

# Heute schon Reis gegessen?

Mit diesem Spruch begrüßen sich traditionellerweise Chinesen. Reis ist für sie nicht nur eine Speise, es ist das **Nahrungsmittel schlechthin** und wird kultisch verehrt. Von China aus hat das Korn seinen Siegeszug um die Welt angetreten – heute wird es in 40 Ländern auf allen Kontinenten angebaut.

**H.O.M.E. sagt Ihnen alles, was Sie über Reis wissen müssen**

TEXT CHRIS LÖWER FOTOS MANFRED KLIMEK REZEPTE SIMON XIE HONG (RESTAURANT „ON“/TV-KOCH BEI „SILENT COOKING“/ORF1), PATRICK FÜRST (KÜCHENCHEF BEI TONI MÖRWALD IN FEUERSBRUNN)

## HEISS AUF REIS

Was dem Europäer sein täglich Brot, ist dem Asiaten seine tägliche Schüssel Reis



**E**twas Göttliches haftet diesem Korn an. Um Reis ranken sich etliche Mythen, die allesamt etwas Gefühliges, geradezu zärtlich Romantisches haben. Etwa die Liebe des indischen Gottes Shiva zu einer zauberhaften Frau. Er sollte sie nicht erobern. Denn die Schöne stellte Shiva eine schier unlösbare Aufgabe als Bedingung, dass sie ihm ihr Herz schenkt: Der Göttliche sollte eine Speise finden, die jedem zu jeder Zeit schmeckt. Shiva wurde nicht fündig. Die Jahre vergingen, die Angebetete wurde zu einer alten Frau und starb. Auf

ihrem Grab wuchs eine sonderbare Pflanze mit köstlichen Körnern – so kam der Reis in die Welt. Oder so: Nach einer chinesischen Legende presste sich die Göttin Guan Yin Milch und Blut aus ihren Brüsten, woraus weißer und roter Reis wuchs.

Fest steht: Reis ist die älteste Kulturpflanze der Welt und das Grundnahrungsmittel schlechthin für die Hälfte der Menschheit. Ein Leben in Fernost ohne Reis? Undenkbar! Wer hier von „essen“ spricht, meint „Reis essen“. In etlichen Kulturkreisen werden bei-

de Begriffe synonym verwendet. Vielen Japanern gilt eine Mahlzeit ohne Reis als nicht vollwertig. Statt eines „Hallo, wie geht’s?“ begrüßen sich traditionelle Chinesen, Thailänder und Bangladeschis mit den Worten „Heute schon Reis gegessen?“ Und ein beliebter chinesischer Neujahrswunsch lässt sich übersetzen mit: „Möge dein Reis nie anbrennen!“

Nein, in Asien ist Reis nicht nur ein schnöder Sattmacher, er wird geradezu als Symbol für die Unsterblichkeit verehrt oder steht für Macht, Ruhm, Glück

und Fruchtbarkeit. Daher werden Brautpaare auch hierzulande bei ihrer Hochzeit mit Reis beworfen – auf dass sich rasch der Kindersegen einstelle.

Reichlich Nachwuchs im Laufe seiner Geschichte hat Reis selber bekommen. Das International Rice Research Institute (IRRI) registriert fast 100.000 gezüchtete Kreuzungen, wovon derzeit weltweit rund 10.000 Varianten angebaut werden. „Es gibt den grünen Alplati-Reis aus Vietnam, den schwarzen Klebe-Reis aus Indonesien, den roten Langkorn-Reis aus Thailand,

den gelben Rundkorn-Reis aus Brasilien und den superlangen Satri-Reis aus Persien“, nennt Reis-Experte Erich Häusler, Geschäftsführer der Kreativ-Küche Hamburg, nur einige Spezialitäten.

Alle Reispflanzen gehören zu der Getreideart „Oryza sativa“. Sie werden zwischen 80 und 120 cm hoch. Jeder Halm trägt bis zu 20 Rispen, die wiederum jeweils etwa 200 Samenkörner enthalten, den eigentlichen Reis. Bevor er zubereitet wird, muss jedes Samenkorn von einer festen, strohigen Hülle befreit werden. Der so freigelegte



