



Getreide

Rundkorn-Naturreis

Information

Aus konsequent ökologischem Anbau – von Anfang an! neuform Bio Rundkorn-Naturreis stammt aus einem von der neuform initiierten Bio-Projekt in der Carmargue/Südfrankreich und zeichnet sich durch sein typisches, nussiges Aroma aus. Der ungeschälte Reis mit dem wertvollen Keim und dem Silberhäutchen ist sehr vitamin- und mineralstoffreich sowie glutenfrei. Insbesondere für Milchreis ist neuform Rundkorn-Naturreis die perfekte Zutat. Er hat eine gute Quellfähigkeit, zerfällt aber nicht. Mit frischen Erdbeeren serviert, ist er im Sommer einfach unwiderstehlich - in Dänemark dagegen, wird Milchreis mit Kirschen traditionell als Dessert am Heiligen Abend serviert. Probieren Sie selbst, wie er Ihnen am Besten schmeckt!

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



Reformhaus Kochstudio

Gefüllte Sesam-Reiswaffeln

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

- 300 g neuform-Rundkorn-Naturreis
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 4 Eier
- 50 g neuform Sesamsaat
- 2 EL Vitam R-Hefeextrakt
- 4 EL Sauerrahm
- 4 Salatblätter
- 2 Tassen Alfalfasproussen
- 2 Tomaten
- Sojaöl zum Backen

ZUBEREITUNG: Reis in Gemüsebrühe aufkochen und bei kleiner Hitze 50 min. köcheln lassen. Eier und Sesam unter den Reis ziehen und 20 min. abkühlen lassen. Salatblätter, Alfalfa und Tomaten waschen, abtropfen lassen. Tomaten in Scheiben schneiden. Aus dem Reis im gut geölten Waffeleisen 8 Waffeln backen. 4 Waffeln einseitig mit Vitam R bestreichen. Die anderen 4 mit Sauerrahm bestreichen und mit Salatblättern, Tomatenscheiben und Alfalfasproussen belegen. Mit den Hefe-Waffeln bedecken und servieren.

1 Waffel enthält durchschnittlich: 2123 kJ (507 kcal); 17,6 g EW; 59,4 g KH; 21,9 g Fett; 14,9 BE

| gut vorzubereiten | für's Picknick | milchfrei | ei-frei | glutenfrei |
|-------------------|----------------|-----------|---------|------------|
| ✓ | ✓ | | | ✓ |

Reisfrikadellen mit Kräutern

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

- 150 g neuform Naturreis, Rundkorn
- 450 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- Hefewürze
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Kerbel, Dill, Liebstöckel (möglichst frisch)
- 1-2 Eier
- 2-3 EL Vollkornsemmelbrösel
- Kokosfett

ZUBEREITUNG: Reis waschen und in gut gewürztem, kochendem Wasser ca. 25 Min. garen. Etwas abkühlen lassen und zerkleinern. Zwiebeln, Knoblauchzehen, Kerbel, Dill und Liebstöckel klein hacken und mit Salz, Pfeffer, Eiern und Vollkornbröseln zum Reis geben. Alles zu einem Teig verarbeiten. Mit den Händen (evtl. mit Hilfe von Semmelbröseln) kleine Buletten formen und in heißem Kokosfett von beiden Seiten goldgelb braten.

1 Portion enthält durchschnittlich: 720 kJ (180 kcal); 7 g EW; 32 g KH; 4 g Fett; 2,7 BE

| Familien Rezept | für's Picknick | milchfrei | ei-frei | glutenfrei |
|-----------------|----------------|-----------|---------|------------|
| ✓ | ✓ | ✓ | | |

Milchreis „Trautmannsdorf“

(für 4 Personen/ ZZ 15 Min., RZ 5 1/2 Std., GZ 65 Min.)

- 500 ml Milch
- 30 g neuform Rohrzucker
- 1 Pr. Meersalz
- geriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone
- 125 g neuform Rundkorn-Naturreis
- 250 ml Fruchtsaft
- 1 TL Rum oder etwas HOLO Rumaroma
- 125 g neuform Bio Sauerkirschen, getrocknet
- 3/4 TL Agar-Agar
- Saft einer Zitrone
- 1 TL HOLO Bourbon-Vanille, gemahlen
- 150 ml Sahne

ZUBEREITUNG: Milch mit Zucker, Salz, Zitronenschale und Reis in einem hohen Kochtopf aufkochen und auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel 60 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Inzwischen getrocknete Sauerkirschen in Fruchtsaft und Rum einweichen. Agar-

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

Getreide

Rundkorn-Naturreis

Agar nach 60 Min. in den Milchreis einrühren und 2 Min. ohne Deckel köcheln lassen. Milchreis in eine große Schüssel geben und 30 Min. abkühlen lassen. Die Hälfte der eingelegten Sauerkirschen, Zitronensaft und Vanille unterrühren. Geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Masse in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Puddingform geben und für 5 Stunden in den Kühlschrank stellen. Form kurz in heißes Wasser stellen und auf einen großen Teller stürzen, mit den restlichen eingelegten Sauerkirschen umranden und servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1696 kJ (405 kcal); 8,2 g EW; 52,3 g KH; 16,8 g Fett; 4,4 BE

| Gourmet Rezept | für Gäste | milchfrei | ei-frei | glutenfrei |
|----------------|-----------|-----------|---------|------------|
| ✓ | ✓ | | ✓ | ✓ |

Reisbrot

(1 Brot/ ZZ 90 Min., RZ 90 Min., BZ 45 Min.)

- 20 g neuform Rohrzucker
- 250 g neuform Rundkorn-Naturreis, 1 Würfel Hefe
- 1 l Milch
- 300 ml Wasser
- 2-3 TL Salz
- 500 g neuform Weizenvollkornmehl
- 1 Ei

ZUBEREITUNG: Milch mit Zucker und Reis in einem hohen Kochtopf aufkochen und auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel 60 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte 15 Min. nachquellen lassen. Hefe mit etwas lauwarmem Wasser glattrühren. Restliches Wasser und Salz zur Hefe geben und verrühren. Mehl und Reis dazugeben und 5-10 Min. durchkneten. An einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen. Danach kräftig durchkneten und einen Laib oder Zopf formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit verschlagenem Ei bestreichen. Anschließend weitere 45 Min. gehen lassen. Backofen auf 220°C vorheizen. Brot bei 200°C ca. 40 Min. backen.

100g enthalten durchschnittlich: 749 kJ (179 kcal); 7 g EW; 30,1 g KH; 3,2 g Fett; 2,5 BE

| zum Frühstück | vollwertig | milchfrei | ei-frei | glutenfrei |
|---------------|------------|-----------|---------|------------|
| ✓ | ✓ | | | |

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