



Getreide Arborio-Reis

Information

Reis ist nicht gleich Reis! neuform Bio Arborio-Reis ist ein typisch italienischer Risotto-Reis aus ökologischem Anbau, der sich besonders durch seine charakteristischen Kocheigenschaften hervorhebt. Nach einer Kochzeit von etwa 17 Minuten ist diese Sorte „al dente“ im Kern und cremig an der Oberfläche. Ein daraus zubereitetes Risotto mit Tomaten, Spinat oder vielleicht sogar frischen Pfifferlingen erhält die perfekt cremig-sämige Konsistenz und lässt das Herz eines jeden Risotto-Liebhabers höher schlagen. Ideale Verwendung findet dieser Reis auch in einer spanischen Paella und aufgrund seines milden Geschmacks in einem Milchreis. In jedem Fall ist dieser Reis immer ein kulinarischer Höhepunkt auf dem Speiseplan!

100 g enthalten durchschnittlich: 1460 kJ (344 kcal); 7,4 g EW; 77,7 g KH; 0,6 g Fett; 6,5 BE



Pfifferling-Risotto

(für 4 Personen / ZZ 15 Min., GZ 20 Min.)

- 1 Glas Pfifferlinge
- 1 Zwiebel, mittelgroß
- 40 g Butter
- 300 g neuform Arborio-Reis
- 800 ml Gemüsebrühe
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bd. Petersilie, gehackt
- 4 EL Hartkäse, gerieben

ZUBEREITUNG: Pfifferlinge abtropfen lassen, Zwiebeln schälen und würfeln. Beides in Butter andünsten. Reis zugeben, ebenfalls andünsten. Kochende Gemüsebrühe nach und nach zugeben und alles insgesamt ca. 20 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gehackte Petersilie unterheben und mit geriebenem Käse bestreuen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1578 kJ (377 kcal); 8,7 g EW; 60,0 g KH; 11,0 g Fett; 5 BE

| | | | | |
|------------------|--------------------|-----------|---------|------------|
| als Hauptgericht | schnell zubereitet | milchfrei | ei-frei | glutenfrei |
| ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ |

Sammeln Sie jetzt auch unsere leckeren neuform Rezeptkarten für:
• Hülsenfrüchte • Nüsse & Samen • Trockenfrüchte



neuform international
19246 Zarentin

Milchreistorte

(1 Springform/24 cm Durchmesser /14-16 St. GZ 32 Min., RZ 4 Std.+10 Min, ZZ 20 Min.)

- 1. Belag:**
 - 500 ml Milch
 - 145 g neuform Rohrzucker, unraffiniert
 - 1 Pr. Meersalz abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
 - 125 g neuform Arborio-Reis
 - 3/4 TL Agar-Agar
 - 500 g Magerquark
 - 1/2 TL HOLO Bourbon-Vanille
- Saft einer Zitrone**
- 1 Passionsfrucht**
- 400 ml Sahne**
- Boden:**
 - 100 g Löffelbiskuits
 - 75 g Butter
- 2. Belag:**
 - 500 g Früchte, z.B. 250 g Heidelbeeren und 250 g Himbeeren
 - 1 Pck. Tortenguss
 - 250 ml Fruchtsaft

ZUBEREITUNG: Milch mit 20 g Zucker, Salz, Zitronenschale und Reis aufkochen. Auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel 30 Min. köcheln lassen, ab und zu umrühren. Agar-Agar einrühren und ohne Deckel weitere 2 Min. köcheln lassen. Milchreismasse in eine große Schüssel geben und 10 Min. abkühlen lassen. Inzwischen für den Boden die Löffelbiskuits in eine große Plastiktüte geben und mit dem Nudelholz so fein wie möglich zermahlen. Butter im Topf auflösen, Biskuitbrösel einstreuen und verrühren. Springformrand oder Tortenrand auf eine Tortenplatte stellen, Boden leicht einfetten. Löffelbiskuitmasse einfüllen, festdrücken und in den Kühlschrank stellen. Quark, 125 g Zucker, Vanille, Saft einer Zitrone und Fruchtfleisch einer Passionsfrucht (evtl. durchsieben) verrühren und unter die Milchreismasse heben. Sahne steif schlagen und ebenfalls unterheben, auf den Tortenboden streichen und für weitere 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Mit frischen Früchten belegen, Tortenguss mit Fruchtsaft nach Gebrauchsanweisung zubereiten und Früchte damit glasieren.

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezepte Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

Getreide

Arborio-Reis

Nach dem Abkühlen in 14-16 Stücke schneiden und servieren.

1 Stück enthält durchschnittlich: 1276 kJ (305 kcal); 8,6 g EW; 32,4 g KH; 15,3 g Fett; 2,7 BE

| | | | | |
|---------------|-------------|-----------|---------|------------|
| leichte Küche | als Dessert | milchfrei | ei-frei | glutenfrei |
| ✓ | ✓ | | ✓ | |

Tomaten-Basilikum-Risotto

(für 4 Personen / ZZ 25 Min., GZ 20 Min.)

- 500 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 300 g neuform Arborio-Reis
- 750-900 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Meersalz
- 4 EL Basilikum, frisch gehackt
- 80-100 g Parmesan

ZUBEREITUNG: Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Fein gehackte Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten, Reis einstreuen und unter rühren glasig werden lassen (nicht bräunen). Gewürfelte Tomaten ebenfalls kurz mitdünsten. Kochende Gemüsebrühe zugießen bis der Reis bedeckt ist, Risotto ca. 20 Min. ohne Deckel unter Rühren auf kleiner Stufe köcheln lassen. Erst wenn die Flüssigkeit weitgehend aufgesogen ist, kochende Gemüsebrühe nachgießen. Der Risotto erhält dadurch seine typische sämige Konsistenz, falls die sämige Konsistenz nicht gewünscht wird, nur 600 ml Gemüsebrühe angießen und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe ausquellen lassen. Zum Schluß mit Pfeffer und Salz würzen, Basilikum unterheben und mit geriebenem Käse bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1971 kJ (471 kcal); 13,8 g EW; 62,8 g KH; 17,9 g Fett; 5,2 BE

| | | | | |
|------------------|------------|-----------|---------|------------|
| als Hauptgericht | raffiniert | milchfrei | ei-frei | glutenfrei |
| ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ |