

Reisgerichte



Reis eignet sich nicht nur als Beilage - man kann auch schöne Sachen damit kochen

Profis verwenden natürlich nur "offenen" Reis, also keinen, der im Kochbeutel verkauft wird. Die offenen Sorten sind oft geschmacklich besser (z.B. Basmati-Reis oder Wildreis). Wenn man sich bei der Zubereitung von offenen Reissorten an die Anweisung hält, dürfte es aber keine Probleme geben.



Reisauflauf mit Blumenkohl (Rezept für 4 Personen)



250 g Reis
Salz
5 g Butter (ca. 1 Teelöffel)
1 Blumenkohl (oder 750 g Spargel)
250 g Tomaten
125 g gekochter Schinken
2 Päckchen "Holländische Sauce" (= Sauce Hollandaise)
1/4 l Milch
1 Ecke Kräuter-Schmelzkäse
100 g geriebener Emmentaler

Blumenkohl in Röschen schneiden, putzen, waschen.
Tomaten waschen, würfeln.
Schinken würfeln.

Reis nach Anweisung in Salzwasser garen.
Blumenkohl in Salzwasser (oder Gemüsebrühe/Instant) 15 Minuten kochen.
Backofen auf 175 Grad vorheizen.

Auflaufform mit Butter einfetten und Reis reingeben, Blumenkohl mit Tomaten- und Schinkenwürfeln mischen, auf dem Reis verteilen.

Sauce mit Milch und 1/4 l Brühe vom Blumenkohl kochen, Schmelzkäse darin auflösen, über den Auflauf gießen. Mit geriebenem Käse bestreuen.
(Geriebenen Käse gibt es in jedem Supermarkt.)
Etwa 20 Minuten im Ofen überbacken.

Tip:

Man braucht dazu keine weiteren Beilagen, kann aber Stangenweißbrot dazu reichen.

Falls man vorher eine Suppe haben möchte, würde ich mich bei diesem Auflauf für eine gebundene Gemüsesuppe entscheiden (z.B. Brokkoli, Tomate oder Spargel).



Reissalat mit Thunfisch (Rezept für 4 Personen)



200 g Reis
2 l Wasser
Salz
2 grüne Paprikaschoten
2 rote Paprikaschoten
2 Dosen Thunfisch in Öl

Für die Salatsauce:

1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
1 Becher Vollmilch-Joghurt
1 Eßlöffel Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer
Knoblauchpulver (oder 1 frisch gepresste Knoblauchzehe)
Thymian
Muskat

Zum Garnieren:

2 hartgekochte Eier
10 paprikagefüllte Oliven (aus dem Glas)

Reis nach Anweisung zubereiten.

Paprikaschoten waschen, putzen (Kerne und weißes Zeug entfernen) und in dünne Streifen bzw. Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Petersilie waschen, trockentupfen, klein hacken.

In eine große Schüssel das Öl der Thunfischdosen abgießen, Zwiebel, Petersilie, Joghurt und Zitronensaft reingeben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Thymian und Muskat abschmecken.

Geschnittene Paprika, Reis und zerkleinerten Thunfisch zufügen, gut vermischen.

Im Kühlschrank ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Mit Ei-Vierteln und Oliven garnieren.

Tip:

Dieser Salat ist ein tolles Essen für einen warmen Sommerabend ! Man kann ihn auch problemlos einen Tag vorher zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren.



Paprikareis mit Kabanossi (Rezept für 4 - 5 Personen)



2 Zwiebeln
2 Eßlöffel Butter
250 g offenen Reis
900 ml Gemüsebrühe (Instant)
je 2 gelbe, grüne und rote Paprikaschote
500 g Kabanossi
1 Glas Maiskölbchen
Pfeffer
je 2 Eßlöffel Dill, Petersilie und Schnittlauch (frisch)

Kabanossi ist eine Wurstspezialität aus - ich glaube - Ungarn. Man bekommt sie aber sowohl in jedem gut sortierten Supermarkt, als auch beim Metzger. (Wenn der Metzger gerade keine Kabanossi hat, fragt man nach einem geeigneten Ersatz!).

Zwiebeln schälen, klein würfeln.

Paprika waschen, putzen, in nicht zu kleine Stücke schneiden.

Kabanossi schräg in Scheiben schneiden.

Zwiebel in einer Pfanne mit der Butter andünsten (bis die Zwiebeln "glasig" sind.)

Reis und Brühe zugeben und zuerst zeitlich 10 Minuten weniger, als auf der Anweisung der Reispackung steht, garen.

Paprika zum Reis geben, 5 Minuten weitergaren.

Kabanossi mit den Maiskölbchen zum Paprikareis geben, gut untermischen und weitere 5 Minuten garen.

Mit Pfeffer würzen und mit gehackten Kräutern bestreuen.

Tip:

Dazu paßt sowohl ein schöner, trockner Rotwein, als auch ein gutes Bier!

Falls man vorher eine Suppe haben möchte, sollte sie nicht zu gehaltvoll sein - ich würde z.B. eine Tomatensuppe wählen