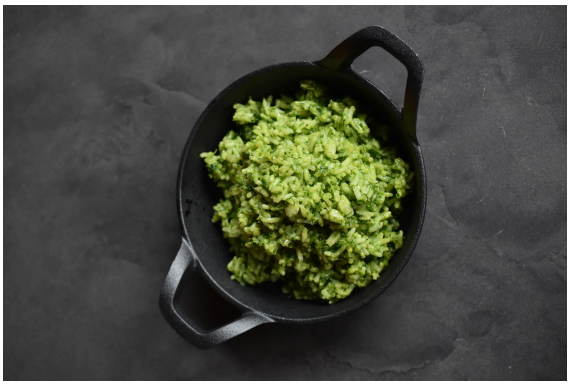
SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Kräuter Reis

Zubereitungszeit: 25 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 35 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gewürze & Zutaten:

1 kg Ungekochter Reis

1 Bündel Grüne Soße Kräutermischung (Alternativ Gartenkräuter Ihrer Wahl)

Etwas Alpenpfeffer

50 ml Rapsöl oder mildes Olivenöl

Etwas Meersalz, fein

1 Bio-Zitrone Abrieb

2 Esslöffel Pinienkerne, geröstet

Vorbereitung für den Reis

1. Um 1 kg ungekochten Reis zuzubereiten, Wasser aufkochen lassen. Verwende dabei 4-5 l Wasser und füge pro Liter Wasser 1 TL Salz hinzu. Sorgfältig umrühren, um sicherzustellen, dass der Reis nicht am Topfboden kleben bleibt.

2. Lass den Reis für 10 Minuten sanft köcheln, zwischendurch gelegentlich umrühren. Nach Ablauf der Zeit den Herd ausschalten und den Reis probieren. Er sollte noch leicht bissfest sein.

3. Ist er noch zu hart, einfach noch 1 - 2 Minuten im Wasser ziehen lassen.

4. Anschließend in einem großen Sieb abgießen. Den Reis dabei nicht quetschen!

5. Den Reis nun in ein großflächiges Gefäß, beispielsweise ein Backblech geben, damit er ausdampfen kann. Darauf achten, dass er nicht dicker als 2 cm übereinander liegt. Damit der Dampf besser entweichen kann, den Reis mit einer Gabel vorsichtig auflockern.

6. Sollte er zum Kleben neigen, einfach ein paar Spritzer Rapsöl vorsichtig mit der Gabel unterheben. Dann ca. 10 Minuten auskühlen lassen.

7. Für die weitere Zubereitung, den Reis etwas erwärmen, damit sich der Reis mit den Gewürzen, Farben und Aromen verbinden kann. Dies funktioniert gut auf einem Blech im Ofen oder auch kurz in der Mikrowelle. Wenn der Reis noch warm genug vom Kochen ist, kannst Du einfach damit weiterarbeiten.

ZUBEREITUNG

1. Die Kräuter grob schneiden und mit dem Alpenpfeffer und dem Öl zu einem Kräuterbrei (wie Pesto) mixen.

2. Eventuell etwas kaltes Wasser zugeben, wenn es zu fest ist. Es soll aber nicht zu flüssig werden, damit der Reis nicht wegfließt.

3. Leicht salzen und den Zitronenabrieb zugeben.

4. Vorsichtig unter den lauwarmen Reis geben und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

5. Unser Kräuter Reis ist der ideale Begleiter zu Grillgemüse, Fisch, Kalbsfleisch oder schmeckt auch als eigenständiges Gericht wunderbar.