Venere-Reis.

SO GEHT'S:

- Der Reis wird – gerne in Begleitung von Zwiebeln und Knoblauch in Fett – meist Butter, aber auch mal Olivenöl oder ausgelassenem Speck – angedünstet. (Bild 1)
- Dann wird nach Wunsch mit etwas Wein abgelöscht. (Bild 2)
- Anschließend wird portionsweise heißer Fond dazugegeben. Unter gelegentlichem Rühren lässt man diesen größtenteils bei nicht zu starker Hitze verkochen und fügt wieder neuen Fond hinzu, bis der Reis knapp gar, aber im Kern noch bissfest ist, und das Risotto durch die Reisstärke und einen Rest Fond leicht gebunden, cremig und nicht zu trocken ist. (Bild 3)

- Zum Abschluss werden Butter und Käse untergehoben, meist geriebener Hartkäse wie Parmesan, Grana Padano oder Pecorino, in selteneren Fällen aber auch andere Sorten wie Gorgonzola oder der cremige Robiola. (Bild 4)
- Weitere Zutaten werden je nach Kochdauer bereits zu Beginn oder erst während des Kochprozesses dazugegeben.

Puristen aufgepasst

Da wir ein Risotto meist nicht als Zwischengang, sondern als Hauptmahlzeit zum Sattessen genießen, sind einige der Risotti in diesem Buch etwas üppiger ausgestattet und reichhaltiger getoppt, als es in Italien üblich wäre, wo man eine schlichtere Darbietung liebt. Je nach Anzahl der Gänge einfach kleinere Portionen servieren.

SO WIRD EIN RISOTTO WUNDERBAR CREMIG!





SCHWARZES RISOTTO

MIT VERMOUTH-SCHAUM UND JAKOBSMUSCHELN

Nicht nur mithilfe von Tintenfischtinte lässt sich ein aufregendes schwarzes Meeresfrüchte-Risotto zaubern. Auch mit dem schwarzen Venere-Reis, der seit 1997 in der Poebene angebaut wird, erzielt man ein spektakuläres Ergebnis. Dafür ist jedoch etwas Geduld gefragt, denn dieser hat eine längere Garzeit als klassischer Risottoreis.

SCHWARZER REIS

FÜR 4 PERSONEN

Für das Risotto und den Wermutschaum:

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
800 ml Fischfond
600 ml Gemüsebrühe
100 g Butter
300 g schwarzer Nerone- oder Venere-Reis
300 ml trockener heller Wermut
80 g Parmesan (am Stück)
200 g Sahne
2 EL Trüffelöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Muscheln:

12 Jakobsmuscheln (küchenfertig)
3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
60 g Butter
2 EL Olivenöl
ca. 3 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 Für das Risotto die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Fond und Brühe in einem Topf mischen, erhitzen und knapp unter dem Siedepunkt halten.
- 2 In einem Topf 40 g Butter erhitzen und Schalotten- und die Hälfte der Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Reis hinzufügen und kurz mitdünsten, sodass alle Reiskörner von Fett überzogen sind.
- 3 Alles mit 200 ml Wermut ablöschen und diesen einköcheln lassen. Etwas Fond darüberschöpfen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze einköcheln. Nach und nach den heißen Fond hinzugeben und unter Rühren immer wieder etwas verkochen lassen. Auf diese Weise das Ganze offen in etwa 35 bis 40 Minuten zu einem cremigen, aber bissfesten Risotto kochen, dabei bleibt gegebenenfalls etwas Fond übrig.
- 4 Inzwischen für den Schaum Parmesan reiben. In einem Topf 60 g Butter erhitzen und die restlichen Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Mit dem restlichen Wermut ablöschen, diesen etwas einköcheln. Dann Sahne, 4 EL Parmesan und Trüffelöl hinzufügen und kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen.
- 5 Jakobsmuscheln kalt abbrausen und trocken tupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. In einer Pfanne 60 g Butter und Olivenöl erhitzen und die Muscheln mit dem Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Dann wenden, die Frühlingszwiebeln dazugeben und alles weitere 3 Minuten braten. Mit 2 EL Zitronensaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und noch etwas in der Pfanne ziehen lassen.
- 6 Restliche Butter und übrigen Parmesan unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Wermut-Sauce erneut erhitzen und mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen. Das Risotto auf Teller verteilen und den Schaum daraufträufeln. Jakobsmuscheln samt Frühlingszwiebeln auf dem Risotto anrichten.





ROTE-BETE-RISOTTO

MIT GORGONZOLA

Nicht nur dank seiner spektakulären Farbe ist Risotto mit Roten Beten jenseits der Alpen mittlerweile eines der beliebtesten. Und das häufig ohne den klassischen Partner Parmesan: Denn die süßlichen, leicht erdigen Knollen harmonieren einfach perfekt mit dem kräftigen Gorgonzola, der als milderer „dolce“ auch Neulingen schmeckt.

RISOTTOREIS

FÜR 4 PERSONEN

600 g Rote Beten
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
2 Äpfel (z. B. Elstar)
1,4 l Hühnerbrühe
60 g Butter
4 TL Honig
400 g Risottoreis (z. B. Arborio, Carnaroli oder Vialone)
200 ml trockener Roséwein (z. B. Merlot rosato)
4 EL Walnusskerne
50 g Räucherspeck (in Würfeln)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
140 g Gorgonzola dolce
50 g Sahne
1 Stiel Petersilie

- 1 Die Roten Beten schälen und waschen. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schälen. Einen Apfel vierteln, schälen, entkernen und würfeln. Die Brühe erhitzen und knapp unter dem Siedepunkt halten.
- 2 In einem Topf 40 g Butter erhitzen und die vorbereiteten Gemüse- und Apfelwürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Dann 2 TL Honig dazugeben und alles rundum damit glasieren. Den Reis hinzufügen und kurz mitdünsten, sodass die Reiskörner von Fett überzogen sind. Alles mit dem Wein ablöschen und diesen einköcheln lassen.
- 3 Dann etwas Brühe über den Reis schöpfen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze einköcheln. Nach und nach die heiße Brühe hinzugeben und unter Rühren immer wieder etwas verkochen lassen. Auf diese Weise das Ganze offen in 18 bis 22 Minuten zu einem cremigen, aber bissfesten Risotto kochen, dabei bleibt gegebenenfalls etwas Brühe übrig.
- 4 Inzwischen den übrigen Apfel vierteln, schälen, entkernen und fein würfeln. Die Nüsse grob hacken. Restliche Butter in einem Topf erhitzen. Apfelwürfel, Speck und Nüsse in der Butter anbraten, dann mit dem übrigen Honig glasieren, mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. In einem kleinen Topf 60 g Gorgonzola in der Sahne bei schwacher Hitze schmelzen und alles glatt verrühren. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und grob hacken.
- 5 Übrigen Gorgonzola klein schneiden und unter das Risotto rühren. Dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die Gorgonzolasahne rundum daraufträufeln. Das Risotto mit der Apfel-Speck-Mischung und der Petersilie garniert servieren.





STEINPILZ-RISOTTO

MIT ZITRONENTHYMIAN

Der Steinpilz braucht ein optimales Klima, um zu gedeihen. Dieses findet er in den italienischen Alpen, wo er im Schatten unter Kiefern, Kastanien und Fichten in Symbiose mit deren Wurzelwerk heranreift. Kein Wunder also, dass gerade im Norden des Landes „Risotto ai funghi porcini“ auf jeder Restaurantkarte zu finden ist.

RISOTTOREIS

VEGETARISCH

FÜR 4 PERSONEN

1,2 l Gemüsefond (oder Gemüsebrühe)
 20 g getrocknete Steinpilze
 2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Olivenöl
 400 g Risottoreis (z. B. Arborio, Carnaroli oder Vialone)
 125 ml trockener Weißwein (z. B. Grauburgunder)
 80 g Parmesan (am Stück)
 8 kleine frische Steinpilze
 60 g Butter
 2 TL Zitronenthymianblättchen
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 1 EL Balsamico bianco

- 1 In einem kleinen Topf 100 ml Gemüsefond erhitzen, die Steinpilze etwas zerbröckeln oder hacken und im Fond 30 Minuten einweichen. Dann den restlichen Fond erhitzen und knapp unter dem Siedepunkt halten. Gleichzeitig Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Reis hinzufügen und kurz mitdünsten, sodass die Reiskörner von Fett überzogen sind. Alles mit dem Wein ablöschen und diesen einköcheln lassen. Steinpilze samt Einweichflüssigkeit hinzugeben, dann etwas Fond darüberschöpfen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze einköcheln. Nach und nach den heißen Fond hinzugeben und unter Rühren immer wieder etwas verkochen lassen. Auf diese Weise das Ganze offen in 18 bis 22 Minuten zu einem cremigen, aber bissfesten Risotto kochen, dabei bleibt gegebenenfalls etwas Fond übrig.
- 3 Inzwischen vom Parmesan mit dem Sparschäler 20 g in Spänen abziehen und mit den Händen zerbröckeln. Den restlichen Käse grob reiben. Die frischen Steinpilze putzen und halbieren. In einer Pfanne 30 g Butter erhitzen und die Pilze darin bei mittlerer Hitze braten, bis sie rundum leicht gebräunt sind. Gegen Ende der Bratzeit 1 TL Zitronenthymian unterrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Den geriebenen Käse, die restliche Butter und den Balsamico unter das Risotto rühren und dieses mit Pfeffer und nach Belieben etwas Salz abschmecken. Das Risotto auf Teller verteilen, die Pilze darauf anrichten. Das Ganze mit dem übrigen Parmesan und dem restlichen Zitronenthymian bestreut und servieren.



ROBIOLA-RISOTTO

MIT ZUCCHINI UND GETROCKNETEN TOMATEN

Zwischen der Poebene und den ligurischen Alpen liegt die Region Langhe. Dort ist die Heimat des leicht säuerlichen Robiola-Frischkäses aus veränderlichen Anteilen von Kuh-, Ziegen- und Schafsmilch. Mit diesem gelingen ganz besonders cremige Risotti, wie diese sommerliche Variante mit Zucchini und getrockneten Tomaten.

RISOTTOREIS

FÜR 4 PERSONEN

4 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 10 getrocknete Tomaten (in Öl)
 2 Zweige Rosmarin
 1 l Gemüsefond
 80 g Butter
 4 EL Räucherspeck (in Würfeln)
 4 TL Honig
 350 g Risottoreis (Arborio, Carnaroli oder Vialone)
 150 ml trockener Schaumwein (z. B. Asti secco trocken oder Prosecco)
 1 Bio-Zitrone
 500 g kleine Zucchini
 2 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 150 g Robiola (ital. Weichkäse)
 1 TL rosa Pfefferbeeren

- 1 Schalotten und Knoblauch schälen und zusammen mit den Tomaten würfeln. Rosmarin waschen und trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Fond erhitzen und knapp unter dem Siedepunkt halten.
- 2 Gleichzeitig in einem Topf 40 g Butter erhitzen und Schalotten, Knoblauch, Tomaten, Rosmarin und Speck darin bei mittlerer Hitze andünsten. Dann 2 TL Honig dazugeben und alles rundum damit glasieren. Den Reis hinzufügen und kurz mitdünsten, sodass die Reiskörner von Fett überzogen sind. Alles mit dem Schaumwein ablöschen und diesen einköcheln lassen. Etwas Fond darüberschöpfen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze einköcheln. Nach und nach den heißen Fond hinzugeben und unter Rühren immer wieder etwas verkochen lassen. Auf diese Weise das Ganze offen in 18 bis 22 Minuten zu einem cremigen, aber bissfesten Risotto kochen, dabei bleibt gegebenenfalls etwas Fond übrig.
- 3 Inzwischen die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben, die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Die Zucchini waschen und würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchiniwürfel darin rundum bei mittlerer Hitze anbraten. Mit 2 EL Zitronensaft ablöschen, denn mit dem restlichem Honig glasieren. Die Zucchini mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Restliche Butter und 100 g Robiola unter das Risotto rühren, Zitronenschale unterheben und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt die Zucchiniwürfel (bis auf 4 EL) unterheben.
- 5 Das Risotto auf Teller verteilen. Mit dem restlichen Robiola und den übrigen Zucchiniwürfeln garnieren. Rosa Pfefferbeeren zwischen den Händen zerreiben und darüberstreuen, dann das Risotto sofort servieren.



KÜRBIS-RISOTTO

MIT AMARETTINI-CRUNCH

Der milde Kürbis wird zum Star, wenn er von Gewürzen wie Ingwer, Sternanis und Zimt begleitet wird, die auch im Lebkuchen zur Stammbesetzung gehören. Abgerundet mit Mandeln und Amarettini als Knusperduo und fein getoppt von cremigem Ziegenkäse taugt dieses Risotto zur großen Überraschung auf der Weihnachtstafel.

RISOTTOREIS

VEGETARISCH 

FÜR 4 PERSONEN

Für das Risotto:

- 1 Zwiebel
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 400 g Hokkaidokürbis
- 1,2 l Gemüsefond
- 60 g Butter
- 280 g Risottoreis (z. B. Arborio, Carnaroli oder Vialone)
- ½ TL Zimtpulver
- 1 Sternanis
- 200 ml Orangensaft
- 60 g Parmesan (am Stück)
- 1 EL Rotweinessig
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz (nach Belieben)

Für den Crunch:

- 40 g Amarettini
- 40 g Mandeln (mit Haut)
- 30 g Butter

Außerdem:

- 150 g Ziegenfrischkäse
- einige Chilifäden zum Garnieren

- 1 Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, vierteln und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Kürbisviertel grob raspeln. Den Fond in einem Topf erhitzen und anschließend knapp unter dem Siedepunkt halten.
- 2 Gleichzeitig in einem Topf 20 g Butter erhitzen und Zwiebel- sowie Ingwerwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Kürbis und Reis hinzufügen und kurz mitdünsten, sodass die Reiskörner von Fett überzogen sind. Zimt und Sternanis dazugeben, den Orangensaft und etwas Fond darüber schöpfen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze einköcheln. Nach und nach den heißen Gemüsefond hinzugeben und unter Rühren immer wieder etwas verkochen lassen. Auf diese Weise das Ganze offen in 18 bis 22 Minuten zu einem cremigen, aber bissfesten Risotto kochen, dabei bleibt gegebenenfalls etwas Fond übrig.
- 3 Inzwischen für den Crunch die Amarettini zerbröckeln. Die Mandeln grob hacken. In einer kleinen Pfanne 30 g Butter erhitzen und Mandeln sowie Amarettini darin bei mittlerer Hitze kurz anrösten und vom Herd nehmen.
- 4 Den Parmesan fein reiben. Den Sternanis aus dem Risotto nehmen und wegwerfen. Geriebenen Käse, restliche Butter und Essig unter das Risotto rühren, bis es cremig ist. Mandel-Amarettini-Mix unterrühren. Alles mit Pfeffer und nach Belieben mit etwas Salz abschmecken.
- 5 Das Risotto auf Teller verteilen. Je 1 Klecks Ziegenfrischkäse daraufsetzen und mit den Chilifäden garniert servieren.



ONE POT

REIS AUS DEM TOPF

Jenseits von Risotto tut sich eine ganze Welt an Gerichten auf, bei denen alle Zutaten in einen Topf wandern.





BLUMENKOHL-BIRYANI

MIT JOGHURT

Die Mogulherrscher brachten zwar persische Tischsitten nach Indien, übernahmen aber auch vieles von der gewürzsatten indischen Kochkultur. Und so sind die Parallelen zwischen persischen Polos und indischen Pulaos und Biryanis unübersehbar, der Geschmack aber jeweils einzigartig.

BASMATIREIS

VEGETARISCH FÜR 4 PERSONEN

300 g Basmatireis, 4 EL Milch

2 Msp. Safranpulver

60 g Ghee (oder Butterschmalz)

1 kleiner Blumenkohl
(ca. 600 g)

1 dicke Möhre, 3 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

25 g Ingwer

5 Stiele Minze

½ Bund Koriandergrün

je 1 Zimtstange & 1 Lorbeerblatt

5 Gewürznelken

7 Kardamomkapseln

100 g TK-Erbsen

½ TL Chilipulver

¾ TL Kurkumapulver

300 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 TL Garam Masala

4 EL Rosinen

50 g Cashewkerne

Auflaufform mit Deckel

- 1 Für das Biryani den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend in einer Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen. Inzwischen die Milch in einem Topf erhitzen, Safran und 1 TL Ghee unterrühren und den Topf vom Herd nehmen. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Möhre putzen, schälen, vierteln und in 5 mm dicke Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, zwei in Ringe schneiden und eine würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken.
- 2 In einem Topf 2 EL Ghee erhitzen und den Blumenkohl darin rundum bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun anbraten, herausheben. Im Topf 1 bis 2 EL Ghee erhitzen und Zwiebelwürfel, halbe Zimtstange, Lorbeerblatt, zwei Nelken und vier Kardamomkapseln bei schwacher bis mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Möhre und Erbsen 2 bis 3 Minuten mitbraten. Chili und Kurkuma kurz mitrösten. Die Hälfte des Joghurts, 100 ml Wasser und den Blumenkohl unterrühren, salzen, pfeffern und zugedeckt 12 bis 15 Minuten garen. Gegen Ende das Garam Masala unterrühren.
- 3 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Übrigen Joghurt unter das Gemüse rühren und dieses in einer Auflaufform mit Deckel (z. B. Römertopf) verteilen, Minze und Koriandergrün aufstreuen. In einem Topf 1½ l Wasser mit den übrigen Gewürzen (Kardamom andrücken) und den Rosinen aufkochen, salzen. Den Reis in ein Sieb abgießen, hinzugeben und etwa 5 Minuten garen – er sollte noch Biss haben. In ein Sieb abgießen und sofort (samt den Gewürzen) auf dem Gemüse verteilen und glatt streichen. Safranmilch esslöffelweise daraufgeben und alles zugedeckt im Ofen auf der untersten Schiene 1 Stunde garen.
- 4 Inzwischen übriges Ghee in einer Pfanne erhitzen und Cashewkerne darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, herausheben. Die Zwiebelringe in der Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze goldbraun braten. Das Biryani auf eine Platte stürzen und alles vorsichtig mit einer Gabel vermischen, mit Röstzwiebel und Cashewkernen bestreuen und servieren.



KHICHDI

MIT SPINAT UND APRIKOSEN

Khichdi oder Khichri – Reis mit Linsen gegart – ist eines der ältesten und verbreitetsten Gerichte Indiens. Nach ayurvedischer Überzeugung hilft es, alle Doshas auszugleichen. Und tatsächlich: Eine Schüssel dieses wärmenden Reisbreis, der mit Gewürzen, Spinat und Aprikosen Pep erhält, macht rundum zufrieden und satt!

BASMATIREIS

VEGETARISCH FÜR 4 PERSONEN

125 g Basmatireis
125 g geschälte, halbierte
Mungbohnen (Moong dal)
1 große Zwiebel
2 Tomaten
1 kleine grüne Chilischote
20 g Ingwer
40 g Ghee
1 TL Kreuzkümmelsamen
 $\frac{3}{4}$ TL Kurkumapulver
100 g getrocknete Aprikosen
200 g junger Spinat
Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 EL Panch Phoron (ind.
Gewürzmischung)

- 1 Reis und Mungbohnen in einer Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, klein würfeln, dabei den Saft auffangen und den Stielansatz entfernen. Die Chilischote waschen und mit den Kernen in dünne Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
- 2 Den Reis-Mungbohnen-Mix in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Hälfte des Ghee in einem Topf erhitzen und den Kreuzkümmel und die Zwiebel darin bei schwacher Hitze andünsten. Ingwer, Chili und Kurkumapulver kurz mitrösten. Die Tomaten samt Saft hinzugeben und bei starker Hitze unter Rühren garen, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist und die Tomaten-Zwiebel-Masse dunkler wird.
- 3 Den Reis-Mungbohnen-Mix hinzugeben und unter Rühren 1 Minute andünsten. Dann 1 l Wasser hinzugießen und alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 30 bis 40 Minuten garen, bis Reis und Mungbohnen schön weich sind. Falls nötig, Wasser hinzugeben. Nicht umrühren!
- 4 Inzwischen die Aprikosen klein würfeln. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Das Khichdi nach dem Garen gründlich umrühren, nach Wunsch leicht mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken, salzen, pfeffern und je nach gewünschter Konsistenz noch Wasser hinzugeben. Die Aprikosen unterrühren und alles nochmals bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Zuletzt den Spinat unterrühren und zusammenfallen lassen.
- 5 Das übrige Ghee in einer kleinen Pfanne zerlassen und das Panch Phoron darin bei schwacher Hitze anrösten, bis die Gewürze leicht knistern. Nicht zu heiß werden lassen, sonst werden sie bitter. Den Pfanneninhalt unter das Khichdi rühren, dieses kurz ziehen lassen und servieren.



