

Le Chef - Reisgerichte - 287 Rezepte



Titel

Rubrik

Stichworte

Titelübersicht

7 Corn-Equilinia-Burger

Andalusiescher Reis

Apfel-Curry-Risotto

Apfelreis indonesische Art

Apfelrisotto mit Ziegenkäse

Arabischer Mandelreis

Arancini-Reisklöße

Aromatischer gelber Reis (Pile

Aromatischer gelber Reis (Pile chawal)

Baka alesie - gebratener Reis

Balinesischer Erdnussreis

Basilikum-Risotto mit Lachs

Basilikumrisotto (Risotto al

Basmati-Reis nach indischer Art

Basmatireis mit roten Linsen und Frühlingszwiebeln

Bauernrisotto

Beat Wüthrich's Reissalat mit Früchten

Beilagen zur Reistafel

Beiss-Reis in Obst

Bratreis mit Entenbrust

Bratreis mit Schinken und Shrimps

Bunte Reispfanne

Bunter Reiseintopf

Buntes Gemüse auf Reis
Calabaza-Kürbisreis
Cashew-Reis-Laib
Champignonpilaw
Chiang May Spicy
Chili-Bohnen-Risotto mit Pouletspiesschen (*)
Chinesische Reispfanne mit Schweinefleisch
Chinesischer, im Wok gebratener Reis
Corn-Equilinia-Risotto
Couscous mit Möhrengemüse
Couscous mit würzigem Kichererbsen-Stew
Couscous mit Zwiebeln und Honig
Couscous, marokkanisch
Curry mit Mandeln
Curry-Reis
Curry-Reis mit Orangen und Rosinen
Curryreis mit Datteln und Bananen (*)
Curryreis mit Schinkenbananen
Curryreis-Gemüse mit Schmelzkäsesauce
Dattelreis mit Krevetten
Dino-Ei im Reis-Nest
Eier-Curry mit Krabben im Reisrand
Eierragout mit Reis
Erbsen-Morchel-Risotto
Exotischer Risotto (Risotto Ko

Exotischer Thunfischreis
Feurige Reispfanne
Feuriger Curry-Gemüse-Braten
Fiesta Reis
Fowl Down in Reis
Fritierter Reis nach chinesischer Art
Gebratener Reis auf chinesische
Gebratener Reis mit grüner Currypaste
Gebratener Reis mit Krabben im Wok
Gebratener Reis, thailändisch
Geflügelrisotto
Gefüllte Weinblätter mit Reis
Gefüllter Klebreis - Kao Neow Sod Sai
Gelber Lauch
Gelber Reis, Nasi kuning
Gemüse-Curry-Reis
Gemüse-Paella
Gemüse-Pilz-Reis im Wok
Gemüserisotto
Gemüsevollreis mit Ingwer und
Gemüsevollreis mit Ingwer und Bananen
Gerösteter Reis mit Garnelen
Geschmorte Ananas mit Chili und
Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln
Gim Bab (Reisröllchen)

Graupen-Risotto

Grüner Spargel in Risotto

Grünkern-Risotto mit Pinienkernen

Grünspargel Risotto

Grundrezept Reis (Reistafel)

Haselnussreis mit Wildkräutern

Holländisches Reisfleisch

Indonesische Reispfanne

Indonesische Reispfanne mit Sellerie und Ingwer

Indonesischer Kochkurs Teil 2 / Reissorten

Indonesisches Reisfleisch

Ingwer-Risotto mit grünem Spargel

Ingwerduftende Hähnchenschenkel

Jakobsrisotto (Risotto Saint-Jacques)

Jambalaja

Jambalaya

Jambalaya I

Japanischer Reis

Kaiserinnenreis

Kedgeree

Khichri

Klösschen mit Pflaumenkompott

Kohlreis, Kallam Pollo

Kokosreis

Krabben-Safran-Risotto

Kräuter-Risotto mit Langustinen

Kräuterreis

Kürbis-Risotto

Lamm-Curry mit Tomate

Lauchreis mit Hackfleisch

Lauchrisotto aus Vollkornreis

Malaysisches Reisfleisch

Mandelkäsereis

Mattar pulav

Meeresfrüchten

Milchreis mit Kirschkompott

Milchreis mit Rhabarber-Mango-Kompott

Möhren-Reis-Topf

Möhrenreis mit Geflügelleber

Möhrenrisotto

Moros Y Cristianos - Reis & Schwarze Bohnen

Münchner Reisfleisch

Nasi Goreng

Nasi Goreng (Original)

Nasi Goreng Indonesisch

Nasi Goreng Istimewa

Nasi Goreng Lody (das Nasi Goreng von Lody van Rijssel)

Nasi Kuning (Gelber Reis)

Nasi Uduk - Kokosnuss-Reis (Zur indonesischen Reistaffel)

Nassi Kuning (gelber Reis)

Olivenrisotto mit Dörrtomaten und Salbei

Orientalischer Reis

Paella A La Espanola

Paella Con Pollo Grillado

Paella De Alicante

Paella Grundregeln

Paella IV

Paella mit Geflügel und Meeresfrüchten

Pälla mit Geflügel und Meeresfrüchten

Paella mit Huhn und Miesmuscheln

Paella mit Hummerkrabben und Herzmuscheln

Paella mit Kaninchen und Geflügelleber

Pälla mit Kaninchen und Geflügelleber

Paella mit Meeresfrüchten

Paella mit Miesmuscheln

Paella Valenciana

Paella VI

Paella-Rezept I

Paprika-Reis mit Rucola

Paprikapfanne mit Schweinefleisch

Perlenbällchen

Petersilienrisotto mit Tomaten

Pfifferling-Risotto

Pfifferling-Risotto (Risotto ai Finferli)

Pikanter Reisauflauf

Pilaf mit Erbsen

Pilau

Pilaw mit Kokos und Milch

Pilzreis mit Letscho

Pilzrisotto

Pirinc Pilavi (einfach Reis auf türkische Art)

Pirinc Pilavi (einfach Reis:-)

Plätzchen von Basmati-Reis auf mariniertem Chinakohl

Portugiesische Reispfanne

Puschlaver Risotto

Reicher Reiseintopf

Reis (Garmethoden)

Reis (Sorten) Teil 1

Reis (Sorten) Teil 2

Reis (Tips)

Reis (Wissenswertes)

Reis mit Ananas, Khao Pad Sapparot

Reis mit Bohnen und Krabben

Reis mit Fischbällchen und Gemüse (Gambia)

Reis mit gelben Schälerbsen (Khili hui khichri)

Reis mit Gemüse und Pinienkernen

Reis mit Pilzen

Reis mit Thunfisch, Khao Pad Plaah Thuna

Reis Nesselrode

Reis Trauttmansdorff

Reis- und Zwiebelrisotto - Rys und Pohr (Uri)

Reis-Erbesen-Hack-Pfanne

Reis-Fisch-Bällchen

Reis-Geflügel-Pfanne

Reis-Gemüsepfanne mit Ei

Reis-Grundrezept

Reis-Jakob-Gratin

Reis-Kirsch-Auflauf

Reis-Lamm-Schichtcake Biryani

Reis-Schnitten

Reis-Spinat-Gratin

Reisaufbau mit Quark

Reisbreisouffle

Reisgrundrezepte für Römertopf

Reiskroketten mit Provençalischem Gemüse

Reispfanne I

Reispfanne mit Gemüse

Reispfanne mit Krabben

Reispfanne mit Schinken

Reisplätzchen

Reispudding

Reissalat (Nigeria)

Reisschnitten

Reissuppe mit Spinat

Reistraum

Rice'n Peas

Riesenkrevetten auf Vollkornrisotto

Rindercurry in Kokossosse

Rindfleisch-Reis

Risi E Bisi

Risi-Pisi

Risotto a la Milanese

Risotto ai funghi (Rice with boletus)

Risotto all zafferano

Risotto alla milanese

Risotto alla Milanese (Safranreis auf Mailänder Art)

Risotto alla pilota, Risotto mit Wurstbrät, Lombardei

Risotto alla Ticinise (Reis Tessiner Art)

Risotto alla Ticinise (Reis Tessiner Art)

Risotto alle verdure (Gemüserisotto)

Risotto con gli asparagi - Risotto mit Grünem Spargel

Risotto con Gorgonzola e Pere

Risotto con le biete

Risotto Florentiner Art (mit Spinat)

Risotto I

Risotto mit Artischocken

Risotto mit Basilikum

Risotto mit Bratwurst im Römertopf

Risotto mit Haselnüssen

Risotto mit Kräutern und frischen Erbsen

Risotto mit Linsen und Würstchen (*)

Risotto mit Morcheln

Risotto mit Pfifferlingen

Risotto mit Radicchio

Risotto mit Ricotta und Kräutern

Risotto mit Steinpilzen

Risotto mit Thunfisch

Risotto mit Topinambur und

Risotto Nero

Risotto pina colada (schnell)

Risotto-Basisrezept

Risotto-Grundrezept

Risottovarianten (Grossküche)

Rispor (Uri) (Grossküche)

Rissoto a la Michael

Riz Casimir

Römische Reiskroketten *Suppli*

Roh gebratener Spargel mit Rucola-Risotto

Rotweinrisotto

Ryys met Boor (Rispor, Eintop mit Reis und Lauch aus Uri)

