



REIS

DER REIS IST HEISS – TIPPS & TRICKS

Reis steht längst auf den Speiseplänen der ganzen Welt. Angebaut wird er jedoch zu 90% im asiatischen Raum.



Tipps & Tricks

1. Langkornreis vor dem Kochen waschen: so gibt der Reis Stärke ab und wird dann schön locker
2. Reis kann leichter im Reiskocher oder in einer Küchenmaschine mit Kochfunktion, wie dem Cookit von Bosch, zubereitet werden
3. Dunkel, gut und luftdicht verschlossen hält sich Reis bis zu 2 Jahre

Es gibt auch unterschiedliche Zubereitungsarten

Wassermethode
(Wasser wird abgossen)

Quellmethode
(Reis nimmt Wasser auf)



- ✓ kein Anbrennen
- ✗ Nährstoffe gehen verloren

- ✓ Nährstoffe bleiben
- ✗ Wassermenge ist entscheidend für Konsistenz

Die verschiedenen Reisformen



Langkornreis
(bissfest & körnig)
für herzhafte
Gerichte & Soßen



Mittelkornreis
(leicht klebrig)
für Paella &
Risotto



Rundkornreis
(sehr klebrig)
für Milchreis
& Sushi

ÜBRIGENS:

Wildreis ist kein echter Reis, sondern ein Wassergras.