REIS IM IRAN EIN RICHTIGER KRACHER

Reis gehört im Iran täglich auf den Tisch. Er ist dabei nicht wie in anderen Ländern kleine bescheidene Beilage, sondern die eigentliche Hauptattraktion: Ein ganzer Topf voll mit duftig lockerem Basmatireis, der auf eine Platte gestürzt im besten Fall von einer krachig goldbraunen Kruste gekrönt wird.

Tahdig

Der „Tahdig“ (Tah-Dig = Topf-Boden), die safrangefärbte Kruste am Topfboden toppt nicht nur normalen gedämpften Reis (Tschelo) auf köstlichste Art und Weise, sondern gehört auch zu einem richtigen „Polo“, der persischen Variante des Pilaw, bei dem Reis mit anderen Zutaten wie Fleisch, Gemüse und oft üppig Kräutern und Gewürzen im Topf geschichtet wird. Buttrig-knusprig ist der Tahdig natürlich heiß begehrt und wird deshalb auch Gästen als besondere Delikatesse offeriert.

Sadri oder Basmati?

War importierter (Basmati-)Reis aus Indien früher kostbar und nur den reichen, adeligen Schichten vorbehalten, wurde er mit dem beginnenden Eigenanbau in Persien im 16. Jahrhundert zum einfachen und günstigen Grundnahrungsmittel. Heute reicht der im Iran angebaute Reis kaum um den Bedarf der eigenen Bevölkerung zu decken, geschweige denn um in großem Umfang exportiert zu werden. Wer also keine typisch persische Reissorten wie z. B. Sadri- oder

Hashemi-Reis bekommt, kann ebenso problemlos wie viele Iraner auf (indischen) Basmatireis ausweichen.

Tahdig – So geht's

Für Reis nach persischem Vorbild mit Tahdig, braucht es neben dem passenden Reis, Safran und Ghee (ind. Butterschmalz) vor allem auch einen guten, antihafbeschichteten Topf, aus dem sich die fertige Reiskruste problemlos und kompakt lösen lässt.

- Der in wenig Wasser eingeweichte Safran wird einfach mit geschmolzenem Ghee im Topf gemischt und der Reis in viel sprudelnd kochendem Wasser in 4 bis 6 Minuten vorgegart – er sollte dann noch „al dente“ sein, also leicht Biss haben.
- In ein Sieb abgossen und abgetropft wird er dann leicht pyramidenförmig oder glatt in den Topf gegeben.
- Damit der Reis garen kann, indem möglichst keine Dampf entweicht, wird nicht nur ein Deckel aufgelegt, sondern dieser möglichst noch mit einem sauberen Tuch (Damkesh – gibt es im Iran sogar passend fertig genäht zu kaufen) umschlagen, das auch überschüssige Feuchtigkeit aufnimmt.
- Der Reis sollte dann bei kleiner bis mittlerer Hitze gegart werden: nicht zu hoch, damit die Kruste nicht anbrennt, aber auch nicht zu niedrig, sonst bleibt der Reis hart und die Kruste blass. Er sollte zumindest gegen Ende (die letzten

10-15 Min.) bei genauem Hinhorchen leise im Topf vor sich „hinknistern“.

- Ist er fertig, vom Herd nehmen, 5 bis 10 Minuten ruhen lassen, dann auf eine Platte stürzen.

TIPP: Wer seinen Tahdig variieren möchte: In die Ghee-Safranwasser-Mischung können zusätzlich ca. 5 mm dicke Scheiben von 1 bis 2 mittelgroßen festkochenden Kartoffeln eingelegt werden, die dann ebenfalls goldbraun mitgaren. Alternativ wird auch gerne ein dünnes Fladenbrot (Lavash, ersatzweise türkischer Dürümfladen) zurechtgeschnitten und anstelle der Kartoffel unter dem Reis eingelegt. Und für eine richtig dicke Kruste können einfach Safranwasser und 3 bis 4 EL Joghurt mit etwas von dem vorgegarten Reis gemischt werden. In den Topf kommen dann zunächst etwas geschmolzenes Ghee, darauf der Joghurtreis und darüber der restliche vorgegarte Reis – ansonsten bleibt die Zubereitung jeweils dieselbe.





JUWELENREIS

MIT MÖHREN UND BERBERITZEN

Rote Berberitzen, die wie Granate, und Pistazien, die wie Smaragde auf einem goldfarbenen Safranreisbett mit perlweißen Mandeln um die Wette funkeln: Persisches Javaher Polo ist etwas ganz Kostbares, das nur an besonderen Festtagen als besondere Krönung jeder Tafel aufgeföhren wird.

BASMATI- ODER SADRIREIS

VEGETARISCH FÜR 5-6 PERSONEN

400 g Basmati- oder Sadrireis
40 g getrocknete Berberitzen (oder getrocknete Sauerkirschen)
1 große Bio-Orange
350 g Möhren
60 g Ghee (oder Butter-schmalz)
½ TL Kardamompulver
½ TL Zimtpulver
3 EL Honig
2 EL Orangenblütenwasser
1 Döschen Safran (0,1 g)
1 große Zwiebel
1 TL Zucker
40 g Rosinen
1 EL Butter
50 g Pistazienkerne
60 g Mandelstifte

- 1 Reis und Berberitzen in kaltem Wasser separat 30 Minuten einweichen. Inzwischen die Orange heiß waschen und die Schale mit dem Sparschäler in langen Streifen abziehen, dann quer in feine Streifen schneiden. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. 200 ml Wasser aufkochen und die Orangenschalen darin 2 Minuten kochen, abgießen und kalt abbrausen. Möhren putzen, schälen und in kurze, feine Stifte schneiden.
- 2 In einer Pfanne 1 EL Ghee erhitzen, Möhren und Orangenschalen darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Kardamom, Zimt und Honig unterröhren und unter Röhren 2 bis 3 Minuten karamellisieren. Orangenblütenwasser, die Hälfte von Orangensaft und die Hälfte des Safrans unterröhren, 20 Minuten köcheln lassen. Falls nötig, übrigen Saft hinzugeben. Übrigen Safran zerbröseln und mit 6 EL heißem Wasser mischen.
- 3 Zwiebel schälen und würfeln. In einer kleinen Pfanne 1 EL Ghee erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Berberitzen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, mit Zucker und Rosinen unter die Zwiebel mischen und 2 bis 3 Minuten leicht karamellisieren. In einem Topf 4 l Wasser aufkochen, den Reis abgießen und im Wasser in 4 bis 6 Minuten bissfest garen. Den Reis in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
- 4 In einem Topf 3 EL Ghee im Safranwasser schmelzen. Die Hälfte vom Reis darauf verteilen. Möhren, Berberitzenmischung und übrigen Reis daraufschichten. Alles glatt verteilen und mit einem Kochlöffelstiel fünf Löcher bis zum Topfboden durch den Reis stechen. Butter in Flöckchen in die Löcher geben. Den Topfdeckel in ein Geschirrtuch schlagen und fest auf den Topf legen. Bei mittlerer Hitze 1 Stunde bis 1 Stunde 15 Minuten garen – es sollte sich am Topfboden eine braune Kruste gebildet haben.
- 5 Die Pistazien stifteln. Übriges Ghee erhitzen, Mandeln und Pistazien darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Reis vom Herd nehmen, 5 Minuten ruhen lassen, auf eine Platte stürzen. Die Kruste abheben, Mandeln und Pistazien auf den Reis geben und alles mischen. Kruste in Stücke brechen und darauf anrichten.



TAHCHIN

MIT LAMM UND SPINAT

Ein ganzer Topf voll Reis, der sich dank Ei gut gebunden als Auflauf im Ganzen auf eine Platte stürzen lässt. Dann darf jeder Gast rätseln, was sich Köstliches im Inneren verbirgt und – fast noch wichtiger: wer den größten Teil vom Tahdig, der knusprig, goldbraunen Safrankruste bekommt.

BASMATIREIS

FÜR 6 PERSONEN

800 g Lammfleisch
(aus der Keule)
2 große Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Kurkumapulver
2½ TL Korianderpulver
1½ TL Kreuzkümmelpulver
¾ TL Korianderpulver
¾ TL Zimtpulver
450 g Basmatireis 450 g
TK-Blattspinat
60 g Rosinen
1 Döschen Safran (0,1 g)
300 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)
2 Eigelbe (M)
40 g Butter

Auflaufform (ca. 35 × 20 cm)

- 1 Das Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwei Drittel der Zwiebeln im Bratfett goldbraun braten, zwei Drittel des Knoblauchs hinzugeben. Gewürze kurz mitgaren, dann 300 ml Wasser und das Fleisch unterrühren, salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde garen. Gegen Ende der Garzeit den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend in einer Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen.
- 2 Das Fleisch herausheben, den Garsud bis auf 1 bis 2 cm Bodensatz einkochen, dann das Fleisch hinzugeben, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, übrige Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Spinat und Rosinen hinzugeben und den Spinat unter Rühren auftauen, salzen und pfeffern. In einem Sieb abtropfen und etwas abkühlen lassen, ausdrücken und locker auseinanderzupfen.
- 3 Den Reis in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. In einem Topf 5 l Wasser aufkochen, salzen und den Reis darin bei mittlerer Hitze in 4 bis 6 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Inzwischen den zerbröselten Safran in einer großen Schüssel mit 3 EL heißem Wasser verrühren und 15 Minuten ziehen lassen. Erst mit Joghurt und Eigelben, Salz und Pfeffer verrühren. Dann zwei Drittel vom gekochten Reis unterrühren.
- 4 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Restliches Olivenöl und 2 ½ EL Butter in eine Auflaufform geben und miterhitzen. Anschließend gut die Hälfte vom Joghurtreis darin verteilen. Fleisch mit Sauce daraufgeben, etwa 3 cm am Rand frei lassen. Spinat und restlichen Joghurtreis darauf verteilen, darauf kommt der pure Reis. Alles in die Form drücken, übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen. Mit Alufolie verschließen und im Ofen auf der untersten Schiene 1½ bis 2 Stunden garen, bis der Reis unten eine goldbraune Kruste hat. Herausnehmen, 10 bis 15 Minuten ruhen lassen, dann auf eine Platte stürzen und servieren.



DROB SARMA

MIT HÄHNCHENLEBER UND JOGHURT

Drob Sarma wird normalerweise mit Lammleber, oft noch weiteren Innereien und reichlich Hammelfett zubereitet. Ganz schön deftig und vielleicht nicht jedermanns Sache. Die Verbindung aus Reis, frischem Joghurt und viel Minze ist allerdings so genial, dass sie auch in dieser etwas feineren, leichteren Abwandlung überzeugt.

PARBOILED REIS

FÜR 4 PERSONEN

250 g Parboiled Reis
500 g Hähnchenleber
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Petersilie
1 Bund Krauseminze (keine Pfefferminze!)
2 EL Pflanzenöl zum Braten
25 g Butter
Salz
Pfeffer aus der Mühle
500 ml Hühnerbrühe
½ TL edelsüßes Paprikapulver
500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
3 Eier (Größe M)

Ofenfeste Pfanne oder Auflaufform

- 1 Den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Die Lebern waschen, trocken tupfen und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 4 bis 5 mm dicke Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter nicht zu fein hacken.
- 2 Öl mit 1 TL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Lebern rundum bei mittlerer bis großer Hitze rundum leicht braun anbraten, dann salzen und pfeffern, anschließend aus der Pfanne nehmen.
- 3 Die restliche Butter in derselben Pfanne schmelzen lassen. Darin die Zwiebel bei mittlerer Hitze langsam goldgelb braten, gegen Ende den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Dann die Frühlingszwiebeln hinzugeben und 1 Minute unter Rühren mitbraten.
- 4 Nun den Reis und die Kräuter hinzugeben und 1 bis 2 Minuten unter Rühren anschwitzen. Anschließend mit Brühe ablöschen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten garen: Der Reis sollte am Ende bereits gar, aber noch nicht zu weich sein, und es sollte noch ungefähr 1 bis 2 cm hoch Brühe in der Pfanne sein.
- 5 Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Joghurt mit den Eiern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Falls Sie keine ofenfeste Pfanne haben, den Reis in eine Auflaufform umfüllen.
- 6 Die Leberstücke auf dem Reis verteilen und dabei etwas in den Reis eindrücken, alles glatt streichen. Den Joghurtguss gleichmäßig darauf verteilen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30 bis 40 Minuten garen, bis der Guss fest ist und leicht zu bräunen beginnt.



HUSHWEH

HACKFLEISCHREIS MIT NÜSSEN

„Hushweh“, der Name dieses Gerichts bedeutet soviel wie Füllung, weil die Zutaten in ähnlicher Form im Libanon, Syrien, Palästina und anderen Ländern des nahen Ostens oft als Füllung für Gemüse verwendet werden. Gut gewürzt überzeugt die „Füllung“ mit viel Grün aber auch solo!

BASMATIREIS

FÜR 4 PERSONEN

200 g Basmatireis
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
40 g Ghee (oder Butterschmalz)
je 50 g Pinienkerne und Mandelstifte
Salz
500 g Rinderhackfleisch
2 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Zimtpulver
¼ TL Pimentpulver
½ TL Kardamompulver
¼ TL Chilipulver
Pfeffer aus der Mühle
600 ml Rinder- oder Hühnerbrühe
3 Frühlingszwiebeln (nur der grüne Teil)
1 Bund Koriandergrün
½ Bund Petersilie
2–3 EL Sumach (nach Belieben)
400 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend in einer Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt klein würfeln. In einem Topf 1½ EL Ghee erhitzen und Pinienkerne und Mandelstifte darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, salzen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 2 Das übrige Ghee im Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei schwacher bis mittlerer Hitze langsam weich und hellbraun dünsten. Gegen Ende den Knoblauch hinzugeben. Das Hackfleisch unter Rühren in 3 bis 4 Minuten krümelig anbraten. Die Gewürze hinzugeben, alles salzen und pfeffern, den Reis hinzugeben und unter Rühren 1 Minute mitdünsten.
- 3 Nun die Brühe hinzugießen, gegebenenfalls den Bratensatz unter Rühren lösen, aufkochen und 1 bis 2 Minuten köcheln lassen. Den Reis bei schwacher Hitze 25 bis 30 Minuten garen. Falls nötig, ein wenig Wasser hinzugeben.
- 4 Inzwischen das Zwiebelgrün putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.
- 5 Den fertigen Reis nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einer Gabel auflockern, dabei die Hälfte der Frühlingszwiebeln und Kräuter untermischen. Auf eine Platte schichten und mit übrigen Frühlingszwiebeln, Kräutern und den gerösteten Nüssen bestreuen. Nach Belieben mit Sumach garnieren. Den Joghurt glatt rühren und zum Reis reichen.



PAELLA

MIT CHORIZO UND MEERESFRÜCHTEN

Der Name Paella leitet sich von der großen flachen Pfanne ab, in der das Gericht über offenem Feuer gegart wird. Die Originalversion aus Valencia kombiniert den safranwürzigen Reis mit hellem Kaninchen- und Hähnchenfleisch und Schnecken. Aber auch diese Version mit würziger Chorizo und Meeresfrüchten hat das Zeug zum Klassiker.

PAELLAREIS

FÜR 4 PERSONEN

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 rote Spitzpaprikaschoten
100 g breite grüne Bohnen
2 Zweige Rosmarin
200 g Chorizo (span. Paprikawurst; am Stück)
8 rohe Black-Tiger-Garnelen (ungeschält)
12 Miesmuscheln
800–900 ml heiße Gemüsebrühe
2 Döschen Safranfäden (à 0,1 g)
5 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
½–1 TL Pimentón de la Vera (span. geräuchertes Paprikapulver)
300 g Paellareis (Arroz bomba)
100 ml trockener Weißwein (z. B. Verdejo)
1 Bio-Zitrone
3 Stiele Petersilie
Salz
Pfeffer aus der Mühle

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Chorizo in Scheiben schneiden. Die Garnelen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Miesmuscheln unter fließendem kaltem Wasser gründlich säubern, geöffnete Exemplare aussortieren. In einem Topf 800 ml Brühe mit dem Safran verrühren.
- 2 Das Olivenöl in einer großen hohen Pfanne erhitzen und die Chorizoscheiben darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Zwiebeln und Paprika dazugeben und mitgaren, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann Knoblauch, Bohnen, Rosmarin und Lorbeerblätter hinzugeben und ebenfalls kurz mitdünsten.
- 3 Den Pfanneninhalt mit ½ TL Pimentón würzen, den Reis hinzufügen und alles kurz weitergaren. Dann mit dem Wein ablöschen und diesen fast vollständig einköcheln lassen. Die Safranbrühe angießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze zunächst 5 Minuten offen, dann 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Danach die Garnelen und die Muscheln auf dem Reis verteilen und alles zugedeckt weitere 10 Minuten garen, dafür gegebenenfalls noch etwas Brühe angießen.
- 4 Inzwischen die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Paella mit Salz, Pfeffer und Pimentón abschmecken, Rosmarin und Lorbeerblätter entfernen und wegwerfen.
- 5 Die Paella auf Teller verteilen, mit Petersilie bestreut servieren und die Zitronenspalten zum individuellen Abschmecken dazulegen.



KEDGEREE

MIT RÄUCHERMAKRELE

In Indien machten die Engländer Bekanntschaft mit Khichdi (Seite 125). Anstatt Linsen und Reis zusammen zu kochen, ließen sich die ehemaligen Kolonialherren allerdings lieber ein gut gewürztes Pfannengericht zum Frühstück servieren. Ei und Fisch – ansonsten Beilagen – kamen dabei gleich mit in die Pfanne.

BASMATIREIS

FÜR 4 PERSONEN

250 g Basmati-Reis

Salz

2 geräucherte Makrelen
(à ca. 300 g)

4 Eier (M)

2 dünne Stangen Lauch

2 Knoblauchzehen

2 EL Sonnenblumenöl

2 EL Butter

150 g TK-Erbesen

1–1½ EL Currypulver

¼ TL Kreuzkümmelpulver

¼ TL Korianderpulver

½ TL Kurkumapulver

Pfeffer aus der Mühle

1 Bio-Limette

100 g griechischer Joghurt
(10 % Fett)

4 EL gehacktes Koriandergrün

Chiliflocken zum Bestreuen
(nach Belieben)

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend in einer Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf ½ l Wasser aufkochen, salzen und den Reis darin 2 Minuten kochen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten garen, anschließend 5 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd quellen lassen.
- 2 Inzwischen die Haut von den Makrelen abziehen, das Fleisch von den Gräten lösen und in Stücke teilen, dabei eventuelle Gräten entfernen. 5 bis 6 EL sehr weiche oder zerfallene Fischstücke beiseitelegen. Die Eier in kochendem Wasser in 8 Minuten hart kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Inzwischen den Lauch putzen, waschen längs halbieren und quer in 3 bis 4 mm dicke Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3 Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Lauch und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 bis 10 Minuten andünsten, dann Erbsen und die beiseitegelegten Fischteile hinzugeben. Erbsen unter Rühren auftauen, falls nötig immer wieder etwas Wasser hinzugeben und alles weitere 10 Minuten dünsten. Am Ende sollte so gut wie alle Flüssigkeit verdunstet, die Fischstücke zerfallen und der Lauch weich sein. Dann die Gewürze (je nach Schärfe mehr oder weniger Currypulver) hinzugeben und 1 bis 2 Minuten unter Rühren mitrösten. Das Ganze mit 2 bis 3 EL Wasser ablöschen, verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen (Vorsicht mit dem Salz, der Fisch kann schon recht salzig sein).
- 4 Den Reis gründlich unter das Gemüse mischen, dann vorsichtig den Fisch unterheben. Alles bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt in 2 bis 3 Minuten heiß werden lassen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Limette heiß waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Die Eier pellen und vierteln. Den Joghurt glatt rühren.
- 5 Das Kedgeree auf Teller verteilen, Eier und löffelweise Joghurt daraufgeben. Das Ganze mit Koriandergrün und nach Belieben Chiliflocken bestreut servieren und die Limettenspalten zum Abschmecken dazulegen.