## 1. PARBOILED-REIS

**Besonderheit:** Parboiled-Reis unterscheidet sich im Wesentlichen durch sein wertvolles „Innenleben“ vom Weißreis. Bei der speziellen Behandlung des Parboiling-Verfahrens werden die Nährstoffe, die sich in der äußeren Silberhaut des Reiskorns befinden, gelöst und durch starken Druck in das Innere des Korns gepresst. Anschließend wird das Korn durch Hitzezufuhr getrocknet, versiegelt, die Nährstoffe und Mineralien werden praktisch eingeschlossen. Dies geschieht noch bevor die Spelze entfernt wird und auch bevor die Silberhaut in der Reismühle abgeschliffen wird. **Gut zu wissen:** Parboiled-Reis hat fast die gleichen ernährungsphysiologischen Vorteile wie Natur-Reis. Denn obwohl beim Parboiled-Reis die Silberhaut und der Keimling entfernt wurden, enthält er noch ca. 80 % der Nährstoffe von Natur-Reis. Parboiled-Reis hat besonders gute Kocheigenschaften und fällt nach dem Kochen angenehm kernig-locker von der Gabel. Roh ist er noch leicht gelblich, beim Kochen wird er jedoch schneeweiß. **Ideal für:** Sehr gern wird er in der Gastronomie etwa bei Buffets eingesetzt. Durch seine stabile Konsistenz wird er auch in Salaten bevorzugt.



### FÜR GLÄUBIGE: ZHAI FANG

**ZUTATEN für 4 Personen:**  
400-450 g Langkorn- bzw. Rundkornreis,  
80-100 g eingelegter Rettich, 80-100 g  
gesalzene Bambussprossen, 100 g Tofu,  
50 g Grün vom Rettich

#### ZUBEREITUNG

Zhai Fang ist die „gängige“ Fastenmahlzeit, die der Mönch in seinem Tempel serviert bekommt. Das Menü besteht aus gekochtem Reis, Tofu und diversen eingelegten Gemüse-

Sorten. Da wir Städter nicht in einem kargen Hochgebirgstempel leben, können wir anstatt des eingelegten Gemüses auch frisches verwenden. Es gibt nur zwei Tabus bei der Zubereitung: Neben der Verwendung von tierischem Fett sollte man auch Lauch und Chili vermeiden, da es sich bei Letzteren um so genannte „aufhetzende“ Zutaten handelt. Die eingelegten Gemüsesorten werden einfach zu dem gekochten Reis serviert. Die Zutaten bekommen Sie in jedem Asia-Shop.

Keimling mit Kern ist von der so genannten Silberhaut umhüllt. „Sie enthält die wertvollen Vitamine und Mineralien“, erklärt Erich Häusler. Häusler fasziniert am Reis, dass er ein ungeheuer vielseitig einsetzbares Grundnahrungsmittel ist. „Er wird auf allen fünf Kontinenten angebaut, verzehrt und als leichte, gesunde Speise oder aber auch als Spezialität geschätzt. Damit ist Reis ein

auch nach Europa. Übrigens: Erst gegen Ende des 17. Jahrhunderts erreichte die Pflanze Nordamerika. Heute ist China mit einer jährlichen Produktion von 145 Millionen Tonnen Reis ungeschlagen. Allerdings exportiert China keinen Reis, weil man die komplette Produktion selbst benötigt. Überdies liegen die wichtigsten Anbaugelände mit mehr als 90 Prozent der gesamten Weltproduktion

### „Möge dein Reis nie anbrennen“, wünscht einem der Chinese

echter Global Player“, begeistert sich der Koch.

Seinen Siegeszug um die Welt startete *Oryza sativa* vor 7.000 Jahren in den fruchtbaren Tälern des Jangtse-Flusses Chinas. Erst 3.000 Jahre später breitete sich der Reis über die Sumpfgelände im Süden Chinas bis in den Norden des Landes aus. Von da aus wanderte das Wissen über den Anbau in Regionen, die heute als Thailand, Birma, Kambodscha, Vietnam und Malaysia bekannt sind.

Über die Handelswege gelangte Reis in den Vorderen Orient und kam über Ägypten schließlich

nach wie vor in Asien.

In Europa wird vor allem in der Poebene Norditaliens Reis angebaut, aber auch in Frankreich, Spanien und Portugal. Eines der jüngsten Anbaugelände liegt in der Schweiz rund um Locarno – der hier gedeihende Trockenreis gilt als der weltweit am nördlichsten wachsende.

