



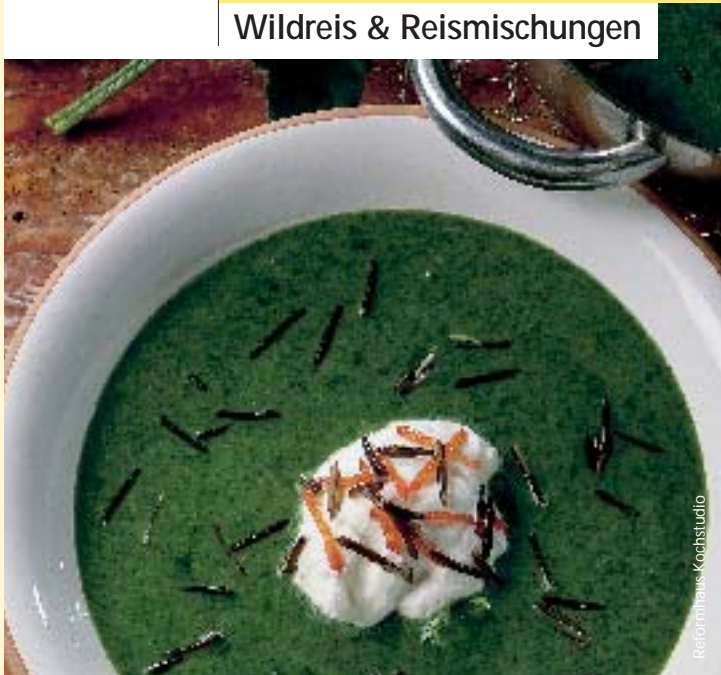
Getreide Wildreis & Reismischungen

Information

Der edle neuform Bio Wildreis ist kein Reis im engeren Sinne, sondern die Frucht eines canadischen Wassergrases, das schon seit Jahrhunderten von den einheimischen Indianern geerntet wird. Die ausgesuchten großen Körner des neuform Wildreises schmecken sowohl alleine als auch gemischt mit anderen Reissorten vorzüglich. Bereits fertig gemischt erhalten Sie die beliebte neuform Wildreismischung, die aus Langkorn-Naturreis und Wildreis besteht, sowie die besonders dekorative neuform Rote Reismischung, die zusätzlich roten Camargue-Reis enthält.

Alle Sorten eignen sich vorzüglich als dekorative Beilage und als aromatische Zutat für Salate, Suppen, Aufläufe, Bratlinge und Gemüsefüllungen.

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



Reformhaus Kochstudio

Spinatsuppe mit Wildreis

(für 4 Personen/GZ/ZZ 45 Min.)

- 50 g neuform Wildreis**
1 l Gemüsebrühe
500 g Spinat
500 ml Wasser
1 Zwiebel
30 g Butter
150 g Crème fraîche
1 TL Meersalz
Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL Zitronensaft
- ZUBEREITUNG:** Gewaschenen Reis in 150 ml Gemüsebrühe 40 Min. garen. Inzwischen Spinat waschen, verlesen und in 500 ml Wasser blanchieren, abgießen und in Streifen schneiden. Gewürfelte Zwiebel in Butter glasig dünsten. Spinat zugeben, mit 850 ml Gemüsebrühe auffüllen und ca. 5 Min. garen. Crème fraîche einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Reis zugeben und servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1017 kJ (243 kcal);
0,2 g EW; 12,4 g KH; 18,5 g Fett; 1,0 BE

leichte Küche	als Vor-speise	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	

Avocado-Wildreis-Salat

(für 4 Personen/ GZ 45 Min.,
QZ 15 Min., ZZ 25 Min.)

- 50 g neuform Wildreis**
125 ml Wasser
1/2 TL Salz
Saft einer 1/2 Zitrone
3 EL Olivenöl
Pfeffer
Meersalz
- 2 Tomaten, groß**
1 Zwiebel, klein
1 Avocado
50 g Blattsalat der Saison
3 EL glatte Petersilie, gezupft

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. Reis auf ein Sieb geben und kalt abbrausen. Zitronensaft, Öl, Pfeffer und Salz verrühren. Entkernte Tomaten und Zwiebel würfeln und in das Dressing geben. Abgekühlten Reis unterheben. Avocado halbieren und mit dem Kugelausstecher kleine Avocadokugeln formen, die Hälfte zum Salat geben und unterheben. Blattsalat auf einem großen Teller oder einer Platte verteilen, abgeschmeckten Avocado-Reis-Salat darauf anrichten, die restlichen Avocadokugeln dekorativ platzieren und mit Petersilie bestreuen.

1 Portion enthält durchschnittlich: 837 kJ (200 kcal);
2,8 g EW; 12,5 g KH; 15,4 g Fett; 1,0 BE

als Vor-speise	für Parties	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	

Pilzsuppe mit Wildreismischung

(für 4 Personen/ GZ 55 Min.,
QZ 15 Min., ZZ 15 Min.)

- 30 g Steinpilze, getrocknet**
900 ml Wasser
100 g neuform Wildreismischung
250 ml Wasser
- 2 Schalotten**
20 g Butter
1 Würfel Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Pfeffer
Meersalz

ZUBEREITUNG: Getrocknete Pilze gut waschen und mindestens 2 Std. in Wasser einweichen. Gewaschenen Reis in Wasser mit geschlossenem Deckel 40 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. Salz kurz vor Ende der Garzeit zugeben. 15 Min. nachquellen lassen. Feingehackte

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

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

Getreide Wildreis & Reismischungen

Schalotten in Butter andünsten. Pilze mit Einweichwasser und Gemüsebrühe zugeben und 15 Min. köcheln lassen. Sahne einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Reis zugeben und servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 916 kJ (219 kcal);
6,0 g EW; 20,5 g KH; 12,6 g Fett; 1,7 BE

leichte Küche	als Vor-suppe	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	

Gefüllte Paprikaschoten mit Manchego-Cashewkernkruste

(für 4 Personen/ GZ 40 Min.,
QZ/ZZ 15 Min., BZ 40 Min.)

- 200 g neuform Roter Naturreis**
550 ml Wasser
Meersalz
2 rote Paprikaschoten, groß
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
- 200 g gelbe Paprikaschoten**
100 g Manchego-Käse
1 Ei
2 EL neuform Cashewkerne, gehackt
Meersalz, Pfeffer
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG: Gewaschenen Reis in Wasser mit geschlossenem Deckel 40 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. Salz kurz vor Ende der Garzeit zugeben. 15 Min. nachquellen lassen. Inzwischen rote Paprikaschoten der Länge nach halbieren und entkernen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Öl andünsten. Gewürfelte gelbe Paprika ebenfalls kurz mitdünsten. Reis, gedünstetes Gemüse, 50 g feingeriebenen Käse, 1 Ei, 1 EL Cashewkerne vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Masse in die Paprikahälften füllen, mit dem restlichen geriebenen Käse und Cashewkernen bestreuen. In eine gefettete Auflaufform geben, etwas Wasser angießen und bei 200°C ca. 30-40 Min. überbacken.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1485 kJ (355 kcal);
16,3 g EW; 43,5 g KH; 12,4 g Fett; 3,6 BE

leichte Küche	Sommer-küche	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			✓