TIPP

Zum Servieren 1 große weiße Zwiebel in Ringe schneiden, auf die Teller verteilen und mit etwas edelsüßem Paprikapulver bestreuen. Darauf die Bällchen und den Reis anrichten. Dazu etwas Aivar reichen.

DJUVEC-REIS MIT CEVAPCICI-BÄLLCHEN

In den Gemüseintöpfen vom Balkan und aus der Türkei, die traditionell in Tontöpfen gegart wurden, hat dieses Gericht seinen Ursprung. Die Version mit Reis hat ihren großen Bekanntheitsgrad mutmaßlich als Beilage zu Fleischgerichten in Balkanrestaurants erlangt: Eine Kombi, die zugegebenermaßen hervorragend funktioniert.

BASMATI- ODER JASMINREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für die Bällchen:

1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 6 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
½ Bund Petersilie
600 g gemischtes Hackfleisch
1 EL weiche Butter
½ TL Zimtpulver
1 TL Paprikapulver edelsüß
½ TL Paprikapulver rosenschärf
½ TL Natron
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den Djuvec-Reis:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
300 g Langkornreis
2 EL Olivenöl
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
4 EL Ajvar, 1 EL Zucker
600 ml Gemüsefond
125 g TK-Erbsen
2 Stiele Petersilie
20 g Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 Für die Bällchen Zwiebel und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Tomaten in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und ebenfalls fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Petersilie, Butter, Gewürzen und Natron mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Masse zugedeckt für 1 Stunde kühl stellen.
- 2 Inzwischen für den Reis Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls würfeln. Den Reis in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- 3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Hackfleischmasse in 16 bis 20 Portionen teilen, daraus kleine Bällchen formen, auf dem Blech verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.
- 4 Inzwischen für den Reis das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Paprika darin bei mittlerer Hitze andünsten. Tomaten, Ajvar, Zucker und Fond dazugeben und aufkochen. Den Reis einrühren und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 8 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren. Die Erbsen hinzufügen und 10 Minuten mitgaren.
- 5 Den Backofengrill einschalten, die Hackbällchen wenden und noch einige Minuten grillen, bis sie schön gebräunt sind.
- 6 Für den Reis die Petersilie waschen und trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Butter und 2 EL Petersilie unter den Reis rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis mit den Cevapcici-Bällchen auf den Tellern anrichten und mit der restlichen Petersilie garnieren.



THIEBOUDIENNE

KABELJAU AUF TOMATEN-PAPRIKA-REIS

Was im Senegal als „Thieboudienne“ bekannt ist, schätzt man in anderen westafrikanischen Ländern als „Joloff“ oder „Benachin“. Alle Bezeichnungen stehen für einen kräftig scharf gewürzten roten Reis, auf dem sich außer Fisch auch gedünstetes Gemüse, Huhn oder Rindfleisch tummeln dürfen.

JASMINREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für den Reis:

300 g Jasminreis
2 große Zwiebeln
1 rote Spitzpaprikaschote
3 Knoblauchzehen, 15 g Ingwer
1 rote Chilischote (Habanero)
4 EL Olivenöl, 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
2 EL Tomatenmark
1 TL getrockneter Thymian
1 Lorbeerblatt
1 TL Kreuzkümmelpulver
¾ TL Korianderpulver
½ TL Kurkumapulver
1 TL Pimentón de la Vera
Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 800 ml Gemüsebrühe

Für den Fisch:

1 Bund Koriandergrün
½ Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl, ¼ TL Chiliflocken, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 800 g Kabeljaufilet

ofenfeste Pfanne mit Deckel

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend in einer Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und grob zerschneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und etwa zwei Drittel der Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten.
- 2 Rohe und gedünstete Zwiebeln, Paprika, Ingwer, Knoblauch und Chili mit den Tomaten im Standmixer fein pürieren, falls nötig, ein wenig Wasser hinzugeben. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen und das Püree darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Minuten garen. Dann Tomatenmark, Thymian, Lorbeerblatt und die Gewürze unterrühren, salzen und pfeffern und alles in 25 bis 30 Minuten sämig einkochen lassen.
- 3 Inzwischen für den Fisch Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und mit Kräutern, Olivenöl, Chiliflocken, Salz und Pfeffer im Standmixer fein pürieren. Den Kabeljau waschen, trocken tupfen, in acht Scheiben schneiden und mit der Kräuterpaste bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in einem Sieb kurz kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Brühe in einer ofenfesten Pfanne mit hohem Rand aufkochen, den Reis hinzugeben, nochmals aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 bis 6 Minuten köcheln lassen.
- 5 Die Tomatensauce und so viel Brühe oder Wasser hinzugießen, dass die Flüssigkeit etwa 1 cm über dem Reis steht. Den Deckel auflegen und alles im Ofen auf der untersten Schiene 25 bis 35 Minuten garen, dabei immer mal wieder kontrollieren, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist. Falls nötig, mehr (heiße) Brühe oder Wasser hinzugeben. Den Fisch auf dem Reis verteilen und offen im Ofen 12 bis 15 Minuten garen. Sofort servieren.

BRAT- REIS

AUS DER PFANNE

Gebratener Reis ist weltweit eines der beliebtesten Reisrezepte und hat dementsprechend viele leckere Gesichter.





TIPP

In Nigeria wird dieser Reis am liebsten mit Rinderleber serviert. Dafür entweder die Garnelen oder die Hähnchenkeulen weglassen. Stattdessen 200 g Rinderleber in Brühe garen, anschließend würfeln. Kurz mit dem Gemüse anbraten.



FRIED RICE

MIT SUYA-DRUMSTICKS

Auf Festen wird in Nigeria gern dieser currygelbe Bratreis serviert. Besonders vollmundig schmeckt er, weil der Reis zuvor nicht in Wasser, sondern in Hühner- oder Fleischfond gegart wird. Eine beliebte Einlage sind gebratene Leberwürfel vom Rind, aber auch unsere Kombination von Garnelen und Hähnchen kann sich sehen lassen.

BASMATI- ODER JASMINREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für die Drumsticks:

1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen
1 Scheibe Ingwer
2 EL Erdnusskerne
2 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Cayennepfeffer
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Olivenöl, Salz
8 Hähnchenunterkeulen

Für den Reis:

400 g Langkornreis
800 ml Hühnerbrühe
1 Möhre, je 1 rote und grüne Paprikaschote
½ Bund Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
140 g Zuckermais (Dose)
250 g TK-Garnelen (ohne Kopf, geschält), aufgetaut
2 EL Olivenöl, 2 TL Thymianblättchen (frisch oder getrocknet), 3 TL Currypulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
20 g Butter

Blitzhacker, Auflaufform

- 1 Für die Drumsticks Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. Mit Erdnüssen, Paprikapulver, Cayennepfeffer sowie 1 TL gemahlenem Pfeffer im Blitzhacker gründlich zerkleinern. Alles in einer Schale mit dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren, diese leicht salzen. Die Hähnchenunterkeulen waschen, trocken tupfen, rundum mit der Marinade bestreichen und für mindestens 30 Minuten kühl stellen.
- 2 Inzwischen den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf mit der Brühe aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 16 Minuten köcheln lassen. Den Reis auf einer Servierplatte verteilen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 Die Drumsticks in einer Auflaufform verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten garen. Dann wenden und 20 bis 25 Minuten fertig garen. Inzwischen für den Reis die Möhre putzen, schälen und würfeln. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Mais abtropfen lassen. Die Garnelen abbrausen und abtropfen lassen.
- 4 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhrenwürfel darin bei mittlerer Hitze weich garen. Restliches Gemüse und Thymian dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten. Das Currypulver untermischen, dann die Garnelen hinzufügen und alles noch etwa 2 Minuten braten, bis die Garnelen fast gar sind. Den Pfanneninhalt salzen und pfeffern, dann die Frühlingszwiebeln und anschließend den Reis unterheben. Erhitzen, bis er warm ist und sich durch das Currypulver gelb gefärbt hat. Zuletzt die Butter unterrühren.
- 5 Den Reis auf Teller verteilen, die fertigen Drumsticks darauf oder daneben anrichten und servieren.



GOLDENER REIS

MIT GRÜNEM SPARGEL UND ZUCKERSCHOTEN

Statt Reis und Ei wie bei normalem Bratreis getrennt zu braten, werden hier beide gemischt und kommen dann gemeinsam in die Pfanne. Das Ergebnis: ein goldgelber Reis mit wundervollem Eieroma. Der ist so üppig und nahrhaft, dass er alleine mit ein paar frischen Gemüsen zur kompletten Veggie-Mahlzeit taugt.

JASMINREIS

VEGETARISCH 

FÜR 4 PERSONEN

300 g Jasminreis
250 g grüner Spargel
100 g Zuckerschoten
3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
6 Eigelb (M)
ca. 5 EL Öl
¼ TL Kurkumapulver
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle

- 1 Am Vortag den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In 600 ml Wasser nach der Quellreis-Methode (Seite 20) garen, ausquellen und abkühlen lassen. Möglichst für 12 Stunden oder über Nacht kühl stellen.
- 2 Am nächsten Tag den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen schräg in etwa 5 cm lange Scheiben schneiden. Die Spitzen beiseitelegen. Die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den weißen Teil längs vierteln und fein zerschneiden, das Grün in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 3 Den Reis vorsichtig mit den Händen durchmischen, damit möglichst alle Körner voneinander getrennt sind. Eigelbe, 3 EL Öl, Kurkuma und knapp 1 TL Salz hinzugeben, alles pfeffern und gründlich vermengen, sodass der Reis gut mit Eigelb überzogen ist.
- 4 Etwas Öl in einem Wok oder in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spargel darin rundum bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten anbraten, dann Spargelspitzen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Zuckerschoten hinzugeben und 1 bis 2 Minuten mitgaren. Salzen und pfeffern, herausnehmen und warm halten.
- 5 Etwas Öl nachgießen, die Hälfte vom Reis hinzugeben, mit einem Holzspatel ständig durchrühren und den Reis so zerteilen, dass er am Ende möglichst locker und körnig ist. Mit Salz abschmecken. Den Reis ebenfalls aus der Pfanne nehmen und warm halten. Den restlichen Reis ebenso braten, gegen Ende Gemüse, grüne Zwiebelringe und beiseitegestellten Reis untermischen und kurz heiß werden lassen. Sofort servieren.





KIMCHI FRIED RICE

MIT MÖHREN UND FRÜHLINGSZWIEBELN

Resteküche auf die koreanische Art: Mit Reis vom Vortag und scharf eingelegtem, fermentiertem Kimchi ist im Handumdrehen eine leckere Mahlzeit gezaubert. Nur empfindlich gegenüber Schärfe sollte man nicht sein. Denn auch die Gochujang-Chili-Paste und die Gochugaru-Chiliflocken haben ordentlich Feuer.

SUSHIREIS

VEGETARISCH 

FÜR 2 PERSONEN

150 g Rundkorn- oder Mittelkornreis (z. B. Sushireis)

Salz

150 g Kimchi (aus der Dose oder dem Glas), plus 50 ml Einlegeflüssigkeit

1 kleine Möhre

2 Frühlingszwiebeln

1 EL geröstetes Sesamöl

ca. 1 EL Sojasauce

2 TL Gochujang-Paste (koreanische Chilipaste)

2 TL helle oder dunkle Sesamsamen

1 kleines geröstetes Nori-Algenblatt

2 EL Öl

2 Eier (M)

etwas Chilipulver (nach Belieben, z. B. Gochugaru)

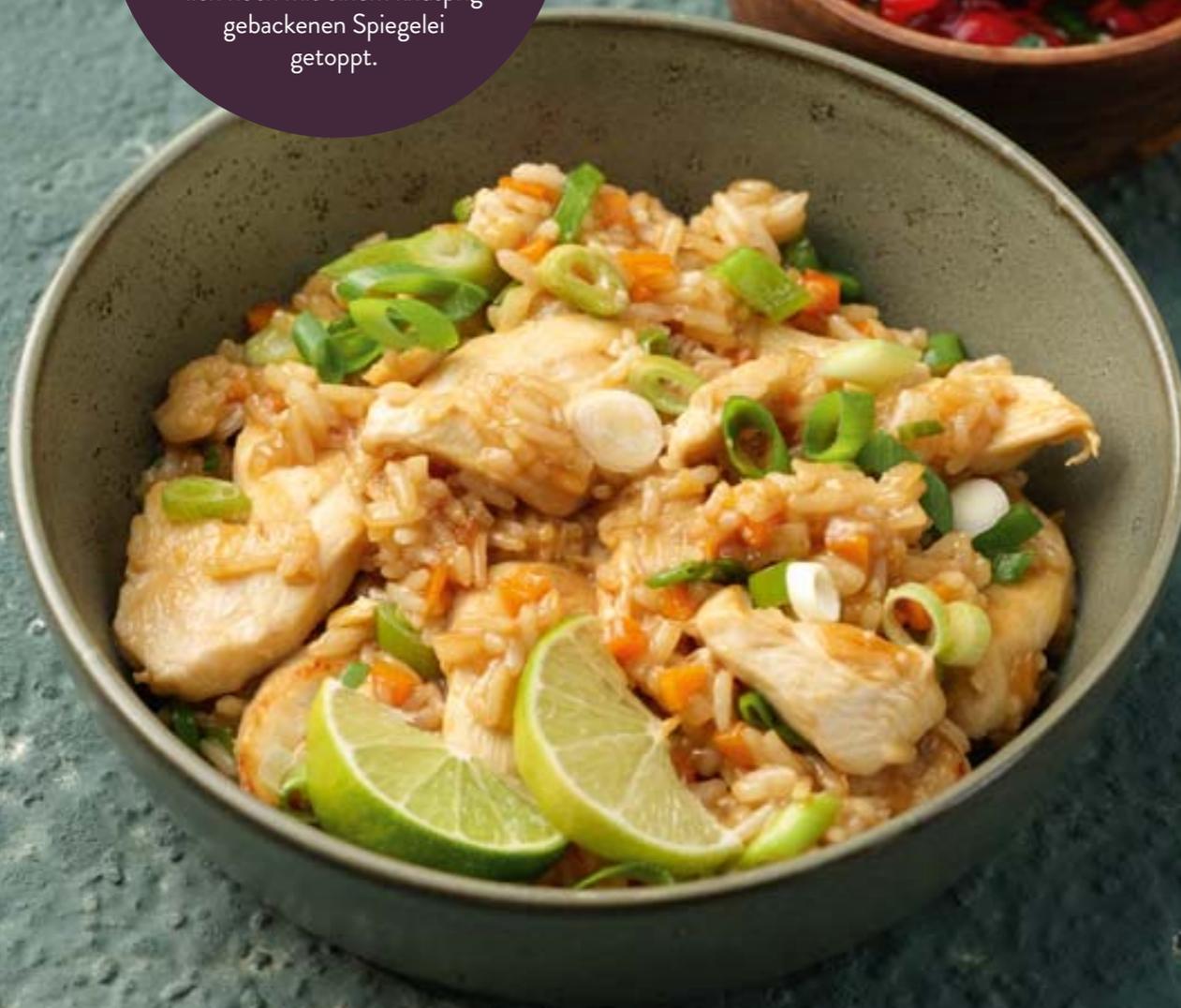
- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend in einer Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Anschließend in einem Topf mit 225 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen. Dann die Hitze erneut reduzieren und den Reis bei schwacher Hitze weitere 7 Minuten garen. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Auflockern, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt über Nacht kühl stellen.
- 2 Am nächsten Tag den Kimchi in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und etwas ausdrücken, die Flüssigkeit dabei auffangen. Den Kimchi sehr klein schneiden. Die Möhre putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Reis mit Sesamöl mischen und mit den Händen eventuelle Klumpen lösen.
- 3 Die Kimchi-Flüssigkeit mit ½ EL Sojasauce und der Gochujang-Paste glatt rühren. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis er zu duften beginnt. Sofort herausnehmen. Das Noriblatt in sehr feine, nicht zu lange Streifen schneiden.
- 4 In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Möhrestifte zusammen mit dem Kimchi darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis das Gemüse ganz leicht gebräunt ist. Den Reis hinzufügen, alles gut vermengen und noch etwas weiterbraten. Die angerührte Würzsauce dazugeben und alles unter Rühren garen, bis der Reis sich schön rot gefärbt hat. Nach Belieben mit etwas Sojasauce oder Salz abschmecken.
- 5 In einer weiteren Pfanne das übrige Öl erhitzen und zwei Spiegeleier darin bei mittlerer Hitze ausbacken. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln unter den Reis heben. Den Reis auf zwei Teller verteilen. Mit den Noristreifen, dem Sesam und den übrigen Frühlingszwiebelringen garnieren. Die Eier darauf anrichten und (nach Belieben) mit etwas Chili bestreut servieren.

TIPP

Wer mag, brät für eine nicht vegetarische Variante zunächst 100 g Speckwürfel an, bis sie leicht gebräunt sind, und fügt dann erst das Gemüse hinzu. Dann wird kein zusätzliches Öl zum Braten benötigt.

**TIPP**

Klassischerweise wird das Gericht mit Salatblättern und Gurkenscheiben, manchmal auch mit Tomatenscheiben oder Koriandergrün garniert und gerne zusätzlich noch mit einem knusprig gebackenen Spiegelei getoppt.



KHAO PAD GAI

MIT HÄHNCHEN

Seinen Ursprung hat dieser Thai-Klassiker in den chinesischen Fried-Rice-Gerichten. Doch mit Limettensaft und dem berühmten National-Dip „Prik Nam Pla“ – einer mit Knoblauch, Chiliringen, Limettensaft und Zucker verfeinerten Fischsauce – verleihen die Thai diesem schnellen Pfannengericht ihre ganz eigene Note.

JASMINREIS

FÜR 2 PERSONEN

Für den Reis:

- 150 g Jasminreis
- Salz
- ½ weiße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 3 Frühlingszwiebeln
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 4 EL Öl
- 1½ EL Austernsauce
- ca. 1 EL helle Sojasauce
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Eier (M)
- 1–2 TL Fischsauce
- 1 Bio-Limette

Für die Prik Nam Pla:

- 2 Knoblauchzehen
- je 2 grüne und rote Thai-Chilischoten
- 4 EL Fischsauce
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Zucker

- 1 Am Vortag den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen. Dann den Reis in ein Sieb abgießen und in einem Topf in 225 ml Wasser 10 Minuten einweichen. Leicht salzen und aufkochen, dann zugedeckt bei sehr schwacher Hitze 20 Minuten garen, bis das Wasser komplett aufgesogen wurde. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis 10 Minuten ziehen lassen. Auflockern, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt über Nacht kühl stellen.
- 2 Am nächsten Tag für die Prik Nam Pla Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Fischsauce, Limettensaft und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Knoblauch und Chilis dazugeben und etwas durchziehen lassen.
- 3 Für den Reis Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und quer zur Faser in Scheiben schneiden.
- 4 Das Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Fleisch und Möhre hinzufügen und rundum anbraten, ½ EL Austernsauce und 1 TL Sojasauce hinzufügen, mit Pfeffer würzen und weiterbraten, bis das Hähnchen fast gar ist.
- 5 Reis und Zwiebelwürfel kurz mitbraten und anschließend auf eine Seite der Pfanne schieben. Die Eier auf die freie Fläche geben, verquirlen und braten, bis sie gestockt sind, dabei etwas zerstoßen. Dann mit der Hähnchen-Reis-Mischung vermengen. Alles kurz weiterbraten, 1 EL Austernsauce untermischen und mit Soja- und Fischsauce sowie Pfeffer abschmecken.
- 6 Die Frühlingszwiebeln (bis auf 2 EL) unterheben. Die Limette in Spalten schneiden. Den Reis auf Tellern anrichten, mit dem übrigen Frühlingszwiebelgrün garnieren. Die Prik Nam Pla in Schälchen dazu reichen. Die Limettenspalten zum individuellen Abschmecken dazu servieren.