Die Pflanze trocken anzubauen ist übrigens nicht so ungewöhnlich, wie es scheint, denn Reis ist originär keine Wasserpflanze. Vielmehr hat sich das Gewächs durch Zucht und Selektion an überflutete Felder gewöhnt, durch die Schäd-



## 2. NATUR-REIS

**Besonderheiten:** Natur-Reis, auch Braun- oder Vollkorn-Reis genannt, wird nur leicht angeschliffen, um Verunreinigungen zu entfernen. So behalten die Körner außen das Silberhäutchen und den Keimling und sind daher besonders reich an Nähr- und Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien. Der Ballaststoffgehalt von Natur-Reis ist in etwa dreimal so hoch wie der von poliertem Reis. Damit erfüllt er alle Voraussetzungen für eine ausgewogene Ernährung. **Genuss-Tipp:** Mit seinem herzhaft kräftigen Geschmack eignet sich dieser naturbelassene Reis für alle Gerichte der Vollwertküche, aber z. B. auch für Pfannengerichte, Aufläufe oder gefülltes Gemüse. **Zubereitung:** Für gesunden Genuss den Reis in der 2 1/2-fachen Menge Wasser, mit etwas Salz und Butter bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel 25-30 Minuten köcheln, bis er das Wasser vollständig aufgenommen hat. So gehen nicht unnötig Nährstoffe durch ein Abgießen verloren.



## FÜR ARME: HÜHNERREIS- FLEISCH MIT BOHNEN UND RAZ EL HANOUT

### ZUTATEN für 2 Personen:

1/2 Huhn, Honig, 200 g Langkornreis, 3 EL Öl, 15 Perlzwiebeln, 1 TL Ras el Hanout, 50 g eingeweichte Käferbohnen, 2 Knoblauchzehen, 1/2 Liter Hühnerfond, 2 Lorbeerblätter, 20 g Rückenspeck, 1 EL gehackter Estragon, Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Das Huhn mit Salz, Pfeffer und Honig einreiben, kurz in 3 EL Öl anbraten, aus der Pfanne

nehmen. Die Perlzwiebeln halbieren und mit dem Rückenspeck und dem gehackten Knoblauch in derselben Pfanne anschwitzen. Reis und Käferbohnen zugeben, mitrösten und anschließend mit Raz el Hanout würzen. Das Huhn wieder dazugeben und alles mit Hühnerfond auffüllen. Die Lorbeerblätter begeben und Hitze reduzieren, Deckel darauf und eine Stunde langsam dünsten.

Huhn portionieren, Reis auflockern, mit Estragon vollenden und servieren.

## 3. LANGKORN-REIS

**Besonderheiten:** In Deutschland ist Langkorn-Reis mit Abstand die beliebteste und am häufigsten verzehrte Sorte. Gute Qualitäten liefert z. B. Spanien mit seinen weitläufigen Reisfeldern in Andalusien. Die feinen Körner sind laut Reisverordnung 6–8 mm lang und 1,5–2 mm dick. Sie sind universell einsetzbar und eignen sich für zahlreiche Gerichte. Angeboten wird der Langkorn-Reis in der Regel in drei verschiedenen Bearbeitungsformen: als polierter Weißreis, als Natur-Reis oder als veredelter Parboiled-Reis. Der Weißreis ist gekennzeichnet durch einen fein-neutralen Geschmack und die weiß schimmernde Oberfläche. Sie entsteht durch 3–4 Schleifgänge, bei denen der fetthaltige Keimling und die so genannte Silberhaut entfernt werden. Den Zusatznamen Patna darf Langkorn-Spitzenreis der körnigen Sorte Indica mit einer durchschnittlichen Mindest-Kornlänge von 6,4 mm tragen. **Am besten für:** Dank der leicht haftenden, aber dennoch lockeren Körner eignet er sich auch gut für alle Gerichte, die mit Stäbchen gegessen werden.

linge und Unkraut von den Pflanzen ferngehalten werden. Rund 80 % des weltweit produzierten Reises stammen aus Nassanbau. Pro Kilogramm Reis werden dafür 3.000 bis 5.000 Liter Wasser benötigt. Wichtig dabei ist, das Wasser genau richtig fluten zu lassen: Ist es zu schnell, werden zu viel Boden und Nährstoffe abgeschwemmt, ist es zu langsam, bilden sich Algen.

matischen Jasmin-Reis aus Thailand“, schwärmt er. Sein Tipp: „Der nordamerikanische Wildreis und seine exklusiven Mischungen mit anderen Reissorten sind eine raffinierte Variante.“

Im Handel wird zwischen Langkorn-Reis, Mittelkorn- und Rundkorn-Reis (dazu gehört auch Milchreis) unterschieden. Dabei ist genau definiert, wie die Körner

„Qualität heißt, dass die Körner schonend behandelt wurden“ EXPERTE ERICH HÄUSLER

Nassreisanbau ist arbeitsintensiv, führt aber zu wesentlich höheren Erträgen als das Streusaattverfahren. Bis zu drei Ernten im Jahr sind möglich, was auch von der Art und dem Anbauggebiet abhängt.