Safran-Risotto

Safran-Wildreis-Risotto mit Scampi

Safranreis mit Riesengarnelen

Safranrisotto

Safranrisotto mit Austernpilzen

Salbei-Risotto

Scampi-Curry-Reis

Schächädaller Nytläryys (Uri)

Scharfer Reissalat mit Früchten (shui guo lafan sha la)

Schinkenreisauflauf

Schinkenrisotto

Serbisches Reisfleisch I (Djuvec, einfach)

Serbisches Reisfleisch I (Djuvec)

Serbisches Reisfleisch II

Serbisches Reisfleisch vom Balkan

Shari Reis für Sushi

Sizilianische Reisklöße

Spargelrisotto

Spinat im Reisbett

Spinat-Reis

Spinat-Reis-Souffle

Stangensellerie in Dillsauce mit Tomatenreis

Steinpilzrisotto mit gebratener Entenleber

Süßer Risotto

Sushi I

Sushi mit Forellenfilet

Sushi mit Shrimps

Sushi-Häppchen (ca. 30 Stück)

Trüffel-Risotto

Überbackener Reis mit Zucchini-Karotten-Sosse

Vegetarische Reispfanne

Wilder Reis, Basisrezept

Wildreis mit Kalbscurry und Früchten

Wildreis Oriental

Wildreis-Vollkorn-Lachs-Risotto

Wildreisgaletten

Wildreisomelettchen

Wirsingrisotto

Wirsingrisotto mit Pilzragout

Würziger Duftreis

Yin-Yang-Reis

Yin-Yang-Reis I

Zeytinyagli Yaprak Dolmasi (mit Reis gef. Weinblätter in Olivenöl)

Zischender Reis mit Shrimps in Tomatensosse

7 Corn-Equilinia-Burger

Für 4 Portionen

Zutaten

- 125 g *Uncle Ben's 7 Corn-Equilinia*
- 350 ml *Gemüsebrühe*
- 150 g *Möhren*
- Salz
- 100 g *Quark*
- 1 *Ei*
- 2 *EL Paniermehl*
- 2 *EL geriebener Parmesan*
- Pfeffer
- Curry
- 2 *EL gehackte Petersilie (TK)*
- 2 *EL Öl*
- einige *Salatblätter*
- 100 g *Keimlinge (z.B. Sojakeimlinge)*
- 2 *klein. Tomaten*
- 4 *Vollkornbrötchen*
- 1 *TL Essig*
- 1 *TL Distelöl.*
- 7 *Corn-Equilinia nach Packungsanweisung in Gemüsebrühe zubereiten*

und etwas auskühlen lassen. Möhren schälen, in Scheiben schneiden und ca. zehn Minuten in wenig

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reisgerichte

7 Corn-Equilinia-Burger

Andalusiescher Reis

Apfel-Curry-Risotto

Apfelreis indonesische Art

Apfelrisotto mit Ziegenkäse

Arabischer Mandelreis

Arancini-Reisklöße

Aromatischer gelber Reis (Pile

Aromatischer gelber Reis (Pile chawal)

Baka alesie - gebratener Reis

Balinesischer Erdnussreis

Basilikum-Risotto mit Lachs

Basilikumrisotto (Risotto al

Basmati-Reis nach indischer Art

Basmatireis mit roten Linsen und Frühlingszwiebeln

Bauernrisotto

Beat Wüthrich's Reissalat mit Früchten

Beilagen zur Reistafel

Beiss-Reis in Obst

Bratreis mit Entenbrust

Bratreis mit Schinken und Shrimps

Bunte Reispfanne

Bunter Reiseintopf

Buntes Gemüse auf Reis
Calabaza-Kürbisreis
Cashew-Reis-Laib
Champignonpilaw
Chiang May Spicy
Chili-Bohnen-Risotto mit Pouletspiesschen (*)
Chinesische Reispfanne mit Schweinefleisch
Chinesischer, im Wok gebratener Reis
Corn-Equilinia-Risotto
Couscous mit Möhrengemüse
Couscous mit würzigem Kichererbsen-Stew
Couscous mit Zwiebeln und Honig
Couscous, marokkanisch
Curry mit Mandeln
Curry-Reis
Curry-Reis mit Orangen und Rosinen
Curryreis mit Datteln und Bananen (*)
Curryreis mit Schinkenbananen
Curryreis-Gemüse mit Schmelzkäsesauce
Dattelreis mit Krevetten
Dino-Ei im Reis-Nest
Eier-Curry mit Krabben im Reisrand
Eierragout mit Reis
Erbsen-Morchel-Risotto
Exotischer Risotto (Risotto Ko

Exotischer Thunfischreis
Feurige Reispfanne
Feuriger Curry-Gemüse-Braten
Fiesta Reis
Fowl Down in Reis
Fritierter Reis nach chinesischer Art
Gebratener Reis auf chinesische
Gebratener Reis mit grüner Currypaste
Gebratener Reis mit Krabben im Wok
Gebratener Reis, thailändisch
Geflügelrisotto
Gefüllte Weinblätter mit Reis
Gefüllter Klebreis - Kao Neow Sod Sai
Gelber Lauch
Gelber Reis, Nasi kuning
Gemüse-Curry-Reis
Gemüse-Paella
Gemüse-Pilz-Reis im Wok
Gemüserisotto
Gemüsevollreis mit Ingwer und
Gemüsevollreis mit Ingwer und Bananen
Gerösteter Reis mit Garnelen
Geschmorte Ananas mit Chili und
Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln
Gim Bab (Reisröllchen)

Graupen-Risotto

Grüner Spargel in Risotto

Grünkern-Risotto mit Pinienkernen

Grünspargel Risotto

Grundrezept Reis (Reistafel)

Haselnussreis mit Wildkräutern

Holländisches Reisfleisch

Indonesische Reispfanne

Indonesische Reispfanne mit Sellerie und Ingwer

Indonesischer Kochkurs Teil 2 / Reissorten

Indonesisches Reisfleisch

Ingwer-Risotto mit grünem Spargel

Ingwerduftende Hähnchenschenkel

Jakobsrisotto (Risotto Saint-Jacques)

Jambalaja

Jambalaya

Jambalaya I

Japanischer Reis

Kaiserinnenreis

Kedgeree

Khichri

Klösschen mit Pflaumenkompott

Kohlreis, Kallam Pollo

Kokosreis

Krabben-Safran-Risotto

Kräuter-Risotto mit Langustinen

Kräuterreis

Kürbis-Risotto

Lamm-Curry mit Tomate

Lauchreis mit Hackfleisch

Lauchrisotto aus Vollkornreis

Malaysisches Reisfleisch

Mandelkäsereis

Mattar pulav

Meeresfrüchten

Milchreis mit Kirschkompott

Milchreis mit Rhabarber-Mango-Kompott

Möhren-Reis-Topf

Möhrenreis mit Geflügelleber

Möhrenrisotto

Moros Y Cristianos - Reis & Schwarze Bohnen

Münchner Reisfleisch

Nasi Goreng

Nasi Goreng (Original)

Nasi Goreng Indonesisch

Nasi Goreng Istimewa

Nasi Goreng Lody (das Nasi Goreng von Lody van Rijssel)

Nasi Kuning (Gelber Reis)

Nasi Uduk - Kokosnuss-Reis (Zur indonesischen Reistaffel)

Nassi Kuning (gelber Reis)

Olivenrisotto mit Dörrtomaten und Salbei

Orientalischer Reis

Paella A La Espanola

Paella Con Pollo Grillado

Paella De Alicante

Paella Grundregeln

Paella IV

Paella mit Geflügel und Meeresfrüchten

Pälla mit Geflügel und Meeresfrüchten

Paella mit Huhn und Miesmuscheln

Paella mit Hummerkrabben und Herzmuscheln

Paella mit Kaninchen und Geflügelleber

Pälla mit Kaninchen und Geflügelleber

Paella mit Meeresfrüchten

Paella mit Miesmuscheln

Paella Valenciana

Paella VI

Paella-Rezept I

Paprika-Reis mit Rucola

Paprikapfanne mit Schweinefleisch

Perlenbällchen

Petersilienrisotto mit Tomaten

Pfifferling-Risotto

Pfifferling-Risotto (Risotto ai Finferli)

Pikanter Reisauflauf

Pilaf mit Erbsen

Pilau

Pilaw mit Kokos und Milch

Pilzreis mit Letscho

Pilzrisotto

Pirinc Pilavi (einfach Reis auf türkische Art)

Pirinc Pilavi (einfach Reis:-)

Plätzchen von Basmati-Reis auf mariniertem Chinakohl

Portugiesische Reispfanne

Puschlaver Risotto

Reicher Reiseintopf

Reis (Garmethoden)

Reis (Sorten) Teil 1

Reis (Sorten) Teil 2

Reis (Tips)

Reis (Wissenswertes)

Reis mit Ananas, Khao Pad Sapparot

Reis mit Bohnen und Krabben

Reis mit Fischbällchen und Gemüse (Gambia)

Reis mit gelben Schälerbsen (Khili hui khichri)

Reis mit Gemüse und Pinienkernen

Reis mit Pilzen

Reis mit Thunfisch, Khao Pad Plaah Thuna

Reis Nesselrode

Reis Trauttmansdorff

Reis- und Zwiebelrisotto - Rys und Pohr (Uri)