OMURICE

GEBRATENER REIS IM OMELETT

Erst Einwanderer brachten Mitte des 19. Jahrhunderts Bratreis nach chinesischem Vorbild nach Japan. Doch inzwischen ist „Chahan“ eines der populärsten Gerichte. Und speziell in Form von „Omuraisu“ ist er ein beliebtes Familiengericht. Bei Kindern wohl nicht zuletzt aufgrund des Ketchups, der darüber geträufelt wird.

○ SUSHIREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für den gebratenen Reis:

200 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Spitzpaprikaschote
1 dicke Möhre
2 Frühlingszwiebeln
etwas Öl zum Braten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g TK-Erbesen
3 EL Sojasauce
5 EL Ketchup
350 g gegarter Sushireis
(entspricht ca. 240 g roher Sushireis; am besten vom Vortag; S. 46)

Für das Omelett:

4 Eier (M oder L)
60 ml Milch
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

Ketchup zum Beträufeln

- 1 Für den Reis das Fleisch waschen, trocken tupfen und etwa 1 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und 1 cm groß würfeln. Die Möhre schälen und waschen, dann 4 bis 5 mm groß würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Für das Omelett die Eier aufschlagen und leicht mit Milch verquirlen, salzen und pfeffern.
- 2 In einer beschichteten Pfanne 2 bis 3 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Hähnchenfleisch und Knoblauch hinzugeben und bei starker Hitze braten, bis das Fleisch hellbraun ist, salzen und pfeffern. Möhre und Paprika hinzugeben, 3 bis 4 Minuten mitbraten, dann die Erbsen unter Rühren 2 bis 3 Minuten mitgaren.
- 3 Alles mit Sojasauce und 3 EL Wasser ablöschen und die Flüssigkeit so gut wie vollständig verkochen lassen. Dann den Reis unterrühren, dabei mit dem Kochlöffel so zerteilen, dass er körnig und ohne Klümpchen zerfällt. Den Ketchup mit 1 EL Wasser verrühren und mit den Frühlingszwiebeln unter den Reis rühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Reis zugedeckt warmhalten.
- 4 Eine große beschichtete Pfanne (26 oder 28 cm Durchmesser) dünn mit Öl ausstreichen. Ein Viertel der Eiermischung hineingeben und bei mittlerer Hitze braten, bis sie gerade stockt. Das Omelett sollte oben noch richtig feucht sein. In die Mitte längs ein Viertel vom Hähnchenreis geben (oben und unten etwas Rand freilassen). Die ungefüllten Seiten des Omeletts nach innen über die Füllung schlagen. Das gefüllte Omelett mit dieser „Naht“ nach unten auf einen Teller gleiten lassen. Dann sofort Küchenpapier darüberlegen und mit den Händen so zurechtformen, dass es innen dick und zu den beiden Enden dünn ausläuft. Warm halten. Auf dieselbe Weise aus der übrigen Eiermasse drei weitere Omeletts backen.
- 5 Die fertigen Omeletts mit etwas Ketchup in einer Zickzacklinie beträufeln und servieren.





NASI GORENG

MIT TOMATEN UND GURKE

So schlicht wird Nasi Goreng – Bratreis – in Indonesien serviert. Wer will, motzt ihn noch ordentlich auf: mit Krabbenchips (Krupuk), Satéspeisen, Hähnchenfleisch oder Garnelen. Das Ganze heißt dann auf gut indonesisch „Nasi Campur“, was soviel wie „Bunter Reis“ bedeutet.

JASMINREIS

FÜR 3–4 PERSONEN

200 g Jasminreis
Salz
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 rote Thai-Chilischote
2 TL indonesische Garnelenpaste (Terasi)
etwas Öl
6 Eier (M)
4 Frühlingszwiebeln
2 EL Sojasauce
2 EL Ketjap manis (süße Sojasauce)
4 Tomaten
1 Mini-Gurke

Blitzhacker oder Mörser

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf 375 ml Wasser aufkochen, leicht salzen, den Reis hinzugeben, erneut aufkochen und bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten quellen lassen. Dann möglichst über Nacht kühl stellen.
- 2 Am nächsten Tag den Reis 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und so zerteilen, dass die Körner einzeln voneinander getrennt sind. Inzwischen die Schalotten und 1 Knoblauchzehe schälen und würfeln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und grob hacken. Alles mit Garnelenpaste und 1 EL Öl im Blitzhacker oder Mörser zu einer Paste verarbeiten.
- 3 2 Eier verquirlen. Den übrigen Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Sojasauce und Ketjap manis mischen. Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Gurke waschen und in Scheiben schneiden.
- 4 In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen, darin die restlichen Eier zu Spiegeleiern braten, leicht salzen und warm halten. Gleichzeitig 2 bis 3 EL Öl in einem Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die verquirlten Eier mitbraten, bis sie stocken und leicht zu bräunen beginnen. Die Gewürzpaste unterrühren und den Reis darin unter Rühren in 3 Minuten warm werden lassen. Frühlingszwiebeln (bis auf 2 EL) und Sojasaucenmix dazugeben und alles unter Rühren in 1 bis 2 Minuten fertig braten.
- 5 Das Nasi Goreng auf Teller verteilen. Die Spiegeleier darauf, Gurke und Tomaten daneben anrichten und alles mit Frühlingszwiebeln garnieren.



GEBRATENER REIS

MIT HÄHNCHENFLEISCH

Reis mit Ei, Huhn, manchmal sogar noch mit Garnelen und Wurst gebraten, ist in China unter dem Namen „Yangzhou Fried Rice“ bekannt. Das bunte, einfach gewürzte Gericht machte dann in den USA schnell Karriere, wo es in chinesischen Lokalen oft als „Special Fried Rice“ angeboten wird.

JASMINREIS

FÜR 3–4 PERSONEN

200 g Jasminreis
250 g Hähnchenbrustfilet
3 EL Sojasauce
1 TL Speisestärke
etwas Öl
1 große Möhre
1 rote Paprikaschote
100 g TK-Erbesen
100 g Sojasprossen (Mungbohnenprossen)
1 kleine Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
¼ TL Zucker
Salz
½ TL Kurkumapulver
weißer Pfeffer aus der Mühle
2 Eier (M)

Wok

- 1 Am Vortag den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In 400 ml Wasser nach der Quellreis-Methode (siehe Seite 20) garen, ausquellen und abkühlen lassen. Anschließend am besten über Nacht kühl stellen.
- 2 Am nächsten Tag den Reis 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen und so zerteilen, dass die Körner einzeln voneinander getrennt sind. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. In einer größeren Schüssel 1 EL Sojasauce erst mit der Speisestärke glatt verrühren, dann 2 TL Öl unterrühren und das Fleisch untermischen. Zugedeckt ziehen lassen.
- 3 Inzwischen die Möhre putzen, schälen, längs sechsteln und quer in kleine Stücke schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in 6 mm große Würfel schneiden. Erst die Erbsen, dann die Sprossen in einem Sieb mit heißem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit dem Grün in Ringe schneiden.
- 4 In einem Schälchen Zucker, 1 TL Salz und 2 TL heißes Wasser verrühren, dann die übrige Sojasaucen, Kurkumapulver und reichlich Pfeffer unterrühren. Die Eier kräftig verquirlen, leicht salzen und pfeffern.
- 5 In einem Wok etwas Öl erhitzen und die Eier darin bei starker Hitze anbraten. Sobald sie stocken, wenden und mit einem Holzspatel klein zerteilen, herausnehmen. Etwas Öl nachgießen und das Fleisch darin rundum bei mittlerer Hitze 2 bis 4 Minuten anbraten, herausnehmen. Nochmals Öl nachgießen und die Zwiebel darin goldgelb dünsten, dann Möhre und Paprika hinzugeben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten mitgaren. Die Erbsen ebenfalls 1 Minuten mitbraten. Erneut etwas Öl nachgießen und den Reis unter Rühren mitgaren, dabei die Würzsauce hinzugießen. Die Sprossen dazugeben und 1 bis 2 Minuten mitbraten. Dann Fleisch und Ei unterheben und heiß werden lassen.
- 6 Den Reis auf Teller verteilen und mit Frühlingszwiebeln garniert servieren.

IN EINER PFANNE ...

... UM DIE WELT

Manche sprechen schon ganz selbstverständlich von „Fried Reis“ – doch auch der korrekt geschriebene „Fried Rice“, den viele im Pappbecher als schnelles Fastfood kennen und lieben, hat mit dem Original häufig wenig gemein – bis auf die Tatsache, dass es sich um preiswertes Streetfood handelt, das meist unterwegs gegessen wird.

Der schnelle Reis

Gebratener Reis ist in vielen Ländern Asiens und Südostasiens tatsächlich nicht nur perfekte Resteverwertung für übriggebliebenen Reis vom Vortag. Direkt vor den Augen der Kundschaft frisch und super fix im Wok gebraten ist er als Imbiss an fast jeder Straßenecke zu haben. Allein in China gibt es unzählige Grundrezepte, die meist nach der Ursprungsprovinz benannt werden, wie z. B. Yangzhou Fried Rice, der oft mit Garnelen, Ei und gleich mehreren verschiedenen Fleischsorten gegart wird. Zusammen mit Gemüse und lediglich mit Sojasauce gewürzt ein wahrer Kessel Kunterbuntes, der in seiner beliebigen Vielfalt am ehesten Vorbild für den berühmtesten „Fried Rice“ in der Pappbox darstellt. Ähnlich wie sich dieser aus den Chinatowns in US-amerikanischen Städten verbreitete, trat der schlicht gewürzte bunte Bratreismix seinen Siegeszug auch in Südamerika an: Vor allem kantonesische Einwanderer brachten ihre Essgewohnheiten mit nach Peru, die sich mit bestimmten einheimischen Vorlieben zur sogenannten „Chifa-Küche“ mischten. Eines der bekanntesten und beliebtes-

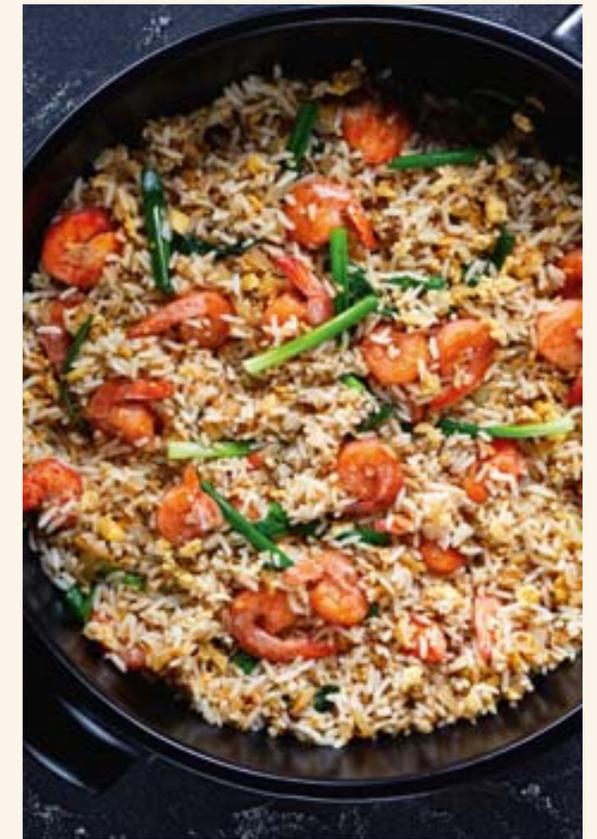
ten Chifa-Gerichte ist „Arroz chaufa“ – gebratener Reis nach chinesischer Art. Die „Chauferos“, wie die Reisbrater in Peru genannt werden, machten den Bratreis dann in so gut wie allen angrenzenden Staaten Südamerikas bekannt.

Japanischer Bratreis, „Chahan“, geht ebenfalls direkt auf chinesische Wurzeln zurück. In Omelette gehüllt wird er zu „Omu raisu“, einem beliebten Familiengericht. Mit Garnelen und Chilipaste sowie anderen typischen Gewürzen aromatisiert gibt es von „Nasi Goreng“ (= gebratener Reis) in Indonesien und Malaysia unterschiedlichste Abwandlungen. Mit Zutaten wie Koriander, Limettensaft, Zwiebelgrün und der obligatorischen Nam-pla-Fischsauce bekommt Bratreis in Thailand als „Khao Pad“ eine frischere, leichtere Note. Und in Korea gibt es Kimchi nicht nur als Auflage zu Reis in „Bibimbap“, er verwandelt Bratreis in extra scharfes „Kimchi-bokkeum-bap“. Erlaubt ist also was gefällt – und was der Vorrats- oder Kühlschrank hergibt!

So geht's

Wer also Reisreste vom Vortag hat, kann diese ganz nach Lust, Laune und persönlichen Vorräten nach einem sich immer ähnelnden Prinzip zu „Fried Rice“ verarbeiten:

- Den Reis – möglichst nicht zu weich gekocht und über Nacht gut im Kühlschrank gekühlt und getrocknet – mit den Fingern in einzelne Körner zerteilen.



- Erst alle übrigen Zutaten vorbraten, dann den Reis kurz erhitzen und mit Soja- oder einer anderen Würzsauce zu Ende braten.
- Das Ei, das in vielen Rezepten vorkommt, kann vorab gebraten und später unter den Reis gemischt werden – so bleibt es fluffig. Über den Reis gegeben und mitgebraten sorgt es dagegen für Saftigkeit und gibt eine leichte Bindung.



FRITTATA NERA

MIT GESCHMOLZENEN TOMATEN

Die Frittata ist die italienische Art, Übriges vom Vortag als eine Art offenes Omelett, vergleichbar der spanischen Tortilla, zweitzuverwerten. In diesem aufregenden Exemplar sorgt schwarzer Venere-Reis aus dem Piemont im Zusammenspiel mit roten Tomaten und weißem Pecorino für eine ganz besondere Optik.

○ VENERE-REIS

VEGETARISCH 

FÜR 4 PERSONEN

Für die Frittata:

200 g Venere-Reis, Salz
200 g Zucchini
150 g kleine Champignons
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
140 g Pecorino (am Stück)
3 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
6 Eier (M)
2 TL getrocknete italienische Kräuter, 20 g Butter

Für die Tomaten:

500 g Cocktailtomaten
2 Knoblauchzehen
4 TL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl
1 TL getrocknete italienische Kräuter
1 kleines Bund Basilikum
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Auflaufform, große ofenfeste Pfanne

- 1 Am Vortag für die Frittata den Reis in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann mit $\frac{1}{2}$ l leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten kochen lassen, bis der Reis gar ist. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Über Nacht zugedeckt kühl stellen.
- 2 Am nächsten Tag für die geschmolzenen Tomaten die Cocktailtomaten waschen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten und die Knoblauchwürfel in einer Auflaufform verteilen. Dann mit Honig und Olivenöl beträufeln und mit den italienischen Kräutern bestreuen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 3 Für die Frittata die Zucchini waschen und würfeln. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen. Vom Pecorino mit dem Sparschäler 40 g in Spänen abziehen, grob zerbröckeln und zugedeckt kühl stellen. Den Rest fein reiben.
- 4 In einer großen, ofenfesten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Pilze und Zucchini darin rundum bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel den Reis mit den Eiern und dem geriebenen Pecorino mischen, Knoblauch dazupressen, das Gemüse aus der Pfanne (die Pfanne nicht beiseitestellen, sie wird noch benötigt) und die italienischen Kräuter untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Die Tomaten im Ofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten garen. Sobald die Tomaten in den Ofen kommen, in der Pfanne die Butter und den restlichen EL Öl erhitzen, die Reismasse gleichmäßig darauf verteilen und zugedeckt 10 Minuten stocken lassen. Dann die Pfanne auf die mittlere Schiene in den Ofen schieben (die Tomaten kommen auf die untere Schiene) und die Frittata 20 Minuten fertig garen.
- 6 Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Sobald die Tomaten fertig sind, das Basilikum daruntermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frittata vierteln und auf Teller verteilen. Die Tomaten darauf anrichten. Mit Pecorinstücken bestreuen.



ARROZ MAMPOSTEAO

MIT AVOCADO

Wie bei allen Resterezepten sind bei diesem Bratreis aus Puerto Rico die Rezepturen sehr variabel. Um den „Arroz“ zum „mamposteao“ zu machen, sind aber gekochte rote Bohnen obligatorisch. Ihr besonderes Aroma erhält diese Version durch das „Sofrito“, eine Würzpaste aus Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Koriander.

BOMBA

FÜR 4 PERSONEN

Für den Reis:

250 g Mittel- oder Rundkornreis (z. B. Arroz bomba), Salz

1 Kochbanane

5 EL Öl zum Braten, 1 Zwiebel

2 grüne Paprikaschoten

½ Bund Frühlingszwiebeln

200 g Bohnen (aus der Dose; z. B. Pinto-, Kidney- oder Adzukibohnen)

100 g Räucherspeck

150 g Tomaten-Passata

1 TL Achiote-Paste oder -Pulver (Würzzutat mit Annatto; nach Belieben)

Pfeffer aus der Mühle

ca. 5 EL Limettensaft

2 reife Avocados

Für das Sofrito:

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

1 Bund Mexikanischer Koriander (oder Koriandergrün)

1 Handvoll gewürfelte grüne Paprika

1 EL Limettensaft, 1 EL Öl

2 TL Zucker

Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 Am Vortag den Reis nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen und mehrere Stunden oder über Nacht ruhen lassen.
- 2 Am nächsten Tag für das Sofrito Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. Den Koriander waschen, trocken schütteln und große Blätter kleiner schneiden (bei herkömmlichem Koriander die Blätter abzupfen). Ein wenig für die Garnitur beiseitelegen. Alle vorbereiteten Zutaten im Blitzhacker mit Paprika, Limettensaft, Öl und Zucker fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Für den Reis Kochbanane schälen und würfeln. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Banane darin rundum bei mittlerer Hitze knusprig-braun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen.
- 4 Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Räucherspeck würfeln.
- 5 In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel, Speck und Paprika darin rundum bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Speck leicht gebräunt ist. Sofrito, Passata, Bohnen und nach Belieben Achiote dazugeben und alles 2 Minuten köcheln lassen. Die Frühlingszwiebeln (bis auf 1 EL) sowie den Reis kurz mitgaren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Alles mit Salz, Pfeffer und etwa 1 EL Limettensaft abschmecken. Zuletzt die Kochbanane untermischen und die Pfanne vom Herd nehmen.
- 6 Den Reis auf Teller verteilen. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Die Avocadohälften schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und fächerförmig an den Reis anlegen. Jeweils mit 1 EL Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Mit den restlichen Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren und sofort servieren.



REIS +

BEILAGENREIS

Reis in der Nebenrolle ist unglaublich vielseitig. Wir haben häufig eine passende Hauptsache dazu serviert.





ZITRONENREIS

MIT TOMATENRAITA

Zartgelber, säuerlich gewürzter Zitronenreis und köstliche Raita – nichts erfrischt an heißen Tagen mehr. Darum steht dieses Gericht in Südindien genau wie Joghurtreis häufig auf dem Tisch. Den besonderen Geschmack bringen hier neben Zitrone Curryblätter, darum wenn immer möglich frische verwenden!

BASMATIREIS

VEGETARISCH

FÜR 4 PERSONEN

Für die Raita:

3 Eiertomaten
1 kleine rote Zwiebel
1 grüne Chilischote
½ Bund Koriandergrün
300 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
1–2 EL Pflanzenöl
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL braune Senfsamen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Rohrohrzucker

Für den Reis:

250 g Basmatireis, Salz
1 Bio-Zitrone
15 Curryblätter (frisch oder TK, ersatzweise 20 getrocknete)
2–3 EL Kokosöl (oder Ghee)
4 EL ungesalzene Erdnüsse
1 TL geschälte schwarze Linsen (Urad dal; nach Belieben)
1 TL braune Senfkörner
2 getrocknete Chilischoten
½ TL Kurkumapulver

- 1 Für die Raita die Tomaten waschen, halbieren, Kerne und weiches Inneres mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Zwiebel schälen und würfeln oder in schmale Spalten schneiden. Die grüne Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Alles mit dem Joghurt verrühren.
- 2 Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Kreuzkümmel- sowie Senfsamen darin bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie duften und leicht knistern, dabei aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Samt Öl unter die Raita rühren. Diese mit Salz, Pfeffer und 1 bis 2 Prisen Zucker abschmecken und im Kühlschrank 1 Stunde ziehen lassen.
- 3 Inzwischen den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend in einer Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf knapp ½ l Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Reis darin einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und den Reis zugedeckt auf kleinster Stufe 15 Minuten garen. Anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte 5 bis 10 Minuten quellen lassen.
- 4 Inzwischen die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben, die Frucht halbieren und den Saft auspressen. Die Curryblätter waschen und trocken tupfen. Das Kokosöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Erdnüsse darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, herausnehmen und abtropfen lassen. Linsen (nach Belieben), Curryblätter, Senfkörner, getrocknete Chilischoten (evtl. einmal durchbrechen) ins Bratfett geben und bei mittlerer Hitze rösten, bis sie knistern. Kurkumapulver und Zitronenschale unterrühren und den Pfanneninhalt mit den Erdnüssen und 4 EL Zitronensaft unter den Reis mischen.
- 5 Den Zitronenreis mit Salz und Zitronensaft abschmecken und zusammen mit der Raita servieren.



ARROZ DE TOMATE

KLASSISCHER TOMATENREIS

Mit etwa 15 kg Konsum pro Jahr sind die Portugiesen die größten Reisfans in Europa. Auch der Anbau hat dort jahrhundertlange Tradition, etwa im Tejo-Becken. Besonders beliebt ist der Reis als Eintopf oder in unterschiedlichsten Versionen als Beilage zu Fleisch- oder Fischgerichten – so wie hier als fruchtiger Tomatenreis.

CAROLINOREIS

VEGAN 

FÜR 4 PERSONEN

200 g Langkornreis

3 reife Tomaten

1 weiße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 Lorbeerblatt

Salz

Pfeffer aus der Mühle

200 ml Gemüsefond

1 Stiel Petersilie

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, dann abtropfen lassen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, kalt abschrecken, häuten, halbieren, entkernen und fein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Tomatenwürfel kurz mitdünsten, dann das Tomatenmark ebenfalls kurz mitrösten. Lorbeerblatt, etwas Salz und Pfeffer, Reis, Fond und 300 ml Wasser hinzufügen und alles offen 16 bis 18 Minuten köcheln lassen, bis der Reis fast gar und noch etwas Flüssigkeit vorhanden ist. Danach vom Herd nehmen und zugedeckt noch einige Minuten ziehen lassen.
- 3 Inzwischen die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Das Lorbeerblatt aus dem Reis nehmen. Den Reis mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen, mit Petersilie garnieren und schön heiß servieren.

TIPP Arroz de Tomate passt zu gebratenen Fischfilets, frittierten Sardinen oder gefüllten Kalmartuben. In Portugal werden auch gerne Bacalhau-Küchlein dazu serviert.





ERDNUSSREIS

MIT GEMÜSECURRY

Durch untergehobenes Erdnussmus mildsüß abgeschmeckter Reis ist eine beliebte Mahlzeit in Zimbabwe. Dazu wird gerne grünes Blattgemüse und geschmortes oder gegrilltes Fleisch gereicht. Doch auch ein Curry mit reichlich Gemüse eignet sich bestens als Beilage und passt mit seiner leichten Erdnussnote perfekt zum Reis.

BASMATI- ODER JASMINREIS

VEGAN 

FÜR 4 PERSONEN

Für das Curry:

- 1 dicke Scheibe Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1½ EL Currypulver
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Erdnussmus
- 1–2 EL Zitronensaft
- 2 EL Rohrohrzucker
- 400 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- je 1 rote und gelbe Paprika
- je 300 g Zucchini, Aubergine und Süßkartoffel
- 2 Zwiebeln, Öl zum Braten
- ½ EL Zitronensaft
- 2 EL gesalzene Erdnusskerne

Für den Erdnusreis:

- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Langkornreis
- 20 g Butter, Salz
- 3 EL Erdnussmus, ½ EL Zitronensaft, Pfeffer aus der Mühle

Mörser

- 1 Für das Curry Ingwer und Knoblauch schälen, grob würfeln und im Mörser zu Mus zerstampfen. Currypulver, Tomatenmark, Erdnussmus, 1 EL Zitronensaft und Zucker dazugeben und alles zu einem feinen Püree zerreiben. Dann mit 100 ml Kokosmilch glatt rühren, salzen und pfeffern.
- 2 Für den Reis den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf mit Knoblauch, Butter, 450 ml Wasser und etwas Salz aufkochen. Dann zugedeckt bei sehr schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verkocht und der Reis fast gar ist.
- 3 Für das Curry die Paprika längs halbieren, entkernen und waschen. Die Zucchini und die Auberginen putzen und waschen. Die Süßkartoffel und die Zwiebeln schälen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin rundum bei mittlerer Hitze 6 bis 8 Minuten anbraten. Dann die Currymischung dazugeben und kurz mitdünsten. Restliche Kokosmilch hinzufügen und alles zugedeckt 8 bis 10 Minuten köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren.
- 4 Erdnussmus und Zitronensaft unter den Reis heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Curry ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Reis in vier tiefe Schälchen füllen, andrücken und auf vier Teller stürzen. Das Curry daneben anrichten. Die Erdnüsse grob hacken und darüberstreuen.





SPINATREIS

MIT GEGRILLTER DORADE

„Spanakorizo“ ist eines der unverwechselbaren Gerichte der griechischen Küche. Seinen frischen Geschmack erhält der hierzulande weniger bekannte Reis durch Zitronensaft und Dill. Mit Feta bestreut wird der Reis zur sättigenden Mahlzeit, kann aber, wie hier, auch sehr gut als Beilage zu gegrilltem Fisch serviert werden.

BASMATI- ODER JASMINREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für den Fisch:

½ Bund Oregano
2 Stiele Petersilie
2 Stiele Dill
4 Knoblauchzehen
2 Bio-Zitronen
60 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Doraden (à 400 g;
küchenfertig)

Für den Reis:

400 g junger Spinat
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g Langkornreis
4 EL Olivenöl
100 ml trockener Weißwein
ca. 500 ml Gemüsefond
1 Bio-Zitrone
4 Stiele Dill
2 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer aus der Mühle

*Kohle-, Gas- oder Elektrogrill,
Grillkorb für Fische*

- 1** Für den Fisch Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Spitzen fein hacken. Knoblauch schälen. Zitronen heiß waschen, trocken reiben und halbieren. Zwei Hälften in Scheiben schneiden, die restlichen auspressen. Zitronensaft, Olivenöl und Oregano verrühren, zwei Knoblauchzehen dazupressen. Kräftig salzen und pfeffern. Restlichen Knoblauch in Scheiben schneiden. Die Fische waschen, trocken tupfen, auf beiden Seiten viermal schräg einschneiden, innen und außen mit etwas Zitronenöl bepinseln. Mit Zitronenscheiben, Knoblauch und übrigen Kräutern füllen. Den Grill anheizen.
- 2** Für den Reis den Spinat verlesen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Knoblauch hinzufügen, kurz mitdünsten, dann den Reis einige Minuten mitgaren. Alles mit Wein ablöschen und verkochen lassen. Dann den tropfnassen Spinat darin unter Rühren zusammenfallen lassen. So viel Gemüsefond hinzugießen, dass alles knapp bedeckt ist, leicht salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.
- 3** Inzwischen die Fische in einen Grillkorb legen und auf dem heißen Grill pro Seite 8 bis 10 Minuten grillen, bis sie gebräunt und gar sind. Dabei nochmals von jeder Seite mit Zitronenöl bestreichen.
- 4** Für den Reis die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln und Zitronenschale unter den Reis heben und kurz mitgaren. Dann Dill und 2 EL Zitronensaft unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 5** Den Reis auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Olivenöl beträufeln. Den Fisch dazu servieren und mit Zitronenöl beträufeln.





PILAV

MIT KÖFTE

Pilavreis gehört in der Türkei einfach zu Köfte oder anderen Grillgerichten. Er ist so beliebt, dass in den Geschäften sogar eigens Pilavreis (Pilavlik Pirinc) angeboten wird, mit dem er garantiert immer schön locker und körnig gelingt. In vielen arabischen Ländern wird Pilav auch mit Fadennudeln zubereitet.

PILAVREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für die Köfte:

300 g Rinderhackfleisch
200 g Lammhackfleisch
1 Ei (S), 3 EL Paniermehl
je 1 Zwiebel & Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
½ TL getrockneter Oregano
1 TL Pul biber
¾ TL Kreuzkümmelpulver
¼ TL Pimentpulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 gestrichener TL Backpulver
etwas Olivenöl zum Braten

Für den Reis:

300 g Pilav-Reis (Pilavlik pirinç)
3 EL Olivenöl
5 EL Arpa şehriye (türk. Nudeln)
2 EL Butter, Salz

Für die Sauce:

5 Stiele Minze
1 Knoblauchzehe
300 g türkischer oder griechischer Joghurt (10 % Fett)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

- 1 Für die Köfte beide Hacksorten mit Ei und Paniermehl in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und auf der Vierkantreibe zum Hackfleisch reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und mit Oregano und den gesamten Gewürzen zum Hack geben. Alles mit 1 TL Salz und reichlich Pfeffer würzen, das Backpulver hinzugeben und das Ganze kräftig mit den Händen vermengen. Die Masse in der Schüssel glatt drücken, mit Frischhaltefolie bedecken und im Kühlschrank 5 Stunden ziehen lassen.
- 2 Anschließend aus der Hackmasse 16 etwa 8 cm lange Röllchen formen. Diese zudecken und für weitere 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Inzwischen den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend in einer Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 3 Das Olivenöl für den Reis in einem weiten Topf erhitzen. Die Nudeln hinzugeben und unter Rühren braten, bis sie hellbraun sind. Die Butter hinzufügen und unter Rühren schmelzen und leicht aufschäumen lassen. Den abgetropften Reis darin unter Rühren 2 Minuten anbraten. Etwa 650 ml Wasser angießen – es sollte knapp 1 cm über dem Reis stehen –, aufkochen lassen und salzen. Dann die Hitze auf kleinste Stufe herunter-schalten. Den Topfdeckel in ein sauberes Geschirrtuch schlagen und so auflegen, dass kein Dampf entweichen kann. Den Reis auf diese Weise zugedeckt 20 Minuten garen, bis er gar und das Wasser aufgesogen ist.
- 4 Inzwischen für die Sauce die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in den Joghurt pressen. Die Minze unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Ausreichend Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hackfleischröllchen darin rundum bei mittlerer Hitze in 8 bis 10 Minuten knusprig-braun braten. Den Reis mit einer Gabel auflockern und auf Teller verteilen. Köfte und Dip daneben anrichten und servieren.

TIPP

Für Pilav gibt es in orientalischen Geschäften speziellen Reis, es eignen sich aber auch andere Sorten, wie türkischer oder italienischer Baldoreis (Mittelkorn), zur Not auch normaler Langkornreis.

DECKEL DRAUF UND ...

... MAL RICHTIG DAMPF GEBEN

Pilaw oder Pilav, Palau oder Pulao? Je nach Land verschieden geschrieben, im Klang jedoch ähnlich, verbindet diese mehrheitlich orientalischen Reisgerichte eine ähnliche Zubereitung: Langkornreis wird angedünstet und dann mit Zutaten wie Fleisch, Fisch oder Gemüse und Gewürzen sowie Brühe im geschlossenen Topf gegart. Am Ende hat der Reis alle Flüssigkeit aufgesogen, die ihn intensiv mit Geschmack durchdringt.

Pilaw ist nicht gleich Pilaw

Das kann wie beim klassischen, türkischen Pilav recht schlicht aussehen. Mit kleinen Nudeln und speziellem Pilavreis gegart, besticht er vor allem durch sein buttriges Aroma und stellt sich ansonsten geschmacklich als Beilage eher in den Dienst der übrigen Gerichte. Es kann aber auch ein opulent-würziges, gut sättigendes One-Pot-Gericht sein, wie das afghanische Nationalgericht „Quabuli Paulau“ mit Lamm, Möhren, Rosinen, reichlich Zwiebeln und Gewürzen. Fast die gleichen Zutaten finden sich auch in „Plow“, dem Nationalgericht Usbekistans. Allerdings wird ein richtiger Plow, von mehreren ganzen Knollen Knoblauch gekrönt und (meist an Festtagen) in einem speziellen Topf, dem „Kazan“ über offenem Feuer gegart – dabei ist Kochen hier dann ausnahmsweise mal reine Männersache.

Der Ursprung

Es wird angenommen, dass die Wiege des Pilaw in Afghanistan oder zumindest in Zentralasien

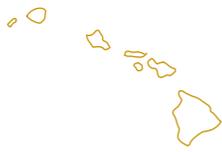
liegt, von wo aus sich diese besondere Art der Zubereitung sternförmig ausgebreitet hat, z. B. nach Indien, wo Pulaos gegart werden, oder auch nach Persien. Allerdings wird bei einem persischen „Polo“ der Reis genau wie bei indischen Biryanis nicht angeschwitzt, sondern in Wasser vorgegart und anschließend abwechselnd mit anderen Zutaten in einem Topf geschichtet. Der Topfinhalt gart dann ohne Zugabe von Brühe oder einer anderen Flüssigkeit alleine durch den sanft zirkulierenden Dampf und wird auf diese Weise sanft aromatisiert. Der Reis bleibt schön locker und körnig, im Gegensatz zu klassischen Pilaws, die oft etwas feuchter, im schlimmsten Fall auch mal „matschiger“ ausfallen.

So geht's

Damit ein Pilaw perfekt gart, nicht zu feucht, aber auch nicht zu früh trocken und damit nur halbgegart ist, bedarf es der richtigen Flüssigkeitsmenge und Temperatur. Da neben dem Reis oft noch andere Zutaten mitgaren müssen, die Flüssigkeit aufnehmen oder abgeben, gilt hier das übliche Verhältnis beim Garen nach Quellreis-Methode von 2 : 1 (Reis : Flüssigkeit) nur in Ansätzen. Es empfiehlt sich den Reis deutlich vor Ende noch einmal zu prüfen: Ist nicht mehr genug Flüssigkeit vorhanden, der Reis aber noch halbgar, notfalls etwas (heiβes) Wasser nachgießen. Ansonsten heißt es aber strikt: Deckel drauf und den Topf zulassen! Dazu am besten den Deckel zusätzlich in eine sauberes Geschirr-



tuch einschlagen, damit er wirklich völlig dicht abschließt. Nur so kann der Reis konstant bei möglichst gleichbleibender niedriger Temperatur garen, zumal die anderen Zutaten häufig bereits vorgegart sind. Aber immer darauf achten: der Reis sollte nicht nur quellen, es braucht eine gewisse Temperatur, damit sich auch genügend Dampf entwickeln kann, der zusätzlich reichlich Aroma bringt!



KOKOSNUSSREIS

MIT GEBRATENER ANANAS

Aloha! Allein schon beim Duft entstehen Gedanken rund um Palmen, Meer, Hula Hula und tropische Cocktails. Zu recht, denn was im Glas schmeckt, passt auch im Kochtopf ideal zusammen: milder, süßlicher Kokosreis mit süß-säuerlicher Ananas sind der Hit zu würzig Gegrilltem.

JASMINREIS

FÜR 4 PERSONEN

350 g Jasminreis

175 ml Kokosmilch
(aus der Dose)

125 ml Hühnerbrühe
(oder Wasser)

1 TL Zucker

Salz

4 EL Kokosraspel

2 Frühlingszwiebeln
(nur der grüne Teil)

1 Ananas

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Kokosmilch mit Brühe, 75 ml Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Den abgetropften Reis hinzugeben, einmal aufkochen und bei schwacher Hitze 15 Minuten garen. Anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Inzwischen die Kokosraspel in eine Pfanne ohne Fett unter Rühren bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht zu bräunen beginnen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Das Zwiebelgrün putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Ananas schälen, vierteln und den harten Strunk herauschneiden. Jedes Viertel längs halbieren oder dritteln.
- 3 Eine Pfanne oder Grillpfanne heiß werden lassen und die Ananasstücke darin rundum bei mittlerer Hitze braten, bis sie gebräunt und leicht karamellisiert sind. Dabei regelmäßig wenden. Etwa ein Viertel davon in kleine Stücke schneiden.
- 4 Den Reis mit einer Gabel auflockern. Ananasstückchen, einen Teil der Frühlingszwiebeln und die Hälfte der Kokosraspel unterheben. Den Reis auf Teller verteilen, die restliche Ananas anlegen und alles mit Frühlingszwiebeln und Kokosraspeln garnieren.

TIPP Dazu passt gegrilltes Fleisch, Fisch oder scharf gewürztes Hähnchen.



ARROZ VERDE

WÜRZIGER GEMÜSEREIS

Alles auf Grün: Seine einmalige Farbe erhält der würzig-frische Reis aus Mexiko durch eine fein pürierte Paste aus Poblano-Chilis, Jalapeños, Petersilie und Koriander. Die hierzulande noch raren, paprikaähnlichen Poblanos lassen sich aber glücklicherweise auch ganz easy durch grüne Spitzpaprika ersetzen.

BASMATI- ODER JASMINREIS

VEGAN 

FÜR 4 PERSONEN

300 g Langkornreis

1 grüne Spitzpaprikaschote
(oder, falls erhältlich,
1 Poblano-Chilischote)

1 grüne Chilischote (Jalapeño)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Bund Koriandergrün

3 Stiele Petersilie

1 EL Öl

400 ml Gemüsefond

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 Bio-Limetten

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Paprika- und Chilischote längs halbieren, entkernen und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles würfeln. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen und den Reis darin bei mittlerer Hitze 5 bis 10 Minuten anrösten, bis er leicht gebräunt ist, dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
- 3 Inzwischen Paprika, Chili, Zwiebel, Knoblauch und Kräuter im Standmixer mit 100 ml Fond und etwas Salz zu einem glatten Püree mixen. Das Püree und den restlichen Fond zum gerösteten Reis geben, 100 ml Wasser dazugießen, leicht salzen, gut mischen und aufkochen. Zugedeckt ohne zu Rühren bei sehr schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen. Dann den Herd ausstellen und den Reis noch weitere 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.
- 4 Den fertigen Reis auflockern, mit Pfeffer und gegebenenfalls etwas Salz abschmecken. Die Limetten vierteln. Den Reis auf Teller verteilen und mit den Limettenvierteln zum individuellen Abschmecken servieren.

TIPP Der Reis passt zu gegrilltem Fleisch, Carnitas (mexikanischem Pulled Pork), Tacos oder Enchiladas.



MAROKKANISCHER PILAV

MIT OFENGEMÜSE

Auch wenn in Marokko der Couscous dominiert, wird Reis als Beilage sehr geschätzt. Besonders wenn er mit typischen Gewürzen wie Safran, Zimt und Ingwer fein gewürzt wird. Diese leckere Variante wird mit getrockneten Früchten wie Aprikosen und Maulbeeren abgerundet und mit Granatapfelkernen wunderschön getoppt.

BASMATIREIS

VEGETARISCH 

FÜR 4 PERSONEN

Für das Ofengemüse:

80 ml Olivenöl
2 TL Harissapaste
2 TL Tomatenmark
1 EL Honig, 2 EL Zitronensaft
4 TL Ras el-Hanout
2 EL helle Sesamsamen
2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln
je 1 rote und gelbe Paprika
500 g Hokkaidokürbis
je 300 g Zucchini und Aubergine, Salz

Für den Reis:

1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
½ TL Zimtpulver
1 TL Ingwerpulver
250 ml Gemüsefond
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
300 g Basmatireis
20 g Butter, Salz
50 g getrocknete Aprikosen
50 g geröstete Pistazienkerne
½ Bio-Zitrone, 50 g getrocknete Cranberrys, 4 EL Granatapfelkerne

- 1 Für das Gemüse den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer großen Schüssel Olivenöl mit Harissa, Tomatenmark, Honig und Zitronensaft verrühren. Ras-el-Hanout und die Sesamsamen unterrühren. Knoblauch schälen und dazupressen.
- 2 Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in Spalten schneiden. Den Kürbis waschen, vierteln und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Zucchini und Aubergine putzen und waschen. Kürbis und Aubergine in mundgerechte Stücke, Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse in der Schüssel mit der Marinade mischen und kräftig mit Salz abschmecken.
- 3 Ein Backblech mit Backpapier belegen, das Gemüse darauf verteilen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen, bis es gut gebräunt und gar ist.
- 4 Inzwischen für den Reis Safran, Zimt und Ingwer mit dem Fond verrühren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend abtropfen lassen.
- 5 Die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Den Reis hinzufügen. Gewürzfond und 200 ml Wasser hinzugießen, etwas salzen und aufkochen. Dann alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen.
- 6 Inzwischen die Aprikosen würfeln. Die Pistazienkerne hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Aprikosen, Beeren, Pistazien und Zitronenschale auf den Reis legen und diesen zugedeckt bei sehr schwacher Hitze 15 Minuten weitergaren.
- 7 Anschließend den Reis auflockern und gut durchmischen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Auf Teller verteilen, mit Granatapfelkernen garnieren und das Ofengemüse dazu servieren. Dazu passt ein Joghurt dip.





ARROZ CONGRI

REIS MIT SCHWARZEN BOHNEN

Normalerweise werden „Moros y christianos“, also Bohnen und Reis bei diesem Klassiker in einem Topf zusammen gegart. Etwas feiner, moderner und frischer aber mindestens genauso gut schmecken sie getrennt zubereitet, dafür mit Avocado und Koriandergrün frisch aufgepeppt.

BASMATI- ODER JASMINREIS

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Langkornreis
- 2 Dosen schwarze Bohnen (à 240 g Abtropfgewicht)
- 100 g möglichst fetter, nicht zu stark geräucherter Speck
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrockneter Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Bund Koriandergrün
- 2 kleine reife Avocados
- 2 Limetten

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei das Einlegewasser auffangen, und abbrausen. Die Schwarte vom Speck wegschneiden, den Speck klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls klein würfeln.
- 2 Öl, Speck und Schwarte mit der Fettseite nach unten in einer beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze anbraten, sodass möglichst viel Fett austritt, dabei sollte der Speck nur wenig bräunen. Speck und Schwarte aus der Pfanne nehmen, es sollten 5 bis 6 EL Fett darin verbleiben. Dann Zwiebel und Paprika darin bei schwacher Hitze 8 bis 10 Minuten dünsten, bis die Zwiebel goldgelb ist. Den Knoblauch 2 Minuten mitbraten. Die Bohnen hinzugeben und unter Rühren 2 Minuten anbraten, alles mit etwa 250 ml Einlegewasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräutern würzen. Lorbeerblatt und Speckstücke hinzugeben und alles zugedeckt 15 bis 20 Minuten leicht köcheln lassen. Falls nötig, ein wenig Wasser hinzugeben. Am Ende das Lorbeerblatt entfernen.
- 3 Inzwischen den Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf 600 ml Wasser aufkochen, leicht salzen. Dann den Reis darin einmal aufkochen und bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten quellen lassen.
- 4 Inzwischen das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch schälen und würfeln. Die Limetten vierteln, etwas Saft über die Avocado träufeln. Den Reis auf Teller verteilen, Bohnen und Avocados daraufgeben, mit Koriandergrün bestreuen und mit Limettenvierteln zum individuellen Abschmecken servieren.



REIS IN SÜDAMERIKA ...

... NICHT DIE BOHNE LANGWEILIG

Asien hat in Sachen Reis die Nase vorn. Egal, ob es sich um Anbaumenge oder Pro-Kopf-Verzehr dreht, die führenden Reisionationen finden sich alle eindeutig im Osten. Doch dann folgt – man lese und staune – bereits Brasilien. Dort wird die größte Menge Reis außerhalb Asiens angebaut, denn Reis ist hier eines der wesentlichen Grundnahrungsmittel. Genau wie Bohnen, mit denen Reis oft und gerne kombiniert wird. So gehört Reis ganz traditionell zur „Feijoada“, dem unangefochtenen Nationalgericht Brasiliens. In den deftigen, kräftig gewürzten Eintopf wandern neben Rauchfleisch, Schweinsfüßen, -ohren und anderen Fleischstücken vor allem schwarze Bohnen.

Das Traumpaar Lateinamerikas

Auch im übrigen Süd- und Mittelamerika stehen Reis in Kombination mit Bohnen oft sogar täglich auf den Tisch. In Nicaragua und Costa Rica wird „Gallo Pinto“, was übersetzt soviel wie „gefleckter Hahn“ bedeutet, sogar bereits zum Frühstück gegessen. Zusammen gegart nimmt der Reis bei diesem Gericht leicht die Farbe der Bohnen an und erinnert so an das bräunlich gescheckte Gefieder eines Gockels. Während hierbei Reis und Bohnen gemischt werden, herrscht in Kuba meist klare Trennung auf dem Teller: bei dem beliebten Gericht „Moros y christianos“ stehen sich – heute nicht mehr ganz politisch korrekt – „Mohren“, in Form von schwarzen Bohnen und „Christen“ entgegen, die durch den weißen Reis symbolisiert werden. Spannend und abwechslungsreich

werden alle Gerichte durch unterschiedliche, oft intensive Würzen, aber auch viele kleine Beilagen wie Spiegelei, Bacon, Avocados oder anderem Gemüse.

Egal ob gemischt oder separat, die Kombination von Reis und Bohnen finden sich in zahlreichen weiteren Ländern: vom berühmten venezolanischen „Pabellón criollo“, Reis mit schwarzen Bohnen, gebratenen (Koch-)Bananen und eine Art Pulled Beef, die zusammen die Farben der „Kreolischen Flagge“ Venezuelas nachbilden sollen, bis hin zu Tacu-Tacu, den gebratenen peruanischen Bohnen-Reis-Fladen. Ja selbst in Nordamerika, in den Südstaaten der USA, deren Küche stark von der kreolischen beeinflusst ist, finden Bohnen und Reis als „Rice and Beans“ und in „Hoppin‘ John“ zusammen.

Ideale Eiweißquelle

Einst war die Kombination aus Reis und Bohnen schlicht ein Mittel preiswert schnell und kalorienreich satt zu werden. Heute schätzen wir, abgesehen von den geschmacklich absolut überzeugenden Aspekten, auch den Vorteil, eine sättigende Mahlzeit zu haben, die meist ganz ohne Fleisch auskommt. Bohnen sind wie einige andere Hülsenfrüchte extrem eiweißreich. In Kombination mit Reis – idealerweise Vollkornreis – gewinnen sie zusätzlich an sogenannter „biologischer Wertigkeit“. Zusammen liefern beide Nahrungsmittel alle essentiellen Aminosäuren,

die eine vollwertige Mahlzeit ausmachen. Dieser Effekt wird nicht nur in Südamerika, sondern beispielsweise auch in Afrika oder Indien genutzt. Reis mit Dal – wie Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen oder Erbsen zusammenfassend genannt werden – gehören dort tagtäglich zum festen Bestandteil des Speisezettels eines riesigen, sich rein vegetarisch ernährenden Bevölkerungsanteils des indischen Subkontinents. Es lohnt sich also durchaus öfter Reis auf südamerikanische Art oder indische Art zu genießen!





TACU TACU

MIT SALSA CRIOLLA

Wieder einmal ein ursprüngliches Restessen aus gegartem Reis und Bohnen vom Vortag. Das Ergebnis ist so köstlich wie die Zubereitung einfach. Lediglich das Braten und stetig Zusammenschieben des Fladens erfordert etwas Geduld, die aber beim Essen anschließend entlohnt wird.

JASMINREIS

VEGETARISCH 

FÜR 4 PERSONEN

Für das Tacu Tacu:

100 g Jasminreis
Salz
2 Dosen Pinto- oder Borlottibohnen (à 240 g Abtropfgewicht)
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1-2 gelbe Chilischoten (z. B. Habanero; Menge nach Geschmack)
etwas Öl zum Braten
1 TL Kreuzkümmelpulver
½ TL getrockneter Thymian
Pfeffer aus der Mühle

Für die Salsa Criolla:

2 rote Zwiebeln
6 Eiswürfel
1 grüne Chilischote (Jalapeño)
6 Stiele Koriandergrün
3 EL frisch gepresster Limettensaft

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

4 Eiertomaten & 4 Eier (M)

- 1 Für das Tacu Tacu den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf 200 ml Wasser aufkochen, leicht salzen. Dann den Reis darin einmal aufkochen und bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten quellen, dann abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen für die Salsa Zwiebeln schälen und längs in Streifen schneiden. Mit Eiswürfeln und 250 ml Wasser mischen und 10 Minuten ziehen lassen, in ein Sieb abgießen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein zerschneiden. Zwiebeln, Chili, Koriander und Limettensaft mischen, salzen, pfeffern und 30 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
- 3 Für das Tacu Tacu die Bohnen in einem Sieb abbrausen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. In einer kleinen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Knoblauch und Chili mitgaren, bis die Zwiebel eine goldbraune Farbe angenommen hat. Den Pfanneninhalt mit einem Drittel der Bohnen im Standmixer pürieren.
- 4 Restliche Bohnen mit einer Gabel andrücken, mit Reis, Bohnenpüree, Kreuzkümmel und Thymian mischen, salzen und pfeffern. Viel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Bohnenmasse zu einem ovalen Fladen formen und im Öl bei mittlerer Hitze anbraten, wenden und mit dem Pfannenwender am Rand der Pfanne in Form drücken. Den Fladen weiterbraten und am Rand zu einem ovalen Schiffchen drücken, bis die Masse rundum gebräunt ist. Die übrige Bohnenmasse ebenso zubereiten, fertige Fladen warm halten.
- 5 In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten, salzen und pfeffern. Tacu Tacu auf Teller verteilen, mit Eiern, Tomaten und Salsa anrichten.

SÜSSER REIS

& DESSERTS

Das Beste kommt zum Schluss.
Oder auch zwischendurch. Milchreis
und Co. gehen einfach immer!



LIEBLING ALLER SÜSSSCHNÄBEL ...

... AUF DER GANZEN WELT

Bratreis, Risotto und Sushi können glatt einpacken: Denn was die Verbreitung über den gesamten Globus angeht, ist das Prinzip Milchreis einfach unschlagbar. Kaum ein Land, das nicht eine eigene spannende Version dieser Idee zu bieten hat, zum Teil ergänzt um exotische Gewürze und andere aromatische Zutaten.

Milchreis ist Kult

Vielfach spielt der Milchreis sogar eine wichtige Rolle in der kulinarischen Kultur des jeweiligen Landes, etwa in den Weihnachtstraditionen Skandinaviens. Auf den Höfen Dänemarks, Schwedens und Finnlands kennt man beispielsweise den Brauch, den Wichteln an Weihnachten ein Schälchen Milchreis in den Stall zu stellen, um sie für das kommende Jahr milde zu stimmen.

Der Ursprung

Die genaue Herkunft ist unbekannt. Persien und Italien sind heiße Kandidaten. Da aber auch andere Getreide seit jeher als einfache, sättigenden Bauernmahlzeiten mit Milch gekocht wurden, liegt es nahe, dass auch der Milchreis diesen Ursprung hat. Die vielfach kunstvollen Desserts, etwa der österreichische Reis Trauttmansdorff, entwickelten sich erst später, als Gewürze wie Vanille und Zimt verfügbar waren und der Milchreis als Hauptmahlzeit nicht mehr gefragt war. Denn man hatte inzwischen festgestellt, dass er gesüßt ein ganz besonderer Genuss ist und auch perfekt zum Nachtisch taugt.

Das Grundprinzip

Den meisten Rezepturen gemeinsam ist, dass ein stärkehaltiger Rundkornreis verwendet wird, meist weißer Reis, in Indonesien und auf den Philippinen auch gerne schwarze Reissorten. Durch die abgegebene Stärke dickt die Milch leicht an und wird besonders cremig. Außerdem soll der Reis nicht bissfest und körnig garen, sondern darf weich und schön „schlönzig“ daherkommen. In Mitteleuropa wird klassische Kuhmilch verwendet, teilweise ergänzt durch Sahne, während man in Südamerika auch zur gesüßten Kondensmilch greift, wie beispielsweise bei den „Empanadas de Arroz con Leche“ (Seite 201). Je weiter man in den Südosten Asiens wandert, umso größer wird die Vorliebe für Kokosmilch. Eine gute Alternative für Veganer!

Das Milchreis-Grundrezept

Für für 4 Personen

- Einen weiten Topf mit dickem Boden mit Wasser ausspülen. **1 l Milch** und **1 Prise Salz** darin zum Kochen bringen. (Bild 1)
- **250 g stärkehaltigen Rundkornreis** (als Milchreis im Handel), **2 EL Zucker** und nach Belieben **1 ausgekratzte Vanilleschote** einrühren. Aufkochen und einmal umrühren. (Bild 2)
- Die Temperatur herunterschalten und den Milchreis etwa 25 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze quellen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit der Reis nicht am Topfboden anbrennt. (Bild 3)

TIPP: Falls der Reis doch einmal anbrennt, diesen sofort ohne zu Rühren in einen anderen Topf umfüllen. Dann probieren: Falls er noch nicht verbrannt schmeckt, kann er weitergaren.

- Danach die Herdplatte ausschalten und den Reis weitere 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. Anschließend gegebenenfalls die Vanilleschote entfernen und den Milchreis warm ser-

vieren oder zunächst vollständig abkühlen lassen und dann zimmerwarm oder gekühlt servieren.

TIPP: Um zu verhindern, dass sich beim Abkühlen die ungeliebte „Haut“ auf dem Reis bildet, einen Streifen Frischhaltefolie direkt auf den noch heißen Reis legen. Diese ist bis zu Temperaturen von 120 °C stabil und frei von schädlichen Stoffen wie Weichmachern. (Bild 4)

SO WIRD MILCHREIS WUNDERBAR CREMIG!



DIE BESTEN BEILAGEN ...

... ZUM SCHLICHTEN KLASSIKER

Während Milchreis in vielen Ländern pur oder fein gewürzt mit einfachen Toppings wie Zimt- zucker, Sirup oder Pistazien auf den Tisch kommt, werden in Skandinavien, Mittel- und Osteuropa zu schlichtem Milchreis neben Zimt- zucker auch fruchtige Ergänzungen geliebt, in Deutschland etwa Apfelmus oder heiße Kirschen, in Finnland „luumukiisseli“, ein Kompott aus Backpflaumen. Hier finden Sie drei Frucht- lieb- linge, die das ein- fache Basis- Rezept (siehe Seite 190) garantiert zur schönsten Nebensache der Welt machen.

Rote Grütze

Für 4 Personen:

- **600 g gemischte Beeren** (z.B. rote und schwarze Johannisbeeren, Himbeeren, Heidel- beeren, Erdbeeren) waschen, abtropfen lassen und verlesen, dabei Stiele und Blätter entfernen.
- **200 g Sauer- oder Süßkirschen** waschen und entsteinen.
- **100 ml Kirsch- oder roten Johannisbeernektar** mit **3 EL Speisestärke** verrühren. Die Hälfte der Beeren mit **100 ml Kirsch- oder rotem Johannisbeernektar** und **70 g Zucker** einmal aufkochen, anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann die Stärkemischung hinzufügen, alles zum Kochen bringen und 2 bis 3 Minuten offen einkochen, bis die Mischung andickt.
- Die restlichen Früchte hineingeben und kurz ziehen lassen, dann alles abkühlen lassen. Wie beim Milchreis (siehe Seite 190) verhindert

Frischhaltefolie auf der noch heißen Grütze, dass sich eine „Haut“ bildet. Zugedeckt im Kühl- schrank ist die Grütze etwa 3 Tage haltbar.



Rhabarberkompott

Für 4 Personen:

- **600 g Rhabarber** putzen, waschen, entfädeln und in Scheiben schneiden. Den Rhabarber mit kochendem Wasser überbrühen, etwa 1 Minute ziehen lassen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. $\frac{1}{2}$ **Vanilleschote** mit einem spitzen Messer aufschlitzen und das Mark herauskratzen.
- In einem Topf **100 g Zucker** und **1 EL Honig** bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren.
- **50 ml Apfelsaft**, **1 EL Zitronensaft** und **1 EL Speisestärke** verrühren, mit dem Rhabarber zur Zucker-Honig-Mischung geben, aufkochen und etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen, bis der Rhabarber zerfällt.
- Nach Belieben mit **1 Prise Zimtpulver** abschmecken und warm oder kalt zum Milchreis servieren.



Marillenröster

Für 4 Personen:

- **500 g Aprikosen** waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen. Die Aprikosenhälften anschließend vierteln.
- Die Aprikosenspalten in einer Auflaufform mit **50 g feinstem Zucker** und **1 Prise Zimtpulver** mischen und 30 Minuten ruhen lassen.
- Den Backofen auf **200 °C Ober-/Unterhitze** vorheizen. Die Aprikosen im heißen Backofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten garen. Dann die Auflaufform aus dem Backofen nehmen und den Röster etwas abkühlen lassen.
- **20 g eiskalte Butter** unter den Marillenröster schwenken, nach Belieben noch etwas nachsü- ßen. Noch warm servieren.
- Marillenröster kann alternativ auch im Topf zubereitet werden. Dabei die Aprikosen mit Zucker und Zimt einige Minuten garen, bis sie zu zerfallen beginnen. Vom Herd nehmen, Butter unterschwenken und servieren.





REIS TRAUTTMANSDORFF

MIT BEERENSAUCE

Reichsfürst Ferdinand von Trauttmansdorff lebte im 18. Jahrhundert und war Namenspate für diesen österreichischen Dessertklassiker. Der mag manchen vielleicht etwas in die Jahre gekommen erscheinen. Aber mit frischen Früchten und einer herrlich leichter Beerensauce ist er absolut zeitgemäß und garantiert zeitlos gut.

MILCHREIS

FÜR 4 PERSONEN

Für den Reis:

- 100 g getrocknete Aprikosen
- 1½ Vanilleschote
- 125 ml Orangensaft
- 4 EL Orangenlikör (nach Belieben)
- 125 g Milchreis
- 3 EL Zucker, ½ l Milch
- je 1 Stück Bio-Zitronen- und Bio-Orangenschale (ca. 5 cm)
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 125 g gemischte rote Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, rote Johannisbeeren)
- 200 g Sahne

Für die Sauce:

- 250 g Erdbeeren und 100 g Himbeeren (frisch oder TK)
- je 1 EL Puderzucker & Orangenlikör

Außerdem:

- 125 g Beeren zum Dekorieren
- 4 Portionsförmchen (à ¼ l), Frischhaltefolie

- 1 Die Aprikosen klein würfeln. Die halbe Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und zusammen mit der Schote in einem Topf mit dem Orangensaft aufkochen. Die Aprikosen hinzugeben und alles bei schwacher Hitze 1 Minute köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, nach Belieben den Likör unterrühren und alles abkühlen lassen. Die Mischung sollte möglichst einige Stunden ziehen.
- 2 Anschließend die ganze Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Mark und Schote mit Reis, Zucker, Milch, Zitronen- und Orangenschale in einem Topf unter Rühren aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren, damit der Reis nicht anlegt. Den Topf vom Herd nehmen und den Reis 6 bis 8 Minuten quellen lassen. Inzwischen in einer kleinen Schüssel die Gelatine nach Packungsanleitung in kaltem Wasser einweichen.
- 3 Vanilleschote und Zitruschalen aus dem Reis entfernen. Gelatine ausdrücken und unter den warmen Reis rühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat. Die eingelegten Aprikosen (Vanilleschote entfernen) unterrühren und den Reis vollständig auskühlen lassen. Inzwischen die Beeren verlesen, waschen, trocken tupfen und eventuell kleiner schneiden.
- 4 Die Sahne mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen und mit den Beeren unter den Reis heben. Diese Mischung in die Portionsförmchen füllen und glatt streichen. Mit Frischhaltefolie abdecken und für mindestens 4 bis 5 Stunden kühl stellen.
- 5 Für die Sauce frische Beeren verlesen, waschen, trocken tupfen. Die Beeren in einem Standmixer mit Puderzucker und Likör pürieren, anschließend durch ein feines Sieb streichen. Die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und den Reispudding auf Teller stürzen. Etwas von der Beerensauce hinzugießen und alles mit Beeren garnieren.





SÜTLAC

OFENMILCHREIS

Milchreis ist auch in der Türkei das Dessert schlechthin und nicht nur bei Kindern der Hit. Oft wird er auch einfach nur gekocht und mit etwas Zimt bestreut oder mit Früchten darauf serviert. Aber ganz ehrlich: Wer will schon auf die herrliche fein karamellierte Haube verzichten ...