Bei den Sorten verweist Fachmann Erich Häusler auf seine Sammlung, in der alle vertreten sind und mit der er angehenden Köchen veranschaulicht, wie vielseitig Reis ist. „Die verschiedenen Sorten haben geschmacklich eine Menge zu bieten. Die Bandbreite reicht vom weißen Langkorn-Reis über den cremigen Arborio, der sich perfekt für Risottos oder Paellas eignet, bis hin zum duftigen Basmati- und dem aro-

auszusehen haben. Langkorn-Reis muss mindestens 6 Millimeter messen. Das Verhältnis von Länge zu Dicke ist größer als 2 und kleiner als 3. Mittelkorn-Reis ist 5,2 bis 6,0 Millimeter lang. Das Verhältnis der Länge zur Breite beträgt weniger als 3. Rundkorn-Reis ist 5,2 Millimeter lang oder kürzer. Das Verhältnis Länge zu Breite beträgt weniger als 2.

Häusler holt zu einer kleinen Reis-Kunde aus. Zunächst wäre da die Sorte Langkorn. Er wird vorrangig als Weißreis angeboten, der durch geschliffene und polierte Körner gekennzeichnet ist, was ihn weiß schimmernd erscheinen lässt. „Durch seinen fein-





## 4. RISOTTO-REIS

**Besonderheiten:** Der beliebteste Reis in der traditionellen mediterranen Küche kommt klassisch aus Italien, genauer aus dem Veneto und der gesamten Poebene. Für diesen Reis gilt die Devise: weiche Schale, fester Kern. Denn der Mittelkorn-Reis kocht typischerweise außen zart cremig und behält dabei seinen kernigen Biss. **Vorteile:** Risotto-Reis ist stärkehaltiger als z. B. Langkorn-Reis und zeichnet sich durch eine hohe Feuchtigkeitsaufnahme aus. Ein Teil seiner Stärke löst sich beim Kochen auf. Sie bindet so praktisch das Risotto und verschafft ihm die typisch sämige Konsistenz. **Zubereitung:** Für Risotto eignen sich alle Mittelkorn-Reis-Sorten, z. B. auch Carnaroli oder Arborio. Klassisch wird Risotto-Reis mit Zwiebeln unter ständigem Rühren und bei mittlerer Hitze in Butter oder Olivenöl glasig gedünstet. Dann wird in zwei bis drei Schritten etwa die doppelte Menge Flüssigkeit, z. B. Brühe oder Wein, angegossen. Wichtig: Man sollte sich Zeit lassen. Der Reis soll den Sud vollständig aufgesaugt haben, bevor man nachgießt. So nimmt er den Geschmack aller Zutaten auf, erhält sein eigenes Aroma und entfaltet es ideal. Auch für Paella wird ein Mittelkorn-Reis eingesetzt. Dieser ist meist etwas kleiner im Korn, verhält sich beim Kochen allerdings genauso wie seine etwas größeren Geschwistersorten.

neutralen Geschmack eignet sich dieser Reis für Kombinationen mit Geflügel und Fisch und nimmt hervorragend Saucen auf“, erklärt Häusler. Empfehlenswert ist, ihn für pikante Gemüseaufläufe, Suppen, Salate, Pfannengerichte oder als Beilage zu Rindergulasch und Hühnerfrikassee zu nutzen. Er kocht körnig und trocken; die Kochzeiten variieren zwischen 5 und 15 Minuten.

Natur-Reis, auch Braun- oder Vollkorn-Reis genannt, ist dank seiner Schale reich an Nähr- und Ballaststoffen, Vitaminen und Mi-

Reis. Bei dem Verarbeitungsverfahren des „Parboiling“ werden die Vitamine und Mineralstoffe aus der Silberhaut gelöst. Sie gehen nicht völlig verloren, weil sie Dampf und Druck in den Reiskern pressen. Beim Trocknen werden die Nährstoffe im Inneren des Korns eingeschlossen. Dann werden die Körner geschliffen, poliert und zumeist in die praktischen Kochbeutel gedrückt.