Reis-Erbesen-Hack-Pfanne

Reis-Fisch-Bällchen

Reis-Geflügel-Pfanne

Reis-Gemüsepfanne mit Ei

Reis-Grundrezept

Reis-Jakob-Gratin

Reis-Kirsch-Auflauf

Reis-Lamm-Schichtcake Biryani

Reis-Schnitten

Reis-Spinat-Gratin

Reisaufbau mit Quark

Reisbreisouffle

Reisgrundrezepte für Römertopf

Reiskroketten mit Provençalischem Gemüse

Reispfanne I

Reispfanne mit Gemüse

Reispfanne mit Krabben

Reispfanne mit Schinken

Reisplätzchen

Reispudding

Reissalat (Nigeria)

Reisschnitten

Reissuppe mit Spinat

Reistraum

Rice'n Peas

Riesenkrevetten auf Vollkornrisotto

Rindercurry in Kokossosse

Rindfleisch-Reis

Risi E Bisi

Risi-Pisi

Risotto a la Milanese

Risotto ai funghi (Rice with boletus)

Risotto all zafferano

Risotto alla milanese

Risotto alla Milanese (Safranreis auf Mailänder Art)

Risotto alla pilota, Risotto mit Wurstbrät, Lombardei

Risotto alla Ticinise (Reis Tessiner Art)

Risotto alla Ticinise (Reis Tessiner Art)

Risotto alle verdure (Gemüserisotto)

Risotto con gli asparagi - Risotto mit Grünem Spargel

Risotto con Gorgonzola e Pere

Risotto con le biete

Risotto Florentiner Art (mit Spinat)

Risotto I

Risotto mit Artischocken

Risotto mit Basilikum

Risotto mit Bratwurst im Römertopf

Risotto mit Haselnüssen

Risotto mit Kräutern und frischen Erbsen

Risotto mit Linsen und Würstchen (*)

Risotto mit Morcheln

Risotto mit Pfifferlingen

Risotto mit Radicchio

Risotto mit Ricotta und Kräutern

Risotto mit Steinpilzen

Risotto mit Thunfisch

Risotto mit Topinambur und

Risotto Nero

Risotto pina colada (schnell)

Risotto-Basisrezept

Risotto-Grundrezept

Risottovarianten (Grossküche)

Rispor (Uri) (Grossküche)

Rissoto a la Michael

Riz Casimir

Römische Reiskroketten *Suppli*

Roh gebratener Spargel mit Rucola-Risotto

Rotweinrisotto

Ryys met Boor (Rispor, Eintop mit Reis und Lauch aus Uri)

Safran-Risotto

Safran-Wildreis-Risotto mit Scampi

Safranreis mit Riesengarnelen

Safranrisotto

Safranrisotto mit Austernpilzen

Salbei-Risotto

Scampi-Curry-Reis

Schächädaller Nytläryys (Uri)

Scharfer Reissalat mit Früchten (shui guo lafan sha la)

Schinkenreisauflauf

Schinkenrisotto

Serbisches Reisfleisch I (Djuvec, einfach)

Serbisches Reisfleisch I (Djuvec)

Serbisches Reisfleisch II

Serbisches Reisfleisch vom Balkan

Shari Reis für Sushi

Sizilianische Reisklöße

Spargelrisotto

Spinat im Reisbett

Spinat-Reis

Spinat-Reis-Souffle

Stangensellerie in Dillsauce mit Tomatenreis

Steinpilzrisotto mit gebratener Entenleber

Süßer Risotto

Sushi I

Sushi mit Forellenfilet

Sushi mit Shrimps

Sushi-Häppchen (ca. 30 Stück)

Trüffel-Risotto

Überbackener Reis mit Zucchini-Karotten-Sosse

Vegetarische Reispfanne

Wilder Reis, Basisrezept

Wildreis mit Kalbscurry und Früchten

Wildreis Oriental

Wildreis-Vollkorn-Lachs-Risotto

Wildreisgaletten

Wildreisomelettchen

Wirsingrisotto

Wirsingrisotto mit Pilzragout

Würziger Duftreis

Yin-Yang-Reis

Yin-Yang-Reis I

Zeytinyagli Yaprak Dolmasi (mit Reis gef. Weinblätter in Olivenöl)

Zischender Reis mit Shrimps in Tomatensosse

Andalusiescher Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Reis
- 250 g Kalbfleisch
- 2 TL Olivenöl
- 1 Dos. Thunfisch
- 500 g Tomaten
- 1 TL Kräutermischung
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

Reis abkochen. Kalbfleisch würfeln und im Öl anbraten. Reis, Thunfisch, Kräutermischung und Tomatenachtel hinzufügen, würzen und nochmal kurz erhitzen. ** Erfasst und gepostet von Walter H. Wälde (2:2480/701.14) vom 21.06.1994 Erfasser: Walter Datum: 01.08.1994 Stichworte: Fisch, Fleisch, Kalb, Reis, P4

Stichworte: Fleisch, Fisch, P4, Kalb, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Stichwortübersicht

Reisgerichte

7 Corn-Equilinia-Burger
Andalusischer Reis
Apfel-Curry-Risotto
Apfelreis indonesische Art
Apfelrisotto mit Ziegenkäse
Arabischer Mandelreis
Arancini-Reisklöße
Aromatischer gelber Reis (Pile
Aromatischer gelber Reis (Pile chawal)
Baka alesie - gebratener Reis
Balinesischer Erdnussreis
Basilikum-Risotto mit Lachs
Basilikumrisotto (Risotto al
Basmati-Reis nach indischer Art
Basmatireis mit roten Linsen und Frühlingszwiebeln
Bauernrisotto
Beat Wüthrich's Reissalat mit Früchten
Beilagen zur Reistafel
Beiss-Reis in Obst
Bratreis mit Entenbrust
Bratreis mit Schinken und Shrimps
Bunte Reispfanne
Bunter Reiseintopf
Buntes Gemüse auf Reis
Calabaza-Kürbisreis
Cashew-Reis-Laib
Champignonpilaw

Chiang May Spicy
Chili-Bohnen-Risotto mit Pouletspiesschen (*)
Chinesische Reispfanne mit Schweinefleisch
Chinesischer, im Wok gebratener Reis
Corn-Equilinia-Risotto
Couscous mit Möhrengemüse
Couscous mit würzigem Kichererbsen-Stew
Couscous mit Zwiebeln und Honig
Couscous, marokkanisch
Curry mit Mandeln
Curry-Reis
Curry-Reis mit Orangen und Rosinen
Curryreis mit Datteln und Bananen (*)
Curryreis mit Schinkenbananen
Curryreis-Gemüse mit Schmelzkäsesauce
Dattelreis mit Krevetten
Dino-Ei im Reis-Nest
Eier-Curry mit Krabben im Reisrand
Eierragout mit Reis
Erbsen-Morchel-Risotto
Exotischer Risotto (Risotto Ko
Exotischer Thunfischreis
Feurige Reispfanne
Feuriger Curry-Gemüse-Braten
Fiesta Reis
Fowl Down in Reis
Fritierter Reis nach chinesischer Art
Gebratener Reis auf chinesische
Gebratener Reis mit grüner Currypaste
Gebratener Reis mit Krabben im Wok
Gebratener Reis, thailändisch

Geflügelrisotto
Gefüllte Weinblätter mit Reis
Gefüllter Klebreis - Kao Neow Sod Sai
Gelber Lauch
Gelber Reis, Nasi kuning
Gemüse-Curry-Reis
Gemüse-Paella
Gemüse-Pilz-Reis im Wok
Gemüserisotto
Gemüsevollreis mit Ingwer und
Gemüsevollreis mit Ingwer und Bananen
Gerösteter Reis mit Garnelen
Geschmorte Ananas mit Chili und
Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln
Gim Bab (Reisröllchen)
Graupen-Risotto
Grundrezept Reis (Reistafel)
Grüner Spargel in Risotto
Grünkern-Risotto mit Pinienkernen
Grünspargel Risotto
Haselnussreis mit Wildkräutern
Holländisches Reisfleisch
Indonesische Reispfanne
Indonesische Reispfanne mit Sellerie und Ingwer
Indonesischer Kochkurs Teil 2 / Reissorten
Indonesisches Reisfleisch
Ingwer-Risotto mit grünem Spargel
Ingwerduftende Hähnchenschenkel
Jakobsrisotto (Risotto Saint-Jacques)
Jambalaja
Jambalaya

Jambalaya I
Japanischer Reis
Kaiserinnenreis
Kedgerree
Khichri
Klösschen mit Pflaumenkompott
Kohlreis, Kallam Pollo
Kokosreis
Krabben-Safran-Risotto
Kräuter-Risotto mit Langustinen
Kräuterreis
Kürbis-Risotto
Lamm-Curry mit Tomate
Lauchreis mit Hackfleisch
Lauchrisotto aus Vollkornreis
Malaysisches Reisfleisch
Mandelkäsereis
Mattar pulav
Meeresfrüchten
Milchreis mit Kirschkompott
Milchreis mit Rhabarber-Mango-Kompott
Möhren-Reis-Topf
Möhrenreis mit Geflügelleber
Möhrenrisotto
Moros Y Cristianos - Reis & Schwarze Bohnen
Münchner Reisfleisch
Nasi Goreng
Nasi Goreng (Original)
Nasi Goreng Indonesisch
Nasi Goreng Istimewa
Nasi Goreng Lody (das Nasi Goreng von Lody van

