



## Getreide

# Avorio-Weichreis

### Information

Köstliche Paellas, saftige Risottos und cremiger Milchreis, sie gelingen mit **neuform Avorio-Weichreis** nochmal so gut! Avorio-Weichreis zeichnet sich als Rundkornreis durch seine speziellen Kocheigenschaften aus: Nach nur zwanzig Minuten Kochzeit ist er weich, aber nicht breiig, und hervorragend dafür geeignet, saucenreiche Gerichte zu binden. Auch für Salate, Bratlinge, Pfannengerichte und Füllungen ist der vielseitige Avorio eine sehr gute Grundlage. **neuform Avorio-Weichreis** stammt aus ökologischem Anbau. Er wird durch das Parboiled-Verfahren nährstoffschonend aufgeschlossen und ist reich an Niacin, Vitamin B1 und Eisen.

100 g enthalten durchschnittlich: 1462 kJ (344 kcal); 6,5 g EW; 78,4 g KH; 0,5 g Fett; 6,5 BE



Reformhaus Kochstudio

## Exotischer Milchreis

(für 6 Personen/ QZ 2 Std., ZZ 20 Min., GZ 30 Min.)

- 100 g **neuform Ananas, getrocknet**
- 2 Streifen **neuform Mango, getrocknet**
- 3 Stücke **neuform Papaya** oder anderes exotisches Trockenobst
- 1 l **Milch**
- 1 Pr. **Meersalz**
- 1 **Zimtstange**
- 1 unbehandelte **Zitrone (Schale)**
- 250 g **neuform Avorio-Weichreis**
- 3 EL **neuform Rohrzucker, unraffiniert**
- 150 ml **Sahne**

**ZUBEREITUNG:** Trockenobst klein schneiden und in wenig Wasser ca. 2 Std. einweichen, leicht ausdrücken. Milch mit Salz, Zimtstange und Zitronenschale erhitzen, Reis zugeben und ca. 20-25 Min. ausquellen lassen. Mit Rohrzucker abschmecken. Trockenfrüchte zugeben und etwas abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und unter den Reis heben, etwas Sahne zum Garnieren zurückbehalten. Lauwarm servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1807 kJ (432 kcal); 9,6 g EW; 66,0 g KH; 13,9 g Fett; 5,5 BE

für Kinder	als Dessert	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

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

## Getreide

# Avorio-Weichreis

### Vegetarische Paella

(für 4-6 Personen / ZZ 35 Min., GZ 25 Min.)

- 900 ml **Gemüsebrühe**
- 1 Döschen **Safranfäden**
- 2 **Zwiebeln**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 50 g **Staudensellerie**
- 4 EL **Olivenöl**
- 400 g **neuform Avorio-Weichreis**
- 1 **rote Chilischote**
- 300 g **Tomaten**
- je 2 **rote und gelbe Paprikaschoten**
- 300 g **Zucchini**
- 4 EL **Olivenöl**
- 100 g **neuform Cashewkerne, geröstet**
- 2 EL **glatte Petersilie, frisch gezupft**

**ZUBEREITUNG:** Kräftige Gemüsebrühe mit Safranfäden im Topf erhitzen und 10 Min. ziehen lassen. Fein gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch, sowie in feine Scheiben geschnittene Staudensellerie mit Olivenöl in einer Paellapfanne (oder große Pfanne mit feuerechten Griffen) andünsten. Reis zugeben und glasig werden lassen. Gemüsebrühe und feingehackte Chilischote dazugeben und etwa 15 Min. ohne Deckel köcheln lassen. Inzwischen Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen, Stielansatz und Samen entfernen und Fruchtfleisch klein würfeln. In Streifen geschnittene Paprikaschoten und in Scheiben geschnittene Zucchini in Öl andünsten. Erst Tomatenwürfel und danach Gemüse auf dem Reis verteilen. Mit Cashewkernen bestreuen und im Backofen bei 220°C 10 Min. fertig garen. Mit Petersilie bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1951 kJ (466 kcal); 10,9 g EW; 63,7 g KH; 18,2 g Fett; 5,3 BE

Familienrezept	typisch spanisch	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	✓

### Grundrezept Risotto

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

- 2 EL **Olivenöl**
- 300 g **neuform Avorio-Weichreis**
- 700-850 ml **Gemüsebrühe**
- 50 g **Parmesan**
- Pfeffer, Meersalz**

**ZUBEREITUNG:** Reis im Öl unter Rühren andünsten, bis er glasig wird. Reis mit kochender

Gemüsebrühe bedecken, Risotto ca. 15-20 Min. ohne Deckel unter Rühren auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Erst wenn die Flüssigkeit fast aufgesogen ist, kochende Brühe nachgießen, so erhält der Risotto seine typisch sämige Konsistenz. Parmesan unterheben, evtl. würzen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1531 kJ (366 kcal); 9,9 g EW; 58,7 g KH; 10,8 g Fett; 4,9 BE

typisch italienisch	gut zu variieren	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

### Gratinierte Tomaten mit sizilianischer Füllung

(für 4 Personen / ZZ 30 Min., GZ 35 Min.)

- 125 g **neuform Avorio-Weichreis**
- 300 ml **Wasser**
- Meersalz**
- 8 **große Tomaten**
- 2 **Zwiebeln**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 2 EL **Olivenöl**
- 1/2 Bd. **glatte Petersilie**
- 100 g **schwarze Oliven**
- 2-4 EL **Kapern**
- 100 g **Pecorinokäse (oder Parmesan)**
- Oregano, Pfeffer**
- Meersalz**

**ZUBEREITUNG:** Reis mit Salzwasser aufkochen und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe ca. 15-20 Min. bissfest garen. Inzwischen von den Tomaten jeweils den Deckel abschneiden, Fruchtfleisch herauslösen und klein schneiden. Tomaten von innen leicht salzen und auf den Kopf stellen. Feingehackte Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten, gewürfeltes Tomatenfruchtfleisch dazugeben und kurz mitdünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist. Gehackte Petersilie, in Scheiben geschnittene Oliven und grob gehackte Kapern, gegarten Reis und 75 g geriebenen Käse unterheben. Mit Oregano, Pfeffer und Salz abschmecken. Masse in die Tomaten füllen mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 220 °C ca. 15 Min. im Backofen gratinieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1742 kJ (416 kcal); 13,4 g EW; 35 g KH; 24,3 g Fett; 2,9 BE

mediterrän	sommerlich leicht	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	✓

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