



Getreide Basmati- & Jasmin-Reis

Information

Neuform Bio Basmati-Reis und Bio Jasmin-Reis sind exotische Vollkorn-Duftreis-Spezialitäten, die besonders gut zu allen asiatischen Gerichten passen. Basmati-Reis entwickelt seine duftige Note als Sorteneigenschaft während des Wachstums, Jasmin-Reis dagegen durch das traditionelle Trocknen und Lagern neben bestimmten Duftkräutern. Der ungeschliffene Vollkorn- oder Naturreis enthält reichlich Mineralstoffe, B-Vitamine, Vitamin E sowie Ballaststoffe. Auf Grund seines hohen Kalium- und geringen Natriumgehaltes entfaltet ungesalzener Reis entschlackende und entwässernde Eigenschaften.

Tipp: Durch das Einweichen von Reis über Nacht, verringert sich die Kochzeit um 10-20 Minuten.

100 g enthalten durchschnittlich: 1454 kJ (347 kcal); 7,8 g EW; 74,1 g KH; 2,2 g Fett; 6,2 BE



Reformhaus Kochstudio

Spitzkohlrouladen mit Shiitake-Reis

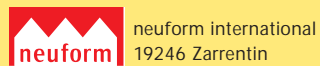
(für 4 Portionen / QZ 60 Min., ZZ 25 Min., GZ 70 Min., BZ 20 Min.)

- 25 g **neuform Shiitakepilze**, getr.
- 1 **Spitzkohlkopf**, groß
- 1 **Zwiebel**
- 1 **Möhre**
- 1 EL **Sonnenblumenöl**, kaltgepresst
- 150 g **neuform Basmati- oder Jasmin-Reis**
- 350 ml **Gemüsebrühe**
- Meersalz**
- Muskatnuss**
- Pfeffer**, weiß
- 100 g **Mozzarella-Streifen** oder geriebenen **Schnittkäse**

ZUBEREITUNG: Pilze in lauwarmem Wasser ca. 1 Std. einweichen. Ca. 12 Kohlblätter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren. Abtropfen, dabei etwas Wasser zurückbehalten. Jeweils 3 Blätter schuppenartig aufeinander legen. Zwiebel und Möhre würfeln, in heißem Öl andünsten. Reis zugeben, kurz mitdünsten. Mit Brühe aufkochen. Bei geringer Energiezufuhr 35-40 Min. garen. Pilze klein schneiden, Reis noch weitere 20 Min. mit 4 EL Pilzwasser garen. Mit Gewürzen abschmecken. Gemüsereis auf Kohlblättern verteilen, zusammenrollen und mit einem Bindfaden befestigen. In einer Auflaufform mit Käse belegen, etwas Kohlwasser angießen. Bei 220°C 15-20 Min. überbacken.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1125 kJ (269 kcal); 10,9 g EW; 37,2 g KH; 8,8 g Fett; 3,1 BE

leichte Küche	gut zubereiten	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	✓



Getreide Basmati- & Jasmin-Reis

Gefüllte Zucchini-Blüten mit Jasmin-Reis

(für 4 Personen/ GZ 60 Min., QZ 15 Min., ZZ 15 Min.)

- 75 g **neuform Jasmin-Reis**
- 200 ml **Wasser**
- Meersalz**
- 150 g **Frischkäse**
- 1 **Ei**
- 2 EL **Basilikum**, gehackt
- 2 EL **neuform Rapsöl**
- Pinienkerne**, geröstet
- Saft einer 1/2 Zitrone**
- Pfeffer**
- Meersalz**
- Paprika**, edelsüß
- 8 **Zucchini-Blüten**
- 2 EL **neuform Maismehl**

ZUBEREITUNG: Gewaschenen Reis in Wasser mit geschlossenem Deckel 40-50 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. Salz kurz vor Ende der Garzeit zugeben, 15 Min. nachquellen lassen. Frischkäse, Ei, Basilikum, Pinienkerne, Zitronensaft verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Paprika würzen. Aus den Zucchini-Blüten die Staubgefäße entfernen. Fruchtansätze abschneiden. Masse in die Blüten füllen und am Ende zusammendrehen. Blüte in Maismehl wenden und in Öl schwimmend goldgelb braten.

TIPP: Mit Ruccolasalat und Balsamico-Vinaigrette servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1151 kJ (275 kcal); 10,8 g EW; 20,9 g KH; 16,3 g Fett; 1,7 BE

leichte Küche	raffiniert	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			✓

Basmati- & Jasmin-Reis garen

(für 4 Personen)

600-700 ml **Wasser**
250 g **neuform Basmati-**

oder Jasmin-Reis
1/2 TL **Meersalz**

ZUBEREITUNG:
Klebriger Reis: Gewaschenen Reis mit geschlossenem Deckel 40-50 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. Salz erst kurz vor Ende der Garzeit zugeben. 15 Min. nachquellen lassen.

Lockerer Reis: Gewaschenen Reis mit geschlossenem Deckel 30-35 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 150°C ohne Deckel weitere 10-15 Min. ausquellen lassen. Salz erst kurz vor Ende der Garzeit zugeben. 15 Min. nachquellen lassen.

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