Rijssel)
Nasi Kuning (Gelber Reis)
Nasi Uduk - Kokosnuss-Reis (Zur indonesischen
Reistaffel)
Nassi Kuning (gelber Reis)
Olivenrisotto mit Dörrtomaten und Salbei
Orientalischer Reis
Paella A La Espanola
Paella Con Pollo Grillado
Paella De Alicante
Paella Grundregeln
Paella IV
Paella mit Geflügel und Meeresfrüchten
Paella mit Huhn und Miesmuscheln
Paella mit Hummerkrabben und Herzmuscheln
Paella mit Kaninchen und Geflügelleber
Paella mit Meeresfrüchten
Paella mit Miesmuscheln
Paella Valenciana
Paella VI
Paella-Rezept I
Pälla mit Geflügel und Meeresfrüchten
Pälla mit Kaninchen und Geflügelleber
Paprika-Reis mit Rucola
Paprikapfanne mit Schweinefleisch
Perlenbällchen
Petersilienrisotto mit Tomaten
Pfifferling-Risotto
Pfifferling-Risotto (Risotto ai Finferli)
Pikanter Reisauflauf
Pilaf mit Erbsen

Pilau

Pilaw mit Kokos und Milch

Pilzreis mit Letscho

Pilzrisotto

Pirinc Pilavi (einfach Reis auf türkische Art)

Pirinc Pilavi (einfach Reis:-)

Plätzchen von Basmati-Reis auf mariniertem
Chinakohl

Portugiesische Reispfanne

Puschlaver Risotto

Reicher Reiseintopf

Reis (Garmethoden)

Reis (Sorten) Teil 1

Reis (Sorten) Teil 2

Reis (Tips)

Reis (Wissenswertes)

Reis mit Ananas, Khao Pad Sapparot

Reis mit Bohnen und Krabben

Reis mit Fischbällchen und Gemüse (Gambia)

Reis mit gelben Schälern (Khili hui khichri)

Reis mit Gemüse und Pinienkernen

Reis mit Pilzen

Reis mit Thunfisch, Khao Pad Plaah Thuna

Reis Nesselrode

Reis Trauttmansdorff

Reis- und Zwiebelrisotto - Rys und Pohr (Uri)

Reis-Erbesen-Hack-Pfanne

Reis-Fisch-Bällchen

Reis-Geflügel-Pfanne

Reis-Gemüsepfanne mit Ei

Reis-Grundrezept

Reis-Jakob-Gratin
Reis-Kirsch-Auflauf
Reis-Lamm-Schichtcake Biryani
Reis-Schnitten
Reis-Spinat-Gratin
Reisauflauf mit Quark
Reisbreisouffle
Reisgrundrezepte für Römertopf
Reiskroketten mit Provenzalischem Gemüse
Reispfanne I
Reispfanne mit Gemüse
Reispfanne mit Krabben
Reispfanne mit Schinken
Reisplätzchen
Reispudding
Reissalat (Nigeria)
Reisschnitten
Reissuppe mit Spinat
Reistraum
Rice'n Peas
Riesenkrevetten auf Vollkornrisotto
Rindercurry in Kokossosse
Rindfleisch-Reis
Risi E Bisi
Risi-Pisi
Risotto a la Milanese
Risotto ai funghi (Rice with boletus)
Risotto all zafferano
Risotto alla milanese
Risotto alla Milanese (Safranreis auf Mailänder Art)
Risotto alla pilota, Risotto mit Wurstbrät, Lombardei

Risotto alla Ticinise (Reis Tessiner Art)
Risotto alla Ticinise (Reis Tessiner Art)
Risotto alle verdure (Gemüserisotto)
Risotto con gli asparagi - Risotto mit Grünem
Spargel
Risotto con Gorgonzola e Pere
Risotto con le biette
Risotto Florentiner Art (mit Spinat)
Risotto I
Risotto mit Artischocken
Risotto mit Basilikum
Risotto mit Bratwurst im Römertopf
Risotto mit Haselnüssen
Risotto mit Kräutern und frischen Erbsen
Risotto mit Linsen und Würstchen (*)
Risotto mit Morcheln
Risotto mit Pfifferlingen
Risotto mit Radicchio
Risotto mit Ricotta und Kräutern
Risotto mit Steinpilzen
Risotto mit Thunfisch
Risotto mit Topinambur und
Risotto Nero
Risotto pina colada (schnell)
Risotto-Basisrezept
Risotto-Grundrezept
Risottovarianten (Grossküche)
Rispor (Uri) (Grossküche)
Rissoto a la Michael
Riz Casimir
Roh gebratener Spargel mit Rucola-Risotto

Römische Reiskroketten *Suppli*
Rotweirisotto
Ryys met Boor (Rispor, Eintop mit Reis und Lauch aus Uri)
Safran-Risotto
Safran-Wildreis-Risotto mit Scampi
Safranreis mit Riesengarnelen
Safranrisotto
Safranrisotto mit Austernpilzen
Salbei-Risotto
Scampi-Curry-Reis
Schächädaller Nytläryys (Uri)
Scharfer Reissalat mit Früchten (shui guo lafan sha la)
Schinkenreisauflauf
Schinkenrisotto
Serbisches Reisfleisch I (Djuvec, einfach)
Serbisches Reisfleisch I (Djuvetc)
Serbisches Reisfleisch II
Serbisches Reisfleisch vom Balkan
Shari Reis für Sushi
Sizilianische Reisklöße
Spargelrisotto
Spinat im Reisetzt
Spinat-Reis
Spinat-Reis-Souffle
Stangensellerie in Dillsauce mit Tomatenreis
Steinpilzrisotto mit gebratener Entenleber
Sushi I
Sushi mit Forellenfilet
Sushi mit Shrimps

Sushi-Häppchen (ca. 30 Stück)
Süßer Risotto
Trüffel-Risotto
Überbackener Reis mit Zucchini-Karotten-Sosse
Vegetarische Reispfanne
Wilder Reis, Basisrezept
Wildreis mit Kalbscurry und Früchten
Wildreis Oriental
Wildreis-Vollkorn-Lachs-Risotto
Wildreisgaletten
Wildreisomelettchen
Wirsingrisotto
Wirsingrisotto mit Pilzragout
Würziger Duftreis
Yin-Yang-Reis
Yin-Yang-Reis I
Zeytinyagli Yaprak Dolmasi (mit Reis gef.
Weinblätter in Olivenöl)
Zischender Reis mit Shrimps in Tomatensosse

Titelübersicht, Rubrikübersicht **und** Stichwortübersicht **des** reis

Apfel-Curry-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 20 g Margarine
- 250 g Avorio-Reis
- 2 EL Curry
- 1/2 l Brühe
- 500 g Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 100 ml Orangensaft
- Kerbel

Zwiebeln in feine Scheiben schneiden, in Margarine glasig dünsten. Avorio-Reis zugeben, mitdünsten, Curry darüber stäuben, mit Brühe auffüllen, zugedeckt 15 Min. garen.

Äpfel waschen, halbieren, entkernen, in Stifte schneiden. Stifte mit Zitronensaft, Orangensaft vermengen, mit Saft zum Reis geben, noch 5-6 Min. garen. Mit Kerbel garnieren.

Pro Portion ca. 446 kcal/1865 kJ. * Quelle: ARD/ZDF 13.10.94 Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzer Date: Tü, 20 Dec 1994 Erfasser: Ulli Datum: 24.01.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Apfel, Vegetarisch, P4

Stichworte: P4, Risotto, Vegetarisch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Rubrikübersicht

Reisgerichte

Apfelreis indonesische Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel; kleingewürfelt
- 2 #pfel
- 2 EL Öl
- 3 EL Rosinen
- 2 EL Mandeln, geschälte
- 1 EL Champignons, frische
- 2 EL Oliven, schwarze und grüne gefüllte
- 250 g Reis

Kleingewürfelte Zwiebel und #pfel in Öl durchschmoren. Rosinen, Mandeln, in Scheiben geschnittene Champignons und die Oliven reingeben. Erhitzen. Mit Salz, Zucker und Curry abschmecken. Reis in reichlich gesatzenerm, Wasser sprudelnd garkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. In den Topf geben, locker durchheben. Servieren. Vorbereitung: 20 Minuten Zubereitung: 15 Minuten Wozu reichen: : Am besten zu Lammkoteletts. Menü 1/55

Stichworte:

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Apfelrisotto mit Ziegenkäse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Butter; (1)
- 350 g Risottoreis
- 4 dl Cidre; Apfelwein
- 6 dl Gemüsebouillon
- 2 TL Frische Rosmarinnadeln
- 150 g Ziegenfrischkäse
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 2 Rotschalige Äpfel
- 1 EL Butter (2)

NACH EINEM REZEPT VON

- *Anne-Marie Wildeisen - Erfasst von Rene Gagnaux*

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In der warmen Butter (1) hellgelb dünsten. Den Reis beifügen und kurz mitrösten. Den Apfelwein dazugießen. Unter häufigem Rühren vollständig vom Reis aufnehmen lassen. Nun die Gemüsebouillon beifügen. Die Hälfte des Rosmarins fein hacken und dem Reis beifügen. Diesen noch so lange kochen lassen, bis er bissfest ist. Den Käse würfeln. Die Hälfte davon unter den Fertigen Risotto mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt neben der Herdplatte 5 Minuten nachgaren lassen. Die Äpfel ungeschält vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in Schnitze schneiden. In der Butter (2) zusammen mit den restlichen Rosmarinnadeln kurz braten. Zusammen mit den restlichen Käsewürfelchen auf dem Risotto anrichten.