Was hierzulande unter Wildreis firmiert, ist im Grunde gar kein Reis, sondern der Samen eines nordamerikanischen Wasser-

### Wildreis ist im Grunde kein Reis, sondern ein Grassamen

neralien. Kochzeit hier: 25 Minuten. Rundkorn-Reis ist hingegen geschliffen und poliert. Der Milchreis kocht besonders cremig und empfiehlt sich aus diesem Grund vor allem als Beilage für süße und pikante Aufläufe sowie für Pfannengerichte. Die kleinen dicken, fast runden Körner werden beim Kochen sehr weich, sämig und klebrig, denn sie geben unter Hitze viel Stärke ab, weshalb die Körner aneinanderkleben. Häusler: „Besonders ist er für süße Desserts, Reisklößchen, Reispuffer und Milchreis geeignet.“

Der beliebteste und am weitesten verbreitete Reis ist der Parboiled-

grases. „Gekocht entfaltet er einen würzigen und leicht nussigen Geschmack“, sagt Häusler. „Die langen und schmalen schwarzbraunen Körner benötigen eine Kochzeit von etwa 45 Minuten. Aber diese Delikatesse ist die Zeit wert.“ Daher gilt Wildreis in der gehobenen Küche als Spezialität, wo er als edle Beilage zu Fischgerichten und Gemüsekombinationen auf den Tisch kommt.

Besonders aromatisch ist der im Himalaya angebaute Basmati-Reis – sein Name verrät es bereits, denn er bedeutet übersetzt „der Duftende“. Seinen Charakter erhält er durch das Wasser der mineral- und



## FÜR REICHE: GESCHMORTER LAMMSCHLEGEL MIT VADOUVAN, BLATTGOLD UND WILDEM REIS

**ZUTATEN für 4 Personen:**  
1 kg Lammschlegel, 1 Möhre, 1 Zwiebel, 1 gelbe Möhre, 2 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, 10 Pfefferkörner, 500 ml Lammfond, 1 EL Vadouvan, 250 ml guter Zweigelt, 5 EL Öl, 1 EL Butter, Blattgold, 300 g wilder Reis, Salz

**ZUBEREITUNG**  
Lamm würzen, anbraten, herausnehmen.

Im Bratensatz das geschnittene Gemüse anrösten, mit Wein ablöschen und reduzieren. Anschließend mit Fond aufgießen, würzen und im Rohr zugedeckt schmoren.

Reis im Salzwasser weich kochen, abseihen und Butter einrühren. Lamm aus der Bratform heben und vom Knochen lösen. Portionieren. Den Bratensaft abseihen und mit Butter montieren. Mit Blattgold anrichten.





## 5. BASMATI-REIS

**Besonderheiten:** Basmati-Reis ist ein Langkorn-Reis und heißt übersetzt „der Duftende“. Seine Heimat liegt traditionell am Fuße des Himalaya, wo die Felder von klaren, mineral- und sauerstoffhaltigen Gebirgsquellen gespeist werden. Die reine Höhenluft sowie das Klima tun ihr Übriges für das einzigartige, typische Aroma. Seine zarten langen Körner entfalten beim Kochen einen köstlichen Duft und bleiben wunderbar locker und herrlich weiß. Sie harmonisieren perfekt mit asiatischen und orientalischen Gerichten. Auf dem deutschen Markt war der Basmati-Reis ein Vorreiter. Denn er war eine der ersten Reisspezialitäten, die sich ihren Platz in den Küchen der Verbraucher erobert haben, und weckte damit beim Verbraucher das Interesse und die Freude an der Vielfalt von Reissorten aus aller Welt. **Genusstipp:** Gerne wird Basmati-Reis inzwischen auch als Mischung mit Wildreis angeboten, denn das Auge isst ja bekanntlich mit und solche Mischungen setzen farblich und geschmacklich in jedem Menü überraschende Akzente.



sauerstoffhaltigen Gebirgsquellen, mit dem die Felder bewässert werden. Er gehört zu den feinsten Reissorten, kocht körnig und hat ein besonders intensives Reisaroma. Er wird für indische Gerichte, pikante Fisch- und Geflügelgerichte sowie als Beilage verwendet.

**Kochtipps:** Basmati-Reis wird 8 Minuten lang bei leichter Hitze gekocht, dann abgossen und zieht mit einem Stück Butter noch 5 bis 10 Minuten auf der abgeschalteten Herdplatte. „Letztlich hängt die Qualität eines Reisgerichts davon ab, wie schonend die Körner behandelt und verarbeitet worden sind“, weiß der Fachmann.