MILCHREIS

VEGETARISCH 

FÜR 4 PERSONEN

60 g Milchreis
Salz
850 ml Milch
3 EL Speisestärke
200 g Sahne
130 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker

*tiefes Backblech, 4 ofenfeste
Förmchen*

- 1 Den Reis in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einem Topf 400 ml Wasser aufkochen, 1 Prise Salz und den Reis hinzugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 bis 25 Minuten köcheln lassen.
- 2 Inzwischen 150 ml Milch mit der Speisestärke glattrühren. Die restliche Milch und die Sahne zum Milchreis geben, dann die Speisestärkemischung unter Rühren hinzugeben. Zucker und Vanillezucker hinzugeben und alles unter Rühren noch einmal aufkochen, dann bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten nur sanft köcheln lassen.
- 3 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein tiefes Blech etwa 2 cm hoch mit Wasser füllen und auf der mittleren Schiene mit aufheizen. Den Reis in die ofenfeste Förmchen füllen, diese vorsichtig ins heiße Wasserbad stellen und im Ofen 8 bis 10 Minuten backen, bis der Reis schön gebräunt ist. Abkühlen lassen und vor dem Servieren möglichst noch für 2 Stunden kühl stellen.



KHEER

INDISCHER MILCHREIS

Milchreis mit Safran und Kardamom gewürzt schmeckt einfach unschlagbar gut. Im kulinarisch nah verwandten Persien gibt es gleich zwei Varianten: mit Milch gekochter Reis mit Kardamom und nur mit Wasser zubereiteter Safranreis, die beide mit Rosenwasser verfeinert werden.

BASMATIREIS

VEGETARISCH 

FÜR 4 PERSONEN

60 g Basmatireis
1 l Milch
2 Msp. Safranpulver
½ TL Kardamompulver
60 g Zucker
3 EL Rosinen
je 3 EL Mandeln und
Cashewkerne
20 g Ghee (oder Butter-
schmalz)
2 EL gehackte Pistazien
1-2 EL Rosenwasser
1½ TL essbare Rosenblüten
zum Bestreuen (nach
Belieben)

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend in einer Schüssel in kaltem Wasser 30 Minuten einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2 In einem Topf 100 ml Wasser aufkochen, die Milch hinzugeben und die Mischung erneut aufkochen. Von der Flüssigkeit 2 bis 3 EL in einem Schälchen mit dem Safran verrühren und ziehen lassen. Den Reis in der Milch offen bei mittlerer Hitze 25 bis 30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- 3 Kardamom, Safranmilch, Zucker und Rosinen unter den Reis rühren und alles bei schwacher Hitze weitere 10 bis 15 Minuten kochen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit der Reis nicht ansetzt. Wer einen dickeren Brei möchte, kann den Reis gegen Ende leicht mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
- 4 Inzwischen die Mandeln grob stifteln, die Cashewkerne grob hacken. Das Ghee in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, Mandeln, Cashews und 1 EL Pistazien hinzugeben und 1 bis 2 Minuten unter Rühren anrösten. Die Nussmischung unter den Milchreis rühren.
- 5 Den Reis vom Herd nehmen und das Rosenwasser unterrühren. Den Milchreis in Schälchen füllen und lauwarm oder gekühlt mit Rosenblüten (nach Belieben) und 1 EL Pistazien garniert servieren.



TARTELETTES AU RIZ

REISTÖRTCHEN

Goldbraun gebacken und mit cremiger Füllung, ist die Tarte au Riz eine Spezialität der wallonischen Region Lüttich und hat ihren Ursprung in der Stadt Verviers. Inzwischen sind aber neben ganz Belgien auch die angrenzenden Regionen in den Niederlanden, Deutschland und Frankreich ganz verrückt nach ihr.

MILCHREIS

VEGETARISCH 
FÜR 6 PERSONEN

1 l Milch
140 g Milchreis
1 Zimtstange
170 g Zucker
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker
etwas Butter für die Förmchen
1 Pck. süßer Mürbeteig
(280 g; aus dem Kühlregal)
2 Eier (M)
Salz
abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone

6 Tarteletteförmchen (12 cm Durchmesser), getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken, Backpapier

- 1 Am Vortag einen Topf mit Wasser ausspülen und die Milch darin aufkochen. Den Reis dazugeben und mit Deckel bei schwacher Hitze ungefähr 1 Stunde garen, dabei immer wieder umrühren. Die Zimtstange und beide Zuckersorten hinzufügen und den Reis weitere 30 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Dann in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt über Nacht kühl stellen.
- 2 Am nächsten Tag den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tarteletteförmchen mit Butter fetten. Den Mürbeteig entrollen, in sechs Rechtecke schneiden, etwas größer ausrollen und in die Förmchen legen. Dabei einen gleichmäßigen, etwa 2 cm hohen Rand ausformen. Den Teig mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten auffüllen und im Ofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten blindbacken.
- 3 Inzwischen die Eier trennen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Den Reis aus dem Kühlschrank nehmen, die Zimtstange entfernen. Zunächst ein Eigelb und die Zitronenschale unter die Reismasse heben, dann den Eischnee.
- 4 Die Förmchen aus dem Ofen nehmen, das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen (Hülsenfrüchte abkühlen lassen und in einem Schraubglas aufbewahren; sie können immer wieder verwendet werden). Die Reismasse auf die Förmchen verteilen und glatt streichen. Die Oberfläche mit dem restlichen Eigelb bestreichen. Die Törtchen im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen, bis sie gut gebräunt sind, dafür gegebenenfalls noch kurz den Backofengrill einschalten.
- 5 Die Törtchen herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und lauwarm oder kalt servieren.



EMPANADAS

DE ARROZ CON LECHE

Bei diesen Teigtaschen fällt sofort der Kontrast zwischen knusprigem Teig und cremiger Reisfüllung auf. Das Geheimnis für letztere ist gesüßte Kondensmilch, die den Reis so unwiderstehlich macht. Und wenn diese dann noch in karamellisierter Form als „Dulce de Leche“ zum Dippen dazu gereicht wird, ist grenzenloser Genuss garantiert.

MILCHREIS

VEGETARISCH 
FÜR 20 STÜCK

Für die Füllung:

125 g Milchreis
1 Zimtstange
Salz
200 g gezuckerte
Kondensmilch, plus 2 EL
2 EL Speisestärke

Für die Dulce de Leche:

1 Dose gezuckerte Kondens-
milch (ca. 400 g)

Für den Teig:

450 g Weizenmehl (Type 405),
plus mehr zum Verarbeiten
250 g Butter, Salz
2 Eier (M)
2 EL gezuckerte Kondensmilch

Für den Zimtzucker:

100 g Zucker, 1 TL Zimtpulver

runder Ausstecher (10 cm
Durchmesser), 2 Backbleche mit
Backpapier

- 1 Am Vortag für die Füllung den Reis in einem Topf mit $\frac{1}{2}$ l Wasser, der Zimtstange und 2 Prisen Salz aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Die Kondensmilch hinzufügen und unter Rühren einige Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit wenig Wasser glatt und anschließend unter den Reis rühren. Diesen erneut unter Rühren aufkochen, bis die Mischung andickt. Den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt über Nacht kühl stellen.
- 2 Ebenfalls am Vortag für die Dulce de Leche die geschlossene Kondensmilchdose in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze 2 bis 4 Stunden (je nach gewünschter Konsistenz) köcheln lassen, bis eine schöne Karamellcreme entstanden ist. Achtung, die Dose muss immer vollständig von Wasser bedeckt sein! Gut abkühlen lassen, ehe Sie die Dosen berühren.
- 3 Inzwischen für den Teig Mehl, Butter und 2 Prisen Salz mit den Händen bröselig zerreiben. Mit 1 Ei und der Kondensmilch rasch zu einem glatten Teig verkneten und diesen für mindestens 1 Stunde kühl stellen.
- 4 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis auflockern und mit 2 EL Kondensmilch verrühren. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche 4 mm dünn ausrollen und 20 Kreise ausstechen. Das übrige Ei verquirlen und die Teigländer damit bepinseln. Anschließend jeweils 1 gehäuften EL Milchreis auf eine Seite setzen, die andere Seite darüberklappen und verschließen. Die Kante mit den Zinken einer Gabel zusammendrücken. Die Teigtaschen an der Oberseite einmal mit einem Messer einstechen, damit beim Backen die Luft entweichen kann. Auf die Backbleche verteilen und nacheinander im Ofen auf der mittleren Schiene 18 bis 20 Minuten goldbraun backen.
- 5 Inzwischen Zucker und Zimt mischen. Die Empanadas herausnehmen und etwas abkühlen lassen, dann im Zimtzucker wenden und vollständig abkühlen lassen. Die Dulce de Leche in ein Schälchen füllen. Die Empanadas pur genießen oder in die Dulce de Leche dippen.



MANGO STICKY RICE

MIT DUNKLEM SESAM

Wenn in Thailand im April und Mai Hochsaison für reife, aromatische Mangos ist, wird dieser Klassiker an unzähligen Streetfoodständen angeboten. Als leichte Hauptmahlzeit oder üppiges Dessert ist der leicht gesüßte Klebreis mit dem verführerischen Kokosaroma und seiner fruchtigen Begleitung nämlich einfach unschlagbar.

KLEBREIS

VEGAN 

FÜR 4 PERSONEN

500 g Klebreis

½ l cremige Kokosmilch

80 g Zucker (z. B. Palmzucker), Salz

2 TL dunkle Sesamsamen

2 Bio-Limetten

2 reife Mangos (möglichst thailändische ohne Fasern)

großes Sieb und passender Topf

- 1 Den Reis wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, in einer Schüssel mit Wasser bedecken und 4 Stunden einweichen.
- 2 Anschließend den Reis abgießen. In einem großen Topf Wasser aufkochen. Ein großes Sieb mit einem Küchentuch auslegen, den Reis hineingeben und das Sieb über den Topf hängen. Dabei das überstehende Tuch zwischen Sieb und Topf einklemmen. Wichtig ist, dass zwischen Wasser und Sieb noch etwas Abstand ist. Den Reis über dem kochenden Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten dämpfen.
- 3 Inzwischen 400 ml von der Kokosmilch mit dem Zucker und ½ TL Salz in einem Topf unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. (Durch Palmzucker bekommt der Reis eine braune Färbung. Wer klassisch weißen Reis möchte, muss normalen Zucker verwenden.) Den gedämpften Reis in eine Schüssel umfüllen. Die noch heiße Kokosmilch portionsweise darüberschöpfen und jeweils vorsichtig unterheben, sodass sie nach und nach vom Reis aufgenommen wird. Den Sticky Rice bis zur Verwendung zudecken.
- 4 Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis er zu duften beginnt. Sofort herausnehmen. Die restliche Kokosmilch in einem kleinen Topf erhitzen und etwas Salz unterrühren. Die Limetten waschen und trocken reiben, die Schale mit einem Zestenreißer abziehen und den Saft auspressen. Die Schale in 1 TL Zucker wenden.
- 5 Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch auf den flachen Seiten vom Stein und anschließend in Scheiben schneiden. Den Reis zum Portionieren in vier tiefe Schälchen füllen, andrücken und auf Teller stürzen. Die Mango-scheiben daneben anrichten und mit etwas Limettensaft beträufeln. Den Reis mit der salzigen Kokoscreme beträufeln und alles mit Sesam und den gezuckerten Limettenzesten garniert servieren.

TIPP

Sticky Rice wird in Thailand häufig mit gerösteten gelben Mungbohnen serviert. Dafür eignen sich die im Handel erhältlichen geschälten und halbierten Bohnen. 1 bis 2 EL in einer Pfanne anrösten, bis sie duften und knusprig werden. Anschließend über den Reis streuen.



BLACK RICE PUDDING

MIT KOKOSNUSS UND PAPAYA

Klebreis ist in ganz Südostasien die Basis für allerlei süße und herzhaftere Gerichte. In Indonesien wird gern die schwarze Variante verwendet und mit Palmzucker und Kokosmilch zu diesem porridge-ähnlichen Pudding verarbeitet. Hier eine Luxusvariante, wie man sie vielleicht in einem Ferienresort auf Bali finden kann.

SCHWARZER UND WEISSER KLEBREIS

VEGAN 

FÜR 4 PERSONEN

100 g schwarzer Klebreis

80 g weißer Klebreis

Salz

1 Vanilleschote

4 EL Kokoschips

ca. 60 g Zucker (z. B. Palm- oder Kokosblütenzucker)

Tonkabohne

1 Bio-Limette

200 ml cremige Kokosmilch

1 TL Speisestärke

½ Papaya

- 1 Am Vortag die beiden Reissorten wie auf Seite 19 beschrieben gründlich waschen, anschließend in einer Schüssel mischen, mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
- 2 Am nächsten Tag den Reis in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in einem Topf mit 700 ml leicht gesalzenem Wasser und der aufgeschlitzten Vanilleschote aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 30 bis 40 Minuten köcheln lassen, bis der Reis cremig und weich ist.
- 3 Inzwischen die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Sofort herausnehmen.
- 4 Den Zucker zum Reis geben, etwas Tonkabohne sehr fein dazureiben (z. B. mit der Muskatreibe), alles unterrühren und noch etwas weiterköcheln lassen. Inzwischen die Limette heiß waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
- 5 Die Kokosmilch in einem kleinen Topf aufkochen und mit etwas Salz würzen. Die Speisestärke in wenig kaltem Wasser glatt rühren, unter die Kokosmilch mischen und diese ganz leicht einkochen lassen. Mit wenig Limettensaft abschmecken und vom Herd nehmen.
- 6 Die Limettenschale unter den Reis rühren und diesen ebenfalls mit etwas Limettensaft abschmecken. Die Papaya schälen, entkernen und würfeln. Die Würfel mit dem restlichen Limettensaft mischen. Nach Belieben noch mit etwas Zucker süßen.
- 7 Den Reis auf Schälchen verteilen. Die Kokoscreme mit dem Schneebesen leicht schaumig schlagen und darüberträufeln. Mit Papaya und Kokoschips garnieren und servieren.





SWEET CALAS

MIT VANILLE UND ZIMT

Ihren Ursprung haben die knusprig ausgebackenen Reis-Hefeteig-Beignets in Westafrika, über den Sklavenhandel wurden sie jedoch Teil der kreolischen Küche und sind besonders in New Orleans heute noch geschätzt. Ehemals beliebtes Frühstück und Streetfood, kommen sie nun zu besonderen Anlässen wie dem Mardi Gras auf den Tisch.

BELIEBIGE SORTE

VEGETARISCH 

FÜR 16 STÜCK

150 g Weizenmehl (Type 405)

2 TL Backpulver

2 TL Trockenhefe

3 Eier (M)

200 g gegarter Reis vom Vortag (beliebige helle Sorte)

5 EL Zucker

1 Pck. Bourbon-Vanillezucker

½ TL Zimtpulver

frisch geriebene Muskatnuss

Salz

1 l Öl zum Frittieren

5 EL Puderzucker (oder Zimtzucker)

- 1 Mehl, Backpulver und Hefe mischen. Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Dann Reis, Zucker, Vanillezucker, Zimt, Muskatnuss und 2 Prisen Salz unterrühren. Zuletzt die Mehl-Hefe-Mischung unterheben. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 4 Stunden quellen lassen.
- 2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Blasen bilden. Mit zwei Esslöffeln aus dem Teig Nocken formen und diese portionsweise in das Fett gleiten lassen. Rundum bei mittlerer Hitze goldbraun frittieren, dann mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 3 Die Sweet Calas mit Puderzucker bestäuben und servieren, alternativ in Zimtzucker wenden.





HORCHATA

DE ARROZ

In der spanischsprachigen Welt bezeichnet der Begriff „Horchata“ eine ganze Gruppe von Erfrischungsgetränken, die auf Basis von zerstoßenen Früchten, Nüssen oder Samen hergestellt werden. In Mexiko bereitet man sie auf Reisbasis zu, verfeinert mit Zimt und Limettensaft, und serviert den leicht gesüßten Drink auf Eis.

PATNAREIS

VEGETARISCH 

FÜR 4 PERSONEN

400 g Langkornreis
40 g geschälte Mandeln
2 Zimtstangen
400 ml Kondensmilch
(10–12 % Fett)
2 TL Vanilleessenz
2–3 EL Agavendicksaft
1–2 TL Limettensaft
Salz
8 Eiswürfel
Zimtpulver

Passiertuch

- 1 Am Vortag den Reis in einem Sieb gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den Reis, die Mandeln und die Zimtstangen in einer Schüssel mit 1 l warmem Wasser über Nacht quellen lassen.
- 2 Am nächsten Tag die Zimtstangen entfernen und den Rest im Standmixer 5 Minuten pürieren, bis eine feine „Milch“ entstanden ist. Diese durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb passieren und anschließend zurück in den Mixer geben.
- 3 Kondensmilch, Vanilleessenz, 2 EL Agavendicksaft und 1 TL Limettensaft hinzufügen, mit etwas Salz würzen und erneut mixen. Gegebenenfalls mit noch mehr Limettensaft, Salz und Agavendicksaft abschmecken und im Mixaufsatz des Standmixers für mindestens 2 Stunden kühl stellen.
- 4 Eiswürfel in vier große Gläser geben. Die Horchata noch einmal aufmixen und auf die Gläser verteilen. Mit Zimtpulver bestreuen und den Reisdrink sofort servieren.

REGISTER

A

Ananas

- Kokosnussreis mit gebratener Ananas 178
- Arancini Pikante mit Salsiccia-Füllung 33
- Arroz Caldoso mit Garnelen 101
- Arroz Congri (Reis mit schwarzen Bohnen) 183
- Arroz de Tomate (Klassischer Tomatenreis) 169
- Arroz Mamposteosa mit Avocado 163
- Arroz Verde 179

Artischocken

- Roter-Reis-Salat mit Artischocken und Ei 65

Auberginen

- Erdnussreis mit Gemüsecurry 171
- Avogolemono mit Huhn und Zitrone 99

Avocado

- Arroz Congri Reis mit schwarzen Bohnen 183
- Burritos mit Reis-Bohnen-Füllung 37
- California Bowl mit Grapefruit und Spinat 77
- California Rolls mit Knusperlachs 53
- Futomaki mit Roter Bete 51
- Knusprige Sushi-Happen mit Lachs 59
- Poké Bowl mit Radieschen und Mango 75
- Reis-Tacos mit Pico de Gallo 35

B

Beeren

- Reis Trauttmansdorff mit Beersauce 195
- Rote Grütze 192
- Bibimbap Bowl mit marinierten Radieschen 83
- Black Rice Pudding mit Papaya 205

Blumenkohl

- Blumenkohl-Biryani mit Minz-Joghurt-Sauce 123

Bohnen

- Arroz Congri Reis mit schwarzen Bohnen 183
- Arroz Mamposteosa mit Avocado 163
- Burritos mit Reis-Bohnen-Füllung 37
- Gado Gado Rice Bowl mit Tempeh 87
- Khichdi mit Spinat und Aprikosen 125
- Paella mit Chorizo und Meeresfrüchten 137
- Roter-Reis-Salat mit Artischocken und Ei 65
- Tacu Tacu mit Salsa Criolla 187

Brokkoli

- Gyudon Rindfleisch-Reisschale 81
- Zosui mit Brokkoli und Möhren 95

- Bulgogi-Lettuce-Wraps mit Rindersteak 25
- Burritos mit Reis-Bohnen-Füllung 37

C

- California Bowl mit Grapefruit und Spinat 77
- California Rolls mit Knusperlachs 53
- Canja de Galinha mit Huhn 98
- Congee mit gebratenen Pilzen 93

D

- Djuvec-Reis mit Cevapcici-Bällchen 141
- Drop Sarma mit Hähnchenleber 133

E

Eier

- California Bowl mit Grapefruit und Spinat 77
- Frittata Nera mit geschmolzenen Tomaten 161
- Gado Gado Rice Bowl mit Tempeh 87
- Khao Kluk Kapi Bowl mit Garnelenreis 85
- Kimchi Fried Rice 151
- Nasi Goreng mit Tomaten und Gurke 156
- Omurice Gebratener Reis im Omelette 155
- Empanadas de Arroz con Leche 201

Erbsen

- Djuvec-Reis mit Cevapcici-Bällchen 141
- Frühlings-Risotto mit Spargel und Erbsen 109
- Gebratener Reis mit Hähnchen 157
- Kedgerree mit Räuchermarkrele 139
- Omurice Gebratener Reis im Omelette 155

Erdnüsse

- Erdnussreis mit Gemüsecurry 171
- Fried Rice mit Suya-Drumsticks 147
- Nam Khao Reissalat 67
- Sushi-Tuna-Burger mit Erdnusssauce 55
- Zitronenreis mit Tomatenraita 167

F

Fisch

- California Rolls mit Knusperlachs 53
- Jumeok Bap (Faust-Reisbällchen) 61
- Kedgerree mit Räuchermarkrele 139
- Knusprige Sushi-Happen mit Lachs 59
- Poké Bowl mit Radieschen und Mango 75
- Poké Bowl mit Radieschen und Mango 75
- Spinatreis mit gegrillter Dorade 173
- Sushi-Tuna-Burger mit Erdnusssauce 55
- Thieboudienne (Kabeljau auf

- Tomaten-Paprika-Reis) 143
- Uramaki mit Thunfischsalat 49
- Fried Rice mit Suya-Drumsticks 147
- Frittata Nera mit geschmolzenen Tomaten 161
- Futomaki mit Roter Bete 51

G

- Gado Gado Rice Bowl mit Tempeh 87

Garnelen

- Arroz Caldoso mit Garnelen 101
- Khao Kluk Kapi Bowl mit Garnelenreis 85
- Paella mit Chorizo und Meeresfrüchten 137
- Gebratener Reis mit Hähnchen 157
- Gefüllte Weinblätter 41
- Goldener Reis 149
- Gyudon Rindfleisch-Reisschale 81

H

Hackfleisch

- Djuvec-Reis mit Cevapcici-Bällchen 141
- Hushweh Hackfleischreis mit Nüssen 135
- Kubba Halab mit Hackfleischfüllung 31
- Perlen-Reisbällchen 27
- Pilav mit Köfte 175
- Taco Rice Bowl 73

Hähnchenfleisch

- Avogolemono mit Huhn und Zitrone 99
- Canja de Galinha mit Huhn 98
- Drop Sarma mit Hähnchenleber 133
- Fried Rice mit Suya-Drumsticks 147
- Gebratener Reis mit Hähnchen 157
- Khao Pad Gai mit Hähnchen 153
- Khao Tom Gai (Reissuppe mit Hähnchen) 91
- Omurice Gebratener Reis im Omelette 155
- Horchata de Arroz 209
- Hushweh (Hackfleischreis mit Nüssen) 135

J

- Jumeok Bap (Faust-Reisbällchen) 61
- Juwelenreis mit Möhren und Berberitzen 129

K

Kartoffeln

- Canja de Galinha mit Huhn 98
- Gado Gado Rice Bowl mit Tempeh 87
- Kedgerree mit Räuchermarkrele 139
- Khao Kluk Kapi (Bowl mit Garnelenreis) 85

- Khao Pad Gai mit Hähnchen 153
- Khao Tom Gai (Reissuppe mit Hähnchen) 91
- Kheer (Indischer Milchreis) 197
- Khichdi mit Spinat und Aprikosen 125
- Kimchi Fried Rice 151
- Knusprige Sushi-Happen mit Lachs 59

Kokosnuss

- Black Rice Pudding mit Papaya 205
- Kokosnussreis mit gebratener Ananas 178
- Mango Sticky Rice 203
- Kubba Halab mit Hackfleischfüllung 31

Kürbis

- Kürbis-Risotto mit Amarettini-Crunch 119
- Marokkanischer Pilav mit Ofengemüse 181

L

Lammfleisch

- Kubba Halab mit Hackfleischfüllung 31
- Pilav mit Köfte 175
- Tahchin mit Lamm und Spinat 131

M

Mango

- Mango Sticky Rice 203
- Poké Bowl mit Radieschen und Mango 75
- Marillenröster 193
- Marokkanischer Pilav mit Ofengemüse 181

Milchreis

- Empanadas de Arroz con Leche 201
- Milchreis (Grundrezept) 190
- Reis Trauttmansdorff mit Beersauce 195
- Sütlac (Ofenmilchreis) 196
- Tartelettes Au Riz 199

Möhren

- Bibimbap Bowl mit marinierten Radieschen 83
- Blumenkohl-Biryani mit Minz-Joghurt-Sauce 123
- Bulgogi-Lettuce-Wraps mit Rindersteak 25
- Fried Rice mit Suya-Drumsticks 147
- Gebratener Reis mit Hähnchen 157
- Jumeok Bap (Faust-Reisbällchen) 61
- Juwelenreis mit Möhren und Berberitzen 129
- Khao Pad Gai mit Hähnchen 153
- Kimchi Fried Rice 151
- Omurice (Gebratener Reis im Omelette) 155
- Rainbow Kimbap 57
- Zosui mit Brokkoli und Möhren 95

Muscheln

- Paella mit Chorizo und Meeresfrüchten 137
- Schwarzes Risotto mit Jakobsmuscheln 113

N

- Nam Khao Reissalat mit Kassler und Erdnüssen 67
- Nasi Goreng mit Tomaten und Gurke 156

O

- Omurice (Gebratener Reis im Omelette) 155

P

- Paella mit Chorizo und Meeresfrüchten 137

Paprika

- Arroz Caldosos mit Garnelen 101
- Arroz Congri Reis mit schwarzen Bohnen 183
- Arroz Mamposteosa mit Avocado 163
- Djuvec-Reis mit Cevapcici-Bällchen 141
- Erdnussreis mit Gemüsecurry 171
- Fried Rice mit Suya-Drumsticks 147
- Futomaki mit Roter Bete 51
- Gebratener Reis mit Hähnchen 157
- Marokkanischer Pilav mit Ofengemüse 181
- Omurice Gebratener Reis im Omelette 155
- Paella mit Chorizo und Meeresfrüchten 137
- Thieboudienne (Kabeljau auf Tomaten-Paprika-Reis) 143
- Veggie-Nigiri mit Paprika 52
- Perlen-Reisbällchen mit Hackfleisch und Sellerie 27
- Pilav mit Köfte 175

Pilze

- Congee mit gebratenen Pilzen 93
- Frittata Nera mit geschmolzenen Tomaten 161
- Steinpilz-Risotto mit Zitronenthymian 116
- Zosui mit Brokkoli und Möhren 95
- Poké Bowl mit Radieschen und Mango 75

R

- Rainbow Kimbap 57

Radieschen

- Bibimbap Bowl mit marinierten Radieschen 83
- Poké Bowl mit Radieschen und Mango 75
- Reis Trauttmansdorff mit Beerensauce 195
- Reis-Tacos mit Pico de Gallo 35
- Rhabarberkompott 192

Rindfleisch

- Bulgogi-Lettuce-Wraps mit Rindersteak 25

- Gyudon Rindfleisch-Reisschale 81
- Hushweh Hackfleischreis mit Nüssen 135
- Pilav mit Köfte 175
- Rainbow Kimbap 57
- Risotto alla Milanese 107
- Taco Rice Bowl mit Cheddar und Hackfleisch 73

Risotto

- Frühlings-Risotto mit Spargel und Erbsen 109
- Kürbis-Risotto mit Amarettini-Crunch 119
- Risotto alla Milanese 107
- Robiola-Risotto 117
- Rote-Bete-Risotto mit Gorgonzola 115
- Steinpilz-Risotto mit Zitronenthymian 116

Rote Bete

- Futomaki mit Roter Bete 51
- Rote-Bete-Risotto mit Gorgonzola 115
- Rote Grütze 192
- Roter-Reis-Salat mit Artischocken und Ei 65

S

- Schwarzes Risotto mit Jakobsmuscheln 113

Schweinefleisch

- Arancini Pikante mit Salsiccia-Füllung 33
- Khao Kluk Kapi Bowl mit Garnelenreis 85
- Nam Khao Reissalat 67
- Paella mit Chorizo und Meeresfrüchten 137
- Roter-Reis-Salat mit Artischocken und Ei 65

Spargel

- Frühlings-Risotto mit Spargel und Erbsen 109
- Goldener Reis 149

Spinat

- Bibimbap Bowl mit marinierten Radieschen 83
- California Bowl mit Grapefruit und Spinat 77
- Jumeok Bap (Faust-Reisbällchen) 61
- Khichdi mit Spinat und Aprikosen 125
- Rainbow Kimbap 57
- Spinatreis mit gegrillter Dorade 173
- Tahchin mit Lamm und Spinat 131
- Steinpilz-Risotto mit Zitronenthymian 116

Sushi

- California Rolls mit Knusperlachs 53
- Futomaki mit Roter Bete 51
- Knusprige Sushi-Happen mit Lachs 59
- Sushi-Tuna-Burger mit Erdnussauce 55
- Sushireis (Grundrezept) 46
- Uramaki mit Thunfischsalat 49
- Veggie-Nigiri mit Paprika 52

Süßkartoffeln

- Erdnussreis mit Gemüsecurry 171
- Wildreis-Chowder 103
- Wildreissalat mit Süßkartoffeln 69
- Sütlac (Ofenmilchreis) 196
- Sweet Calas (Reiskrapfen) 207

T

- Taco Rice Bowl 73
- Tacu Tacu mit Salsa Criolla 187
- Tahchin mit Lamm und Spinat 131
- Tartelettes Au Riz 199
- Thieboudienne (Kabeljau auf Tomaten-Paprika-Reis) 143

Tomaten

- Arroz Caldosos mit Garnelen 101
- Arroz de Tomate (Klassischer Tomatenreis) 169
- Arroz Mamposteosa mit Avocado 163
- Burritos mit Reis-Bohnen-Füllung 37
- Djuvec-Reis mit Cevapcici-Bällchen 141
- Frittata Nera mit geschmolzenen Tomaten 161
- Nasi Goreng mit Tomaten und Gurke 156
- Reis-Tacos mit Pico de Gallo 35
- Robiola-Risotto 117
- Taco Rice Bowl 73
- Tacu Tacu mit Salsa Criolla 187
- Thieboudienne (Kabeljau auf Tomaten-Paprika-Reis) 143
- Zitronenreis mit Tomatenraita 167
- Türkische Almsuppe 97

U

- Uramaki mit Thunfischsalat 49

V

vegane Gerichte

- Arroz de Tomate (Klassischer Tomatenreis) 169
- Arroz Verde 179
- Black Rice Pudding mit Papaya 205
- Erdnussreis mit Gemüsecurry 171
- Gefüllte Weinblätter 41
- Kokosnussreis mit gebratener Ananas 178
- Mango Sticky Rice 203

vegetarische Gerichte

- Bibimbap Bowl mit marinierten Radieschen 83
- Blumenkohl-Biryani mit Minz-Joghurt-Sauce 123
- Burritos mit Reis-Bohnen-Füllung 37

- California Bowl mit Grapefruit und Spinat 77
- Curry-Reisfritters mit Koriander-Raita 29
- Empanadas de Arroz con Leche 201
- Frittata Nera mit geschmolzenen Tomaten 161
- Frühlings-Risotto mit Spargel und Erbsen 109
- Futomaki mit Roter Bete 51
- Gado Gado Rice Bowl mit Tempeh 87
- Goldener Reis 149
- Horchata de Arroz 209
- Juwelenreis mit Möhren und Berberitzen 129
- Kheer (Indischer Milchreis) 197
- Khichdi mit Spinat und Aprikosen 125
- Kimchi Fried Rice 151
- Kürbis-Risotto mit Amarettini-Crunch 119
- Marillenröster 193
- Marokkanischer Pilav mit Ofengemüse 181
- Milchreis (Grundrezept) 190
- Reis-Tacos mit Pico de Gallo 35
- Rhabarberkompott 192
- Rote Grütze 192
- Roter-Reis-Salat mit Artischocken und Ei 65
- Steinpilz-Risotto mit Zitronenthymian 116
- Sütlac (Ofenmilchreis) 196
- Sweet Calas (Reiskrapfen) 207
- Tacu Tacu mit Salsa Criolla 187
- Tartelettes Au Riz 199
- Türkische Almsuppe 97
- Veggie-Nigiri mit Paprika 52
- Wildreissalat mit Süßkartoffeln 69
- Zitronenreis mit Tomatenraita 167

W

Wildreis

- Wildreis-Chowder 103
- Wildreissalat mit Süßkartoffeln 69

Z

- Zitronenreis mit Tomatenraita 167
- Zosui mit Brokkoli und Möhren 95

Zucchini

- Curry-Reisfritters mit Koriander-Raita 29
- Erdnussreis mit Gemüsecurry 171
- Frittata Nera mit geschmolzenen Tomaten 161
- Robiola-Risotto 117

Zuckerschoten

- Goldener Reis 149



IMPRESSUM

Hinter jedem tollen Buch steckt ein starkes Team

Projektleitung: **Sonja Forster**
Texte: **Martin Kintrup & Tanja Dusy**
Rezepte: **Martin Kintrup & Tanja Dusy**
Lektorat: **Franziska Sorgenfrei**
Covergestaltung: **31Media GmbH, Stephanie Willing**
Grafische Gestaltung und Satz: **31Media GmbH, Stephanie Willing**
Fotografie: **31Media GmbH, Ben Fuchs**
Foodstyling: **Pedro Torres**
Herstellung: **Frank Jansen**
Producing: **Jan Russok**
Druck & Bindung: **Optimal media GmbH**

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.
Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

ZU DEN AUTOR*INNEN

Martin Kintrup lebt auf einem Bauernhof am Stadtrand von Münster. Seit 18 Jahren arbeitet er nun schon erfolgreich als Autor, inzwischen auch als Foodstylist. In dieser Zeit sind von ihm über 50, teils preisgekrönte Kochbücher erschienen. Sein Markenzeichen: kreative, würzige und kräuterfrische Rezepte, inspiriert durch den eigenen Garten.

Tanja Dusy blickt bereits auf 20 Jahre Erfahrung als Kochbuchredakteurin und Kochbuchautorin zurück. Herumprobieren, abschmecken, Köchen über die Schulter schauen – das macht sie schon seit ihrer Jugend. Inspirationen holt sie sich auf Reisen.

Weitere Bücher der Autoren:

- Martin Kintrup: Die Burger-Formel 978-3-96584-102-4
- Tanja Dusy: Shades of Green 978-3-89883-528-2

FOOD FOTOS

Im Buch enthaltene Fotos können zur eigenen Nutzung erworben werden unter www.stockfood.de



1. Auflage 2022
© 2022 Edel Verlagsgruppe GmbH
Kaiserstraße 14 b
D-80801 München
ISBN: 978-3-96584-248-9

BILDNACHWEIS

Alle Bilder von 31Media GmbH, Ben Fuchs, außer:
Alamy Stock Foto/Adelina: 177 o. li.; /Chiradach Chotchuang: 159 u. re.; /Dmitrii Sytnik: 177 u. re.; /imageBROKER: 185 o. li., 185 o. re.; /Jeffrey Isaac Greenberg 13+: 185 u. re.; /Kyoko Uchida: 177 o. re.; /Lozzy Squire: 185 u. li.; /Matyas Rehak: 177 u. li.; /MehmetO: 10 o. re.; /Michael Thomas: 127 o.; /myViewPoint: 159 o. re.; /Suzuki Kaku: 127 u.; /travel-stock44: 10 u.; /Zoonar GmbH: 127 Mitte.
Shutterstock/Anna_Pustynnikova: 71 u.; /Ildi Papp: 192; /John Yuccas: 71 o.; /lingling7788: 39 u. re.; /PatrickBK: 12; /pornpawit: 39 o.; /Riccardo Mayer: 13; /StudioGShock: 39 Mitte; /TOM...foto: 9 u. re.; /Uellue: 71 Mitte; /Vietnam Stock Images: 39 u. li.
StockFood/Eising Studio - Food Photo & Video: 193 re.; /Ranek, Lars 193 li.
Stocksy/Daniel & Caroline: 4; /Leslie Taylor: 9 o.; /Nadine Greeff: 10 o. li.; /Rowena Naylor: 159 li.; /Sarah Remington: 9 u. li.

LIEBE LESER*INNEN

wie schön, dass Sie ein Buch von ZS in den Händen halten. „jetzt leben!“ ist das Motto unseres Verlages. Es steht für Genuss und Inspiration, Unterstützung und Motivation. Ob Kulinarik oder Fitness, Gesundheit oder Lebenshilfe – seit über 30 Jahren bieten wir kompetente Ratgeber für (fast) alle Lebenslagen. Wir lieben Tradition genauso wie Innovation – sie treiben uns an. Unsere Autor*innen sind Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Unsere Produkte sind erzählerisch, appetitmachend und als gedruckte Bücher haptisch echte Erlebnisse. Für Sie mit ganz viel Liebe gemacht! Entdecken Sie mehr aus unserer wunderbaren Welt!

UNSER VERLAGSHAUS

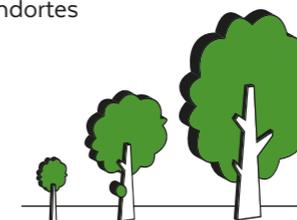
Mit Standorten in München, Hamburg und Berlin zählt die Edel Verlagsgruppe zu den größten unabhängigen Buchanbietern Deutschlands. Zur Edel Verlagsgruppe gehört unter anderem ZS mit seinen Lizenzmarken Dr. Oetker Verlag, Kochen & Genießen und Phaidon by ZS.

ZS - Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

www.zsverlag.de
www.facebook.com/zsverlag
www.instagram.com/zsverlag

FÜR DIE UMWELT

ZS unterstützt bei der Produktion dieses Buches das Projekt „Junge Riesen für die nächsten 100 Jahre“ im Naturpark Nossentiner/Schwinzer Heide. Damit wird ein Anteil der unvermeidbaren CO₂-Emissionen im direkten Umfeld des Produktionsstandortes kompensiert.



NEWSLETTER



Was koche ich heute Feines?
Und wie geht das –
schmackhaft und gesund?

Melden Sie sich jetzt zum ZS-Genuss-Service an und verpassen Sie keine kulinarischen und gesundheitlichen Trends mehr. Wir informieren Sie regelmäßig über unsere Neuerscheinungen, Aktionen oder Gewinnspiele und verraten Ihnen unsere Lieblingsrezepte!

Unter allen
Neuabonnierenden
verlosen wir
jeden Monat eine
ZS-Genuss-Box
im Wert von
75,00 €.

GEWINNEN

Jetzt anmelden unter:
www.zsverlag.de/newsletter
oder den QR Code scannen:



ANMELDEN!



Die besten Reissorten – für höchsten Genuss.

Vom aromatischen Basmati über nordamerikanischen Wildreis bis hin zum mediterranen Klassiker Risotto-Reis – der Name ORYZA steht unverwechselbar für das Produkt Reis in seiner ganzen Vielfalt, Qualität und Kreativität.

Die ganze Welt des Reisgenusses können Sie auf www.oryza.de entdecken und über den Online-Shop www.reiskontor.de direkt nach Hause bestellen.



Erhältlich in unserem Online-Shop:
REISKONTOR.DE

Schluss mit der langen Rezeptsuche!

Das lange Durchsuchen der eigenen Kochbücher hat endlich ein Ende – die Rezept Scout-App verrät ganz schnell und einfach, welches Rezept wo zu finden ist.



Mit **allen aktuellen ZS-Büchern** und
vielen anderen beliebten Kochbüchern.



DIE GANZE WELT LIEBT REIS

Reis ist so viel mehr als nur eine Beilage. Er ist gesund, glutenfrei und mit über 800 Sorten das wichtigste und vielseitigste Grundnahrungsmittel der Welt. Rot, weiß, schwarz, locker körnig oder klebrig, rund oder lang, kein Korn gleicht dem anderen, und jede Sorte hat das Zeug zum Superstar.

Von China über Indien, Afrika und Europa bis nach Amerika – auf der Suche nach den besten Reissorten, Garmethoden und Rezepten lassen sich die Autoren auf ihrer Weltreise von Klassikern und Streetfood-Geheimtipps inspirieren. Das Ergebnis: Über 80 herzhaft und süße Reisgerichte, garniert mit spannenden Reis(e)-Storys und praktischem Küchenwissen. Ob aus der Pfanne oder in der Bowl, gerollt oder gedämpft, als Risotto oder für Süßschnäbel, zu jedem Reistrend gibt es ein Kapitel mit modernen und kreativen Rezepten, die aus leicht erhältlichen Zutaten einfach nachzukochen sind.

