



Getreide Langkorn-Naturreis

Information

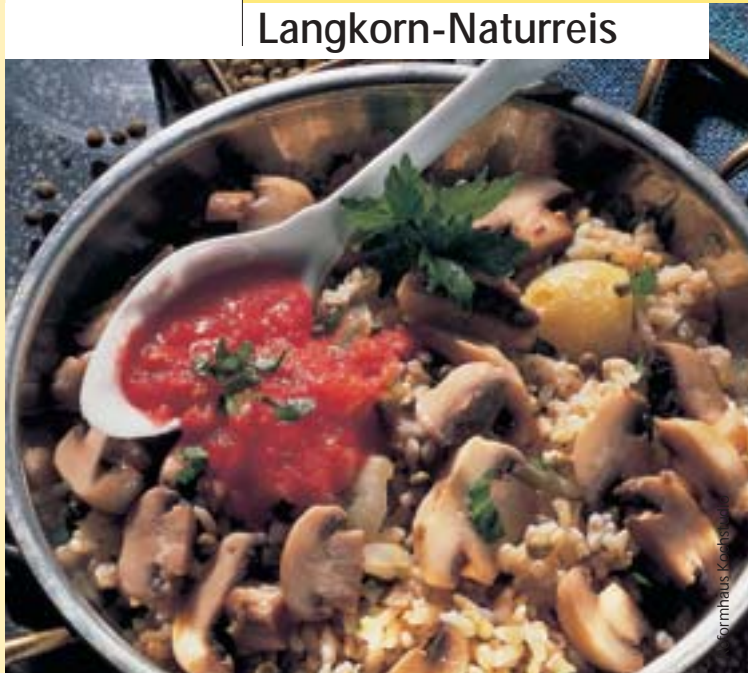
Anbaugebiet und Naturbelassenheit bestimmen bei Reis maßgeblich Qualität und Geschmack. Neuform Naturreis, Langkorn wird bereits seit Jahrzehnten ökologisch, auf nährstoffreichen Böden im Herzen der Camargue/ Südfrankreich sowie in Piemont/Italien, angebaut. Ungeschälter, unpolierter Reis ist reich an Vitaminen, insbesondere den B-Vitaminen und Mineralstoffen.

Langkornreis bleibt nach dem Garen locker, körnig und ist glutenfrei.

Aufgrund seiner geschmacklichen Vielfalt und der unzähligen Verwendungsmöglichkeiten ist Reis heutzutage in fast jeder Landesküche vertreten: Als gesunde Beilage, in internationalen Aufläufen und Eintöpfen, mediterranen Suppen und Salaten sowie europäischen Süßspeisen.

Genießen Sie, mit den Spitzenqualitäten des neuform Naturreises, Langkorn, gesunde Kostlichkeiten aus aller Welt!

100 g enthalten durchschnittlich: 1473 KJ (347 kcal), 7,8 g EW, 74,1 g KH, 2,2 g Fett, 6,2 BE



Pilzpfanne

(für 4 Personen / GZ 40 Min., RZ 15 Min, ZZ 5 Min.)

- 200 g neuform Naturreis, Langkorn
- 500 g gemischte Pilze oder Steinpilzchampignons
- 40 g Pflanzenmargarine, ungehärtet
- 2 Schalotten (gewürfelt)
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- Saft einer Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stängel glatte Petersilie

ZUBEREITUNG: Naturreis, wie im Grundrezept angegeben, zubereiten. Pilze putzen und blättrig schneiden. Fett erhitzen, Schalottenwürfel und Pilze zugeben und andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und gehacktem Knoblauch abschmecken, etwa 5 Minuten weiterdünsten. Mit Reis vermischen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

TIPP: Dazu passt HOLO Tomato Pronto.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1184 KJ (283 kcal); 7,5 g EW; 41,1 g KH; 9,5 g Fett; 3,4 BE

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



neuform international
19246 Zarentin

Getreide Langkorn-Naturreis

Auberginen-Reis-Auflauf

(4-6 Personen / ZZ 25 Min.,
GZ 40 Min., RZ 15 Min.)

- 200 g neuform Naturreis, Langkorn
- 500 ml Wasser
- 1 TL Meersalz
- 1 kg Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Butter
- 200 g Manchego Käse
- 8 Minzeblätter
- Pfeffer und Meersalz
- 3 EL neuform Couscous
- 3 Eier
- 1 Peperoni
- 1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG: Reis laut Grundrezept zubereiten. Inzwischen Auberginen mehrfach mit der Gabel einstechen und im Backofen bei 220°C 30-40 Min. backen. Auberginen kalt abschrecken. Fruchtfleisch herauslösen und mit dem Messer fein hacken. Feingewürfelte Zwiebeln und Knoblauch in Butter andünsten. Auberginenmasse zugeben und kurz mitdünsten, anschließend in eine große Schüssel geben. Reis, 150 g fein geriebenen Käse und fein gehackte Minzeblätter unterheben. Kräftig mit Pfeffer und Salz abschmecken. Couscous und verquirlte Eier unterrühren. Masse in eine große, gefettete Auflaufform geben, mit restlichem Käse bestreuen und mit, in hauchfeine Ringe geschnittene, Peperoni belegen. Bei 180°C ca. 35-40 Min. backen. Nach dem Backen mit Zitronensaft beträufeln.

1 Portion enthält durchschnittlich: 2278 KJ (544 kcal); 29,6 g EW; 50,8 g KH; 24,2 g Fett; 4,2 BE

Gourmet-Rezept	als Hauptgericht	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			

Grundrezept Reis

(für 4 Personen / GZ 40 Min., RZ 15 Min.)

- 250 g neuform Naturreis, Langkorn

ZUBEREITUNG:

Gewaschenen Reis mit Wasser aufkochen und mit geschlossenem Deckel ca. 40-45 Min. garen. Kurz vor Ende der Garzeit Salz zugeben. Durch Zugabe von Salz zu Beginn der Garzeit, bleibt die Schale hart und die Garzeit wird wesentlich verlängert.

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

Shiitake-Reissalat

(für 4 Personen / GZ 40 Min.,
RZ 15 Min., ZZ 35 Min.)

- 300 g neuform Naturreis, Langkorn
- 350 g frische Shiitake-Pilze oder 100 g getrocknete
- 2 EL neuform Sesamsaat
- 1 Pr. Ingwer, gemahlen
- Meersalz
- weißer Pfeffer
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel, klein
- 3 EL Öl
- Sojasauce
- 1 Staudensellerie
- 1/2 Salatgurke
- 2 EL Honig, flüssiger
- 4 EL Sesamol, kaltgepresst

ZUBEREITUNG: Reis, wie im Grundrezept angegeben, garen. Getrocknete Pilze nach Packungsangaben einweichen. Sesamsaat ohne Fett kurz anrösten. Zitronensaft mit Honig, Sesamol, Ingwer, Salz und Pfeffer verrühren. Reis damit mischen. Möhren und Zwiebel schälen, sehr klein schneiden und in heißem Öl andünsten. Geputzte frische oder eingeweichte Pilze in Scheiben schneiden und zugeben, ca. 5 Min. dünsten. Mit Sojasauce abschmecken. Noch warm zum Reis geben. Staudensellerie und Gurke in sehr dünne Scheiben schneiden, unter den Salat mischen. Mit Sesam bestreut servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1485 KJ (355 kcal); 5,4 g EW; 41,2 g KH; 20,0 g Fett; 3,4 BE

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

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