Wer nicht gerade hopplahopp zum Kochbeutel greift, sollte sich an einige Grundregeln halten, damit beim Kochen das Beste aus dem Korn geholt wird. Mittel- und Rundkorn-Reis sollte zunächst gewaschen werden, damit er später nicht klebrig wird. Dazu den Reis so lange in einem Sieb spülen, bis das Wasser klar bleibt. Natur- und Duftreis sollte vor dem Kochen eine Stunde in kaltem Wasser einweichen, damit er schön körnig bleibt. Auch hier sollte das Wasser so lange ausgetauscht werden, bis es klar bleibt.

### FÜR KINDER: ZANDER IN PANADE MIT RISI-PISI

**ZUTATEN für 4 Personen:**  
500 g Zanderfilet ohne Haut,  
Saft von einer halben Zitrone,  
3 Eier, Mehl,  
Paniermehl,  
200 g Basmatireis,  
100 g Erbsen,  
1 EL Butter

**ZUBEREITUNG**  
Zander portionieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und panieren. Im heißen Fett schwimmend goldgelb herausbacken. Den Reis in reichlich gesalzenem Wasser weich kochen und abseihen. Erbsen und Reis untermischen und gemeinsam mit dem herausgebackenen Fisch servieren.



### FÜR VEGETARIER: GEBRATENER REIS MIT RÄUCHERTOFU UND GEMÜSE

**ZUTATEN für 4 Personen:**  
300 g Langkornreis, 250 g buntes Gemüse nach Saison, 100–150 g Räuchertofu, Rapsöl, Ingwer, Zitronengras, Chili, Salz, Zucker, Pfeffer, Reiswein, Sojasauce  
**ZUBEREITUNG**  
Buntes Gemüse nach Saison und Räuchertofu nach Belieben in kleine Würfel schneiden. Wok erhitzen, Rapsöl hineingeben, etwas

Ingwerstreifen, etwas Zitronengrassringe und etwas Chiliringe kurz anschwitzen. Gemüse und Tofu hinzufügen und unter Schwenken braten lassen. Gekochten Reis dazugeben. Eine Prise Salz, Zucker und Pfeffer dazu, außerdem einen Schuss Reiswein und zum Schluss mit Sojasauce abschmecken. Mischen. Mindestens 1 Minute in der Sauce durchziehen lassen und abschmecken.



## 6. WILDREIS

**Besonderheiten:** Streng genommen ist Wildreis gar kein Reis, sondern die Frucht einer ganz anderen Wassergrasgattung und wächst im Grenzseengebiet zwischen Kanada und den USA. Ursprünglich wurde der Wildreis von den dort lebenden Indianern mühselig in Handarbeit geerntet. Auch heute noch wächst er überwiegend wild und lässt sich nur schwer kultivieren. Dies und seine mühevollen Ernte erklären auch den hohen Preis dieser Spezialität. Dafür ist Wildreis aber auch besonders ergiebig. Gekocht entfalten die langen und schmalen schwarzbraunen Körner ihren würzigen, leicht nussigen Geschmack und verlocken zu kreativem Einsatz. Zudem enthält er auch viele wichtige B-Vitamine, hat einen besonders hohen Mineralstoff-, einen deutlich höheren Eiweiß- und einen geringeren Fettgehalt als der normale Reis. Nicht umsonst gilt Wildreis in der gehobenen Küche schon lange als Spezialität. Der edle Reis benötigt zwar mit von ca. 45 Minuten eine deutlich längere Kochzeit als andere Sorten, aber diese Delikatesse ist die Zeit wert. **Genusstipp:** Wildreis passt durch sein edel-nussiges Aroma gut zu kräftigen Gerichten und ist eine interessante Beilage. Zudem bleibt er auch nach dem Kochen bissfest und lässt sich wunderbar in Suppen und Salaten verarbeiten.