Stichworte: Frankreich, Risotto

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Arabischer Mandelreis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Rosinen
- 2 EL Weisswein
- 50 g Zwiebeln
- 1/2 TL Butter
- 1/4 TL Zimt
- 1/4 TL Nelken
- 1/4 TL Kardamom
- 1/4 TL Kurkuma
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 l Wasser
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 125 g Mandelstifte
- 1 EL Butter

Rosinen in Weisswein ziehen lassen. Zwiebeln würfeln, in Butter glasig braten. Zimt, Nelken, Kardamom, Kurkuma, Pfeffer eine Minute mitrösten. Wasser, Gemüsebrühwürfel zugeben, aufkochen. Naturreis abspülen, in die Brühe geben, 40 Minuten garen.

Mandelstifte in Butter rösten. Die Mandeln und Rosinen unter den Reis mischen, evtl. nachwürzen. ** Gepostet von: Gisela Langsch Erfasser: Gisela
Datum: 29.12.1995 Stichworte: P4, Reis

Stichworte: P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Arancini-Reisklöße

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 1/2 Tas. ;Wasser
- 2 Tas. Reis
- 2 TL Gemüsebrühe
- 2 Scheibe Knäckebrot
- 2 Scheibe Brot

MMMMM-----Füllung:-----

2 Zwiebeln

2 Datteln

1 tb Öl

oder 4 El. Wasser

2 Knoblauchzehen

4 Tomaten; (ca. 400 g)

einige Minzblätter

2 Sojawurstchen; (Taifun-mild

Nicht-vegans können aber

auch die von Grano-Vita

oder Eden nehmen)

1/3 Tas. Walnüsse

Gemüsebrühe

Kräutersalz

Den Reis mit der Gemüsebrühe im Wasser garkochen. Der Reis sollte nicht zu körnig sein, da sich die Klöße sonst nicht gut formen lassen.

Die Zwiebeln würfeln, Knoblauch und Minzblätter fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch in Öl oder Wasser andünsten. Tomaten und Wurstchen in Scheiben schneiden, mit den Minzblättern zu den Zwiebeln geben, 10 Min. dünsten lassen.

Walnüsse mit den Datteln in der Küchenmaschine mahlen, dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Sollte die Sose zuviel Flüssigkeit haben, ohne Deckel auf Stufe 2 kochen lassen, bis die Flüssigkeit der Tomaten verdampft ist (ca. 5 Min.).

Etwas Reis in die hohle Hand nehmen und daraus eine Halbkugel formen. In die Mitte ca. 1 El. der Füllung geben. Mit der anderen Hand Reis nehmen und die Füllung verschliessen. Einen runden Ball von der Grösse einer mittelgrossen Orange formen. Die Füllung muss vom Reis gut verschlossen sein.

Brot und Knäckebrot in der Küchenmaschine mahlen und die Klöße in den Brotkrumen wälzen. Die Krumen mit den Händen gut andrücken, damit sie sich nicht lösen. Die Klöße auf ein gefettetes Backblech legen und bei 200 Grad ca. 45 Min. backen.

Zu den Klößen passen sehr gut gedünstete Gemüse, Salat und Sosse, zum Beispiel zu gedünstetem Blumenkohl, Walnussosse, Salat. * Quelle: Gepostet von Felix Weber 20.09.1994 ** Gepostet von Arthur Heinzmann Date: Mon, 07 Nov 1994 Erasser: Arthur Datum: 01.12.1994 Stichworte: Reis, P1

Stichworte: P1, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Aromatischer gelber Reis (Pile)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 ml Langkornreis - oder Duftreis
- 1 1/4 l Wasser (1)
- 3/4 TL Gelbwurz
- 4 Nelken
- 2 1/2 Cm-Stück Zimt
- 3 Lorbeerblätter
- 1/2 l Wasser (2)
- 1 1/4 TL Salz
- 3 EL Butter

Den Reis in eine Schüssel geben und waschen. Dabei das Wasser mehrmals wechseln und den Reis anschliessend abseihen (hiermit wird das Stärkemehl beseitigt, das noch vom Mahlprozess zurückgeblieben ist). 20 Minuten in Wasser (1) einweichen und anschliessend in einem Sieb abtropfen lassen. Auf diese Weise kleben die Körner beim Kochen weniger aneinander. Den Reis, das Gelbwurz, die Nelken, den Zimt, die Lorbeerblätter, Wasser (2) und Salz in einen schweren Topf geben und zum Kochen bringen. Den Topf gut verschliessen und alles bei minimaler Hitze 25 Minuten garen. Die Hitze ausschalten und den Topf zugedeckt noch 10 Minuten ruhen lassen. Die in Flöckchen zerschnittene Butter zugeben und mit einer Gabel vorsichtig untermischen. Die nicht zerkochten Gewürze vor dem Servieren entfernen. :Stichworte : Indien, P6, Reis :Notizen (*) : : : Quelle: Nach: Madhur Jaffrey Indisch Kochen, Gerichte : Stichworte: Indien, P6, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Aromatischer gelber Reis (Pile chawal)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 ml Langkornreis - oder Duftreis
- 1 1/4 l Wasser (1)
- 3/4 TL Gelbwurz
- 4 Nelken
- 2 1/2 Cm-Stück Zimt
- 3 Lorbeerblätter
- 1/2 l Wasser (2)
- 1 1/4 TL Salz
- 3 EL Butter

Den Reis in eine Schüssel geben und waschen. Dabei das Wasser mehrmals wechseln und den Reis anschliessend abseihen (hiermit wird das Stärkemehl beseitigt, das noch vom Mahlprozess zurückgeblieben ist). 20 Minuten in Wasser (1) einweichen und anschliessend in einem Sieb abtropfen lassen.

Auf diese Weise kleben die Körner beim Kochen weniger aneinander.

Den Reis, das Gelbwurz, die Nelken, den Zimt, die Lorbeerblätter, Wasser (2) und Salz in einen schweren Topf geben und zum Kochen bringen.

Den Topf gut verschliessen und alles bei minimaler Hitze 25 Minuten garen.

Die Hitze ausschalten und den Topf zugedeckt noch 10 Minuten ruhen lassen.

Die in Flöckchen zerschnittene Butter zugeben und mit einer Gabel vorsichtig untermischen. Die nicht zerkochten Gewürze vor dem Servieren entfernen. * Quelle: Nach: Madhur Jaffrey Indisch Kochen, Gerichte und ihre Geschichte Edition d i a, 1992 ISBN 3 905482 49 5 Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Sun, 12 Mar 1995 Erfinder: Rene Datum: 24.04.1995 Stichworte: Reis, Indien, P6

Stichworte: Indien, P6, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Baka alesie - gebratener Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g ungekochter Reis
- 1 kg Hähnchen
- 1/4 l Sonnenblumenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Porreestange
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 250 g Sojabohnensprossen
- 3 Zweige Selleriegrün
- Schwarzer Pfeffer
- Salz
- 3 EL Sojasosse

FÜR DIE MARINADE:

- 1 TL Old Spice Pulver (chin. 5-
- Gewürzepulver)
- 4 EL Sojasosse
- 4 ausgepresste Knoblauchzehen
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Schwarzer Pfeffer

MMMMM-----QUELLE:-----

Traditionele Surinaamse

Gerechten von:

Jenny Lie-Kwie & Ciska

- Cress

Erfasst und aus dem

Holländischen übersetzt

von: Gudrun Schröder

mertens@worldonline.nl

Den Reis gar kochen. Das Hähnchen in 8 Teile zerlegen. Die Zutaten für die Marinade mischen und die Geflügelstücke damit gut einreiben. Ca. 15 Min. einziehen lassen. Den Viertelliter Sonnenblumenöl erhitzen und darin die Geflügelteile braun braten. Abtropfen und abkühlen lassen. Danach Knochen entfernen. Das Fleisch in Stückchen schneiden. Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Den Knoblauch sehr fein hacken. Den weissen Teil des Porrees in dünne Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Porree auf kleiner Flamme anbraten. Die Fleischstückchen dazu geben und nach und nach auch den Reis. Unter rühren gut durchwärmen lassen. Die Sojasosse, das Salz und den Pfeffer dazu geben. Als letztes die Sojabohnensprossen und das Selleriegrün.

Stichworte: Surinam

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Balinesischer Erdnussreis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Orange (1)
- 2 Orange (2)
- 1 Zitrone
- 300 g Schweinegeschnetzeltes
- 2 EL Öl oder Butterschmalz
- 50 g Erdnusskerne
- Pfeffer
- Salz
- 250 g Langkornreis
- 1 Rote Chilischote
- 2 Bananen

Erfasst: Marcel Transier@2;2468/6002.42 Quelle: Für Sie Kochkarten (Nudeln&Reis,11)

Zubereitungszeit: ca. 45min

Nährwerte pro Person: 550 kcal 25 g Eiweiss 18 g Fett 68 g Kohlenhydrate 4 g Ballaststoffe

Orange (1) auspressen. Orange (2) schälen und die Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden.

Fleisch in heissem Öl/Butterschmalz anbraten. Erdnüsse kurz mitbraten. Würzen, herausnehmen.

Reis ins Bratfett geben, Orangensaft mit Wasser auf 1/2l (pro 4 servings) ergänzen, dazugießen. Salzen, aufkochen. Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Chilischote putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Orangenfruchtfleisch, Chilischote, Bananen, Zitronensaft und Fleisch-Erdnuss-Mischung zum Reis geben, erhitzen. Abschmecken.

Erfasser: Marcel Datum: 31.03.1996 Stichworte: Reis, Ausland, Bali, P4

Stichworte: P4, Bali, Reis, Ausland

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Basilikum-Risotto mit Lachs

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Tomaten
- 1 kl. Zwiebel (50 g) 2 Knoblauchzehen
- 5 g frische rote Chilischote
- 30 g Butter
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Reis (entweder Risotto-Reis vom Italiener
- Avorio, es geht aber auch Milchreis)
- 2 EL Tomatenmark
- 3/8 l Brühe
- 50 ml Schlagsahne
- schw. Pfeffer, Salz
- 200 g Lachsfilet
- (oder ein anderer (festfleischiger) Fisch)
- Cayennepfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bd. Basilikum (ersatzw. 2 Töpfe)

1. Tomaten häuten, entkernen, würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und entkernte Chilischote fein würfeln.

2. Butter und Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Reis unter Wenden bei mittlerer Hitze 5 min. glasig dünsten. Tomatenmark zugeben. Nach und nach während der nächsten 25-30 min. die heisse Brühe und die Sahne dazugeben und unter Rühren offen ausquellen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

3. Inzwischen Lachsfilet abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit (wenig) Cayennepfeffer und Salz würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Basilikumblätter von den Stielen zupfen und grob hacken (einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen).

4. Basilikum und 3/4 der Tomatenwürfel unter den fertigen Reis geben. Die Lachsstücke auf den Reis legen und bei milder Hitze zugedeckt 6-7 min. dünsten. Dabei nicht umrühren. Risotto mit dem Lachs auf Tellern anrichten, mit Basilikumblättchen und den restlichen Tomatenwürfeln garnieren. Sofort servieren. ** Gepostet von: Ulrich Kuhnle Erfasser: Ulrich Datum: 30.11.1995 Stichworte: Reis, Lachs, Fisch, P4

Stichworte: Fisch, Lachs, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Basilikumrisotto (Risotto al

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 2 Tas. Reis
- 4 Tas. Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bd. Basilikum
- 2 EL Butter
- 1 EL geriebener Parmesan

FÜR GUT BEFUNDEN VON

- Arthur Heinzmann Erfasst am 29.12.96
- Quelle Unbekannt

Feingehackte Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl andünsten, nur ganz zart bräunen, den Reis zufügen und mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, salzen und pfeffern. Zugedeckt ausquellen lassen. Zum Schluß feinstgeschnittenes Basilikum, Butter und Parmesan unterrühren. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen. :Stichworte : Basilikum, Italien, P4, Reis, Risotto Stichworte: Italien, Basilikum, P4, Risotto, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Basmati-Reis nach indischer Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g *Basmati-Reis*
- 5 dl *Wasser*
- 1/2 TL *Safranfäden*
- 1/2 *Zimtstange*
- 2 *Gewürznelken*
- 40 g *Butter*
- 3 *Zwiebeln; fein gehackt*
- 1 TL *Frischer Ingwer; fein gehackt*
- 3 EL *Frischer Koriander - feinh geschnitten*
- 1 EL *Frische Minze - fein geschnitten*
- 250 ml *Joghurt nature*

Den Reis gut waschen und abtropfen lassen. Mit kaltem Wasser in eine Kasserolle geben. Safranfäden, Zimt und Gewürznelken dazugeben. Zugedeckt 10 Minuten langsam dämpfen lassen.

Zwiebeln und Ingwer mit der Butter glasig anziehen. Zusammen mit Koriander, Minze und Joghurt vorsichtig unter den Reis mischen. Nochmals kurz erhitzen und abschmecken. * Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 02.10.1995 Stichworte: Reis, Basmati, Joghurt, Safran, P4

Stichworte: P4, Joghurt, Safran, Basmati, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Basmatireis mit roten Linsen und Frühlingszwiebeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 180 g *Basmatireis*
- 1 TL *Salz*
- 70 g *Rote Linsen*
- 2 Bd. *Frühlingszwiebeln*
- 40 g *Butter*

Den Reis mit Salz in kaltes Wasser geben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze in 12 Minuten ausquellen lassen. Die roten Linsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit untermischen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Ringe schneiden. Das dunkle Grün nicht mitverwenden.

Den Reis abgiessen und abtropfen lassen.

Fünf Minuten vor dem Servieren, die Butter in einem breiten Topf oder einer Pfanne nicht zu heiss werden lassen. Die Frühlingszwiebeln darin 1 Minute unter Rühren dünsten und mit Salz würzen. Reis und Linsen untermischen, heiss werden lassen und mit Salz abschmecken.

Aus: Essen & Trinken 1/1993 (RG) ** From: Rene_Gagnaux@p58.f1401.n246.z2.schiele-ct.de Date: Sat, 16 Apr 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen
Erfasser: Rene Datum: 18.05.1994 Stichworte: P4, Fido, Reis, Linsen

Stichworte: P4, Linsen, Fido, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Bauernrisotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 50 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Stück Sellerie
- 1 Stange Lauch (kleine)
- 1 Zucchini
- 1 Tasse Weisswein
- Saft von einer Zitrone
- einige Spritzer Worcestersosse
- 8 Sojawürstchen
- 250 g Naturreis
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 4 Tomaten
- 1 Tasse Creme fraiche
- 1 Bd. Schnittlauch

Die Butter oder die Pflanzenmargarine in einem Topf erhitzen und das geputzte und in kleine Würfel geschnittene Gemüse darin glasig dünsten. Den Weisswein angiesen, mit dem Zitronensaft und Worcestersosse würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln. Die in Scheiben geschnittenen Sojawürstchen und den Naturreis dazugeben und kurz anrösten. 2 Tassen Gemüsebrühe angiesen, bei offenem Deckel und mittlerer Hitze kochen lassen. Öfter umrühren und nach und nach die restliche Brühe dazugeben. Nach etwa 30 bis 40 Minuten ist das Risotto fertig. Mit Salz und Pfeffer würzen und die enthäuteten, entkernten und in Würfel geschnittene Tomaten sowie die Creme fraiche unterziehen. Nochmals abschmecken, mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren. ** Gepostet von F.-J. Brinkkötter Date: Tü, 23 Aug 1994 Erfasser: Franjo Datum: 12.10.1994 Stichworte: P4, Reisgerichte

Stichworte: P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Beat Wüthrich's Reissalat mit Früchten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Basmatireis
- 1 Reife Karambole; Sternfrucht
- 1 Mango
- 1 Papaya
- 1 klein. Handvoll Sultaninen
- 1 klein. Handvoll Mandelblättchen

MMMMM-----SAUCE-----

2 Zitronen; Saft

2 pn Salz

3 tb Walnussöl

Piment; Nelkenpfeffer

Rosa Pfeffer; gemahlen MMMM-----NACH DER RUBRIK VON-----

-- Beat Wüthrich -

- Weltwoche 12. Juni 1997 -

- Erfasst von Rene Gagnaux

Basmatireis waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen. In reichlich Salzwasser al dente kochen. Abtropfen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit Karambole, Mango und Papaya waschen, schälen (ausgenommen die Karambole), Mango und Papaya entkernen, Fruchtfleisch in Scheiben oder Würfel schneiden. Die Sultaninen waschen, mit Küchenpapier austrocknen. Die Mandelblättchen in einer fettlosen Pfanne golden rösten (das geht sehr schnell, und der Übergang von golden zu kohlschwarz geschieht in Sekunden, also aufpassen...). Sämtliche Zutaten in einer möglichst weiten, möglichst flachen Glasplatte mischen. Die Sauce, die daruntergemischt wird, aus dem Zitronensaft, Salz, Walnussöl, Piment und frisch gemahlener rosa Pfeffer mischen. Mindestens eine Stunde kühl stellen, dabei ab und zu durchmischen. Wer die Arbeit nicht scheut, würfelt ausserdem frische Ananas in den Exotenraum.

Stichworte: Salat, Kalt

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Beilagen zur Reistafel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Erbsen, Linsen oder Kichererbsen,
- Mandeln, Erdnüsse oder Cashew-Kerne
- Öl zum Fritieren
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Salz

Ausserdem serviert man zur Reistafel verschiedene gebackene Hülsenfrüchte und Curry-Nüsse. Ihr könnt jede Sorte dafür verwenden - Erbsen, Linsen und Kichererbsen schmecken besonders gut. Man kann dasselbe auch mit Nüssen tun, mit geschälten Mandeln, ungerösteten Erdnüssen oder mit Cashew-Kernen. Die Knabberereien halten sich ein paar Tage - am besten hebt Ihr sie in gut schliessenden Dosen auf

Die Hülsenfrüchte großzügig mit Wasser bedeckt, über Nacht einweichen und quellen lassen (Nüsse brauchen nicht eingeweicht werden). Abgiessen, abtropfen lassen und zwischen Tüchern gründlich trocken rubbeln.

Im heissen Fett knusprig backen, gut abtropfen, Currypulver und Salz darüberstreuen, durchschütteln, damit alles gut eingehüllt wird.

Wenn Ihr alle hier aufgeführten Gerichte zubereitet, könnt Ihr zu Eurer Reistafel sechs bis acht Personen einladen. Falls Ihr eins oder zwei weglasst, sind die Portionen für vier bis sechs Gäste richtig. Die einzelnen Gerichte lassen sich gut vorbereiten, nehmen auch das Aufwärmen nicht übel!

Dann mal los und guten Appetit!