## 7. THAI-JASMIN-REIS

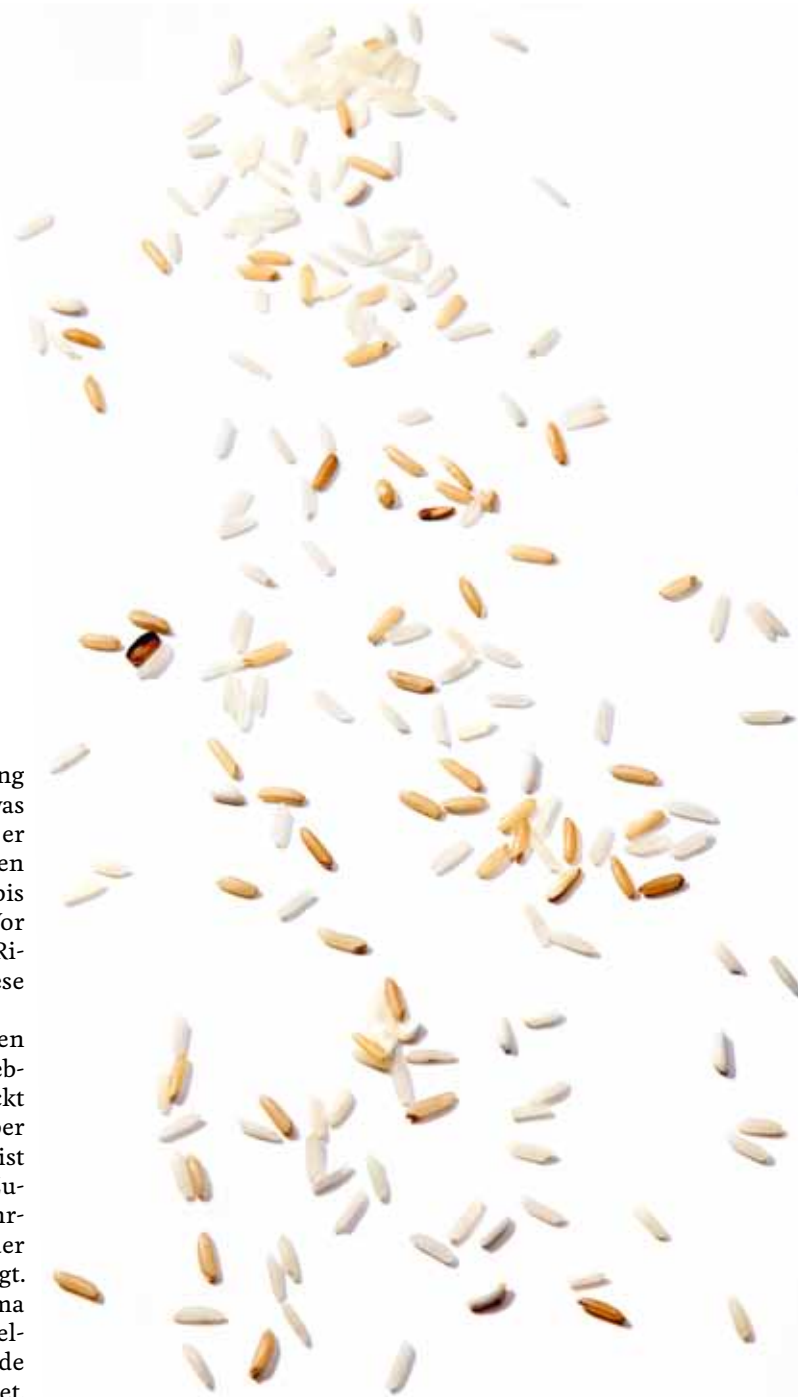
**Besonderheiten:** Auch der Jasmin-Reis zählt, wie der Basmati-Reis, zur Familie der Duftreis-Sorten, denn seine strahlend weißen Körner entfalten beim Kochen ebenfalls einen zarten und angenehm blumigen Duft. Er gedeiht traditionell in den Reisterrassen der Hochebenen im Norden Thailands und eignet sich besonders für asiatische, im Speziellen natürlich thailändische Gerichte. So wird er in Thailand u. a. gern zu Currys aller Art gereicht, denn er nimmt Saucen optimal auf. Außerdem kocht er etwas weicher als anderer Weißreis, lässt die Körner dadurch etwas aneinander haften und sich somit auch von „Anfängern“ gut mit Stäbchen essen. **Genusstipp:** Wer möchte, kann den Thai-Jasmin-Reis auch original in einem Dampfkorbchen aus Bambus im heißen Wasserdampf garen – diese schonende Methode eignet sich für Duftreis-Sorten besonders gut.

Bei der Zubereitung im Topf, in der Pfanne, durch Dämpfen oder Garen in Fett gibt es außerdem einiges zu beachten. Im Topf sollte der Reis zunächst aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und alles bedeckt köcheln lassen, bis das Wasser im Topf aufgesogen ist. Andersherum geht es auch: Erst das Wasser kochen lassen, dann den Reis zugeben. Jasmin- und Basmati-Reis müssen danach auf dem ausgeschalteten Herd noch 5 bis 10 Minuten ruhen.

In der Pfanne sollte Reis großzügig mit Wasser bedeckt werden und zugedeckt aufkochen. Dann köcheln lassen, bis er fast gar ist, in einem Sieb abtropfen lassen und im Backofen (bei 150° C) 7 bis 15 Minuten trocknen. Wird der Reis in Fett gart, dann muss er vor

dem Kochen einige Minuten lang unter ständigem Rühren in etwas Öl angeschwitzt werden. Wenn er dabei glasig wird, Wasser zugeben und bedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Vor allem bei der Zubereitung von Risotto, Paella und Pilaw wird diese Methode verwendet.

Freunde des Dämpfens geben den Reis in einen Topf mit Siebeinsatz und lassen ihn zugedeckt bei mittlerer bis starker Hitze über kochendem Wasser garen. Das ist die mit Abstand schonendste Zubereitungsmethode, bei der Nährstoffe erhalten bleiben und der Reis locker und körnig gelingt. Vor allem aber kommt das Aroma des Reises besonders gut zur Geltung. Daher wird diese Methode vorrangig bei Duftreis verwendet.



## FÜR NASCH- KATZEN: BA BAO FANG

### ZUTATEN für 4 Personen:

120 g Rundkornreis, 3 EL Goqi-Beeren (gemeiner Bocksdorn),  
1 Handvoll chinesische Datteln, 2 EL Rosinen, ½ EL geriebener  
Zimt, Kristallzucker nach Bedarf

### ZUBEREITUNG

Reis waschen, mit reichlich Wasser bedecken, zugedeckt auf mittlerer  
Flamme kochen. Nach 10 Minuten Goqi-Beeren, chinesische Datteln,  
Rosinen und etwas geriebenen Zimt unter ständigem Rühren dazu-  
geben. Im breiigen Zustand mit Zucker versüßen und servieren.



„Durch die Wahl der Garflüssigkeit kann zudem das Aroma des Reises verändert werden“, sagt Häusler. Etwa durch Brühe, Kokosmilch oder Milch.

Egal, auf welche Weise Reis zubereitet wird, stets gilt: „Die Methode und die Reissorte haben einen großen Einfluss auf die spätere Konsistenz des Reiskorns. Sie entscheiden darüber, ob der Reis locker, körnig, trocken, feucht oder klebrig wird“, betont Häusler.

Einkaufstipp: „Spitzen-Reis“ – die beste Qualität – darf maximal 5 Prozent gebrochene Körner enthalten, „Standard-Reis“ bis zu 15 Prozent gebrochene Körner und „Haushalts-Reis“ enthält maximal 25 Prozent Bruch. ■

### REISALLERLEI

**Glutenfrei:** Reis ist eine der wenigen Getreidesorten, die von Natur aus völlig glutenfrei sind. Gluten ist ein Eiweiß, auf das manche Menschen allergisch reagieren. Es kommt z. B. in Weizen vor und damit auch in den meisten Nudeln oder auch Broten, die daher Menschen mit Glutenunverträglichkeit Probleme bereiten. Für diese Personen ist Reis eine hervorragende Alternative.

**Reisrezepte-App:** 100 kreative Ideen von leicht bis raffiniert, von exotisch bis klassisch bietet die Reisrezepte-App von ORYZA. Besonders praktisch: die Suche nach Hauptzutaten und Anlässen. Sie liefert passende Vorschläge zu über 30 Themen – mit dabei ist natürlich auch Asiatisches und Exotisches. Kostenlos downloaden unter [www.oryza.de](http://www.oryza.de).

## 8. RUNDKORN-REIS

**Besonderheiten:** In der Regel ist Rundkorn-Reis bei uns als Milchreis erhältlich. Große Anbaugelände befinden sich auch in Europa, genauer in Norditalien. Sein Geschmack ist mild, seine Konsistenz cremig. Das macht ihn perfekt für alle süßen Gerichte und Desserts. Dank seines vergleichsweise hohen Anteils an Stärke quillt Rundkorn-Reis besonders gut. Seine kleinen geschliffenen und polierten Körner geben während des Kochens Stärke ab und eignen sich so ausgezeichnet zum Binden von Flüssigkeit – praktisch auch für die Verwendung in Cremes, Kuchen und Torten. **Genusstipp:** Bereitet man ihn mit Milch zu, ergibt er einen herrlich cremigen Milchreis, der klassisch mit Zimt und Zucker, aber auch mit fruchtigen Zutaten wie Apfelmus und Marmelade sowie süßen Saucen wunderbar schmeckt.