Zur Reistafel vgl. Grundrezept Reis. ** From: K.-H._Boller@p3.f2020.n2426.z2.schiele-ct.de Date: Sat, 09 Apr 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen
Erfasser: Bollerix Datum: 07.06.1994 Stichworte: Reistafel, Reisgerichte, Beilagen, Fido

Stichworte: Fido, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Beiss-Reis in Obst

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Milchreis
- 100 g Pistazien; gehackt
- 4 Stückchen Vanilleschote
- 1,2 l Milch
- 400 g Fettarmer Frischkäse
- 4 EL Honig; evtl. mehr
- 80 g Sesamsamen
- Zimt
- 28 Pflaumen
- 28 Aprikosen

MMMMM-----QUELLE-----

-- Nach: Eltern 8/90 -

- Gepostet: Eva-D. Bilgic -

- 11.08.1995

Für Babys und Kleinkinder: Gesunde Süßigkeit Mit den Fingern können Kleinkinder schon ganz alleine essen - deshalb macht ihnen dieses Rezept besonders Spass. Milchreis mit Pistazien, Vanilleschote und Milch in einen Topf geben, aufkochen und bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Dann vom Herd ziehen, etwas abkühlen lassen. Nun erst Frischkäse, Honig, Sesamsamen und Zimt zugeben. Alles verrühren und kaltstellen. Ist der Reis richtig ausgekühlt, in Portionen teilen und Kugeln drehen. Früchte waschen, nur an einer Seite einschneiden und den Stein herausholen. Die Reiskugel in die Öffnung legen, die Früchte leicht darüber zusammendrücken. Der Beissreis in Obst wird mit den Händen gegessen!

Tip: Für Babys wird eine volle Mahlzeit daraus, wenn Sie die Früchte kleingeschnitten gleich die letzten Minuten zusammen mit dem Reis garen, etwa die doppelte Menge Milch nehmen und die Pistazien und den Frischkäse weglassen. Und noch ein Tip: Wer von den Erwachsenen wild auf Eis ist, kann die fertigen Früchte eine Stunde ins Tiefkühlfach legen und als Dessert geniessen.

Stichworte: Früchte, Kinder, Milch

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Bratreis mit Entenbrust

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Langkornreis
- 500 ml Salzwasser
- Salz
- 10 EL Öl
- 280 g Entenbrustfilet
- 2 Eier
- 2 EL Wasser
- 200 g frische Shii-Take-Pilze
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Porreeestange; ca. 350 g
- 20 g Frischer Ingwer
- 1/2 Bd. Koriandergrün
- 1 Knoblauchzehe; o. zwei ;-)
- 50 ml Instant-Brühe
- 2 EL Sojasauce
- 100 g Tk-Erbсен; aufgetaut
- 1/4 TL Sambal Ölek

Reis im Salzwasser garen, ausdämpfen und im Kühlschrank kalt werden lassen (besser am Vortage zubereiten, schont den Kühlschrank). Dann unter Wenden ca. acht Minuten in der Hälfte des Öls anbraten.

Haut und Fleisch der Entenbrust separat in Streifen schneiden. Haut knusprig braten und abtropfen lassen.

Eier mit Wasser und etwas Salz verquirlen. In einem Esslöffel Öl zu einem Omelett braten, aufrollen und in schmale Scheiben schneiden.

Pilze putzen, vom Stiel befreien und halbieren. Paprika und Porree in feine Streifen schneiden. Ingwer reiben. Koriander grob hacken.

Entenfleisch im restliche Öl scharf anbraten, herausnehmen und warm halten. Dann Pilze ca. drei bis vier Minuten in dem Fett braten. Paprika, Porree, Ingwer und den durchgepressten Knoblauch dazugeben und mit Brühe und Sojasauce ablöschen. Mit dem Entenfleisch bei milder Hitze ca. drei bis fünf Minuten garen. Zuletzt Erbsen, Koriander, Sambal Ölek und Reis unterheben. Mit Omelett- und Entenhautstreifen garnieren.

Zubereitung: ca. 60 Minuten

Pro Portion: ca. 521 kcal * Gepostet von K.-H. Boller Date: 30 Jun 1995 Erfasser: K.-H. Datum: 08.08.1995 Stichworte: Reis, Geflügel, Ente, Gemüse, China, P4

Stichworte: China, Gemüse, P4, Ente, Geflügel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Bratreis mit Schinken und Shrimps

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Dos. Maiskörner (285 g Abtropfgewicht)
- 150 g Gekochter Schinken
- 200 g Shrimps (gekocht und ohne Schale)
- 4 EL Sesamöl
- 400 g gekochter Langkornreis
- (ca. 100 g Rohgewicht)
- 125 g tiefgefrorene Erbsen
- Salz
- Sambal Ölek

1. Mais abtropfen lassen. Schinken in Streifen schneiden. Shrimps waschen, trockentupfen.

2. Öl erhitzen. Reis zugeben, unter Rühren anbraten.

3. Mais, Schinken, Shrimps und Erbsen zufügen. Unter ständigem Rühren braten und erhitzen. Abschmecken. * Quelle: FUER SIE Erfasser: Lothar
Datum: 02.09.1994 Stichworte: P4, Chinesisch, Asien, Reisgerichte, Shrimps

Stichworte: Asien, China, P4, Shrimps, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Bunte Reispfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g. Naturreis
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 l Brühe
- 2 Msp. Safran
- Salz
- Pfeffer
- 1 Paprikaschote, rot
- 1/4 Stg. Lauch
- 100 g. Erbsen, frisch
- 200 g. Maiskörner
- 400 g. Schweinefleisch, geschnetzelt
- 1 1/2 EL Öl
- 100 g. Weizenkeime

Reis abspülen und kurz anschwitzen.

Brühe und Safran zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 35 Minuten garen.

Paprikaschote vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Nach 30 Minuten zum Reis geben.

Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kurz bevor der Reis gar ist, Erbsen, Maiskörner und die Lauchstreifen zugeben.

Schweinefleisch rasch anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Weizenkeimen zum Reis geben.

Info: Dieses Rezept deckt zu ca. 75% den Tagesbedarf an Magnesium und enthält ca. 670 kcal. * Quelle: Leichte Küche ** Gepostet von Joachim M.
Meng Date: 18 Sep 1994 11:15:00 +0200 Erfinder: Joachim Datum: 26.09.1994 Stichworte: Reis, Hauptgericht, P4

Stichworte: Hauptgericht, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Bunter Reiseintopf

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 Rote Paprikaschote; kleingeschnitten*
- *1 groß. Zwiebel; kleingehackt*
- *1 klein. Karotte*
- *1 klein. Zucchini*
- *3 Tomaten*
- *3 EL Öl*
- *1 l Brühe*
- *300 g Reis; gekocht*
- *100 g Bohnen; gekocht*
- *Salz*
- *Cayennepfeffer*
- *Thymian*
- *Salbei*
- *Basilikum*
- *Rosmarin*
- *Käse; gerieben*

Zwiebel in Öl andünsten, Paprikaschote, Zucchini und Karotte hinzugeben und kräftig andünsten.

Tomaten und gehackte Kräuter hinzufügen, etwas mitdünsten und dann mit der Brühe ablöschen.

Die letzten Minuten den Reis und die Bohnen mitköcheln lassen. Käse darüberstreuen.

Garzeit ca. 20 Minuten.

Die gekochten Bohnen können durch frische ersetzt werden. * Quelle: Erfasst: Barbara Furthmüller Erfasser: Barbara Datum: 30.01.1996 Stichworte: Reis, Gemüse, Bohne, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Bohne, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Buntes Gemüse auf Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Naturreis roh
- 300 g Schwarzwurzeln küchenfertig
- 1 Prise Essig, in 500ml Wasser
- 3 Möhren
- 2 EL Butter
- 150 g Champignons klein
- 150 g Erbsen, frisch oder TK
- 1/4 l Gemüsebrühe vegetabil
- 50 g Sahne süß
- 1 Eigelb
- 3 EL Petersilie gehackt
- Bindemittel pflanzlich

Den Reis mit Wasser bedecken und über Nacht oder für mindestens 8 Stunden quellen lassen. Am nächsten Tag den Reis im geschlossenen Topf in etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

In der Zwischenzeit die Schwarzwurzeln dünn schälen oder schaben. Achtung: Nach Möglichkeit die Hände mit Gummihandschuhen schützen, da die austretende Milch auf den Haut dunkle Flecke hinterlässt. Die Schwarzwurzeln in Stücke schneiden und diese sofort in Essigwasser geben, damit sie nicht verfärben.

Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der zerlassenen Butter andünsten. Champignons, Erbsen und Schwarzwurzeln hinzufügen.

Gemüsebrühe angiessen und das Gemüse etwa 15 bis 20 Minuten leicht köcheln lassen. Nach Belieben kann die Sauce mit etwas Bindemittel gebunden werden.

Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und in das Gemüse rühren, danach nicht mehr kochen lassen.

Den Reis auf eine Platte geben, das Gemüse obendrauf verteilen und mit Petersilie bestreuen. * Quelle: Trennkost nach Dr. Hay Falken Verlag
Erfasst: Arthur Heinzmann Erfasser: Arthur Datum: 04.06.1996 Stichworte: Reis, Gemüse, Trennkost, P2

Stichworte: Gemüse, Trennkost, Reis, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Calabaza-Kürbisreis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 125 g Butter
- 2 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 1 Zwiebel; fein gehackt
- 4 Frühlingzwiebeln; fein gehackt
- 1 rote Chilischote; entkernt und fein gehackt
- 750 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 TL Salz
- 1 TL Schwarzer Pfeffer
- 1 1/2 TL gemahlener Piment
- 2 Zweige frischer Thymian
- 400 g Kürbis; geschält, gewürfelt
- 1 Tasse Wasser
- 1 1/2 Tasse Reis

Calabaza Kürbis ist ein grüner Kürbis, der nicht mit dem üblichen großen orangenen Gemüsekürbis verwechselt werden sollte. Sie können auch den orangenen Hokkaidokürbis verwenden, der bei uns am Markt im Herbst und Winter erhältlich ist. Die Butter schmelzen und darin Knoblauch, Zwiebel, Frühlingzwiebeln und Chilischote sautieren bis die Zwiebeln glasig sind. 200 ml Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Anschließend die Gewürze und die Kürbiswürfel hineingeben und zugedeckt bei geringer Hitze eine Stunde garen, bis der Kürbis weich ist. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Brühe nachschütten. Thymianzweige entfernen, restliche Brühe zugeben, aufkochen lassen und den Reis einrühren. Gut durchrühren und zugedeckt den Reis in ca. 25 min bei geringer Hitze ausquellen lassen. Die Flüssigkeit sollte ganz aufgesaugt sein. Rezept von Susanne Schäck Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rrze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfutter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt

Stichworte: Kürbis, Karibik

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Cashew-Reis-Laib

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Tas. Cashewnüsse
- 1/3 Tas. Sojamilch
- 1 1/2 Tas. Wasser
- 2 groß. Zwiebeln
- 4 Scheibe Vollkornbrot
- 4 Tas. Reis; gekocht
- 1 EL Gemüsebrühe; (gekörnte)
- 1 EL Flüssigwürze
- 2 EL Petersilie
- 1/2 TL Thymian
- 1/2 TL Basilikum
- 1/4 TL Salbei

Die Nüsse in der Küchenmaschine mahlen, ebenso die Brotscheiben. Zwiebeln würfeln, Petersilie hacken. Alle Zutaten mischen.

Die Masse in eine gefettete Form geben. Bei 200-220 Grad 1 Std. backen. Falls der Laib oben zu braun wird, nach 1/2 Std. mit Alufolie abdecken.

Zu dem Laib eignet sich besonders gut: Feines Gemüse, zum Beispiel Erbsen und Möhren, Bohnen mit Möhren und Kohlrabi, Blumenkohl, Zucchini oder Auberginen und Salat. * Quelle: Gepostet von Felix Weber 20.09.1994 ** Gepostet von Arthur Heinzmann Date: Mon, 07 Nov 1994 Erfasser: Arthur Datum: 01.12.1994 Stichworte: Reis, P1

Stichworte: P1, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Champignonpilaw

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Öl
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Cm Zimtstange
- 4 Kardamomkapseln
- 1 groß. Zwiebel, fein gehackt
- 175 g Champignon in Scheiben
- 325 g Basmatireis, gewaschen
- 1 TL Salz
- 825 ml Wasser

Öl in einem grossen Topf auf ziemlich hoher Stufe erhitzen. Lorbeerblätter, Zimt und Kardamom hineingeben und ein paar Sekunden zischen lassen. Die Zwiebel dazugeben und weich dünsten. Die Champignons in den Topf geben und etwa 5 Minuten dünsten, bis die ganze Flüssigkeit eingekocht ist. Reis und Salz hinzufügen und 2-3 Minuten rühren. Mit Wasser aufgiessen und zum Kochen bringen. Deckel auflegen. Die Temperatur reduzieren und etwa 20 Minuten garen, bis das ganze Wasser eingekocht ist. Den Pilaw mit einer Gabel auflockern und heiss servieren. * Quelle: Vegetarisches aus Indien ausprobiert und adaptiert von Diana Drossel Erfasser: Diana Datum: 02.10.1995 Stichworte: Reis, Champignon, Indien, P4

Stichworte: Indien, P4, Champignon, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Chiang May Spicy

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g thailändischer Reis
- Salz
- 3 Knoblauchzehen 3 El. Öl
- 1 EL Red-Curry-Paste
- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 5 mittelgroße Tomaten
- 1 TL Zucker
- 2 EL Fisch-Sauce (Nam Phla)
- 1 klein. Bund frischer Koriander

Reis in Salzwasser garen, abgiessen und warm halten. Knoblauch abziehen, fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Curry-Paste zugeben und zu einer Sauce verrühren. Hackfleisch zufügen und unter Rühren etwa 5 min. scharf anbraten. Pfanne vom Herd ziehen. Die Tomaten heiss überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Zum Fleisch geben. Mit Zucker und Fischsauce abschmecken und so lange bei milder Hitze zugedeckt garen, bis die Tomaten weich gedünstet sind. Mit Salz abschmecken. Reis auf Teller verteilen, jeweils etwas Fleisch und Sauce dazugeben. Mit gehacktem Koriander bestreuen. Eventuell mit Koriander und Tomaten garnieren.

Pro Portion: 570 kcal/2400 kJ * Quelle: Meine familie & ich 4/94 vom April 1994, Seite 6,Ihre Seite, Leserrezept von Salikran Steude ** Gepostet von Sabine Engelhardt Date: Sat, 18 Mar 1995 Erfasser: Sabine Datum: 11.05.1995 Stichworte: Reis, Fleisch, Rind, Schwein, Hack, P4

Stichworte: Fleisch, P4, Rind, Schwein, Hack, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Chili-Bohnen-Risotto mit Pouletspiesschen (*)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Pouletbrüstchen
- 2 TL Tabasco; evtl. grüne Sorte - weil milder im Geschmack
- 3 EL Öl
- Salz
- 3 EL Öl

MMMMM-----RISOTTO-----

1 md Zwiebel

3 Knoblauchzehen

3 tb Olivenöl

250 g Risottoreis

6 dl Gemüsebouillon

2 Chilischoten

1 cn Red Kidney Beans - rote

- Indianerbohnen -

- abgetropft a ca. 300 g

1 cn Pelati-Tomaten; gehackt -

- a 400 g

1/2 ts Kreuzkümmel; gemahlen

1 ts Edelsüßer Paprika

1 ts getrockneter Majoran

Salz

Schwarzer Pfeffer MMMMM-----NACH EINEM REZEPT VON-----

-- Anne-Marie Wildeisen -

- Erfasst von Rene Gagnaux

(*) Nach mexikanischer Art. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen. Eine Platte mitwärmen. Die Pouletbrüstchen in grosse Würfel schneiden. Tabasco und Öl verrühren und die Pouletwürfel beifügen. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Würfel auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf Spiesse stecken. Die Pouletspiesse salzen. Im heissen Öl bei mittlerer Hitze rundum 3 bis 4 Minuten braten. In die vorgewärmte Platte geben und bei 80 Grad nachziehen lassen. Für den Reis Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Im heissen Öl hellgelb dünsten. Den Reis beifügen und kurz mitrösten. Die Bouillon dazugießen und den Reis ungedeckt unter gelegentlichem Umrühren kochen lassen, bis er die Flüssigkeit aufgenommen hat. Inzwischen die Chilischoten längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Bohnen in ein Sieb abschütten und kurz kalt überbrausen. Chilistreifen, Bohnen, Pelati-Tomaten, Kreuzkümmel, Paprika und Majoran zum Risotto geben und diesen noch so lange garen, bis er bissfest ist. Wenn nötig etwas Wasser oder Bouillon nachgiessen. Den fertigen Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt neben der Herdplatte 5 Minuten nachziehen lassen. Dann die Pouletspiesse darauf anrichten.

Stichworte: Bohne, Risotto

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Chinesische Reispfanne mit Schweinefleisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Schweinefleisch
- Salz
- Pfeffer
- Chinagewürz
- 1 EL Sojasauce
- Öl
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Champignons
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 4 Tomaten
- 400 g Reis; gekocht

Fleisch in dünne Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und Chinagewürz einreiben. Sojasauce darüberträufeln und das Fleisch 15 Minuten ziehen lassen. Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten.

Zwiebel in Ringe schneiden, Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen, waschen und blättrig schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe, die gewaschenen und enthäuteten Tomaten in Scheiben schneiden. Das zerkleinerte Gemüse zum Fleisch geben.

In der zugedeckten Pfanne bei milder Hitze 20 Minuten garen. In einer vorgewärmten Schüssel mit dem Reis vermengen.

Dazu: Tomatensalat. * SUEDWEST-TEXT 10.09.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 07.10.1994 Stichworte: Fleisch, Schwein, Reis, China, P1

Stichworte: Fleisch, China, P1, Schwein, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Chinesischer, im Wok gebratener Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 TL Öl
- 2 Tassen *grob geschnitten Zwiebeln*
- 2 Tassen *kalter, gekochter Reis*
- 2 *leichtgeschlagene Eier*
- 1 TL *Sojasauce*
- 1/2 TL *Salz*

Den Wok erhitzen, Öl hineingeben und die Zwiebeln braten, bis sie braun sind. Den Reis hineingeben und schwenken. Dann die Eier dazugeben und mit Sojasauce und Salz würzen.

Statt der Eier kann man auch 2 Tassen feingeschnittenes Fleisch, Schinken, Speck, Huhn oder Krabben, bzw. geschlagenen grünen Pfeffer oder ganze bzw. gehackte Erdnüsse verwenden. ** Gepostet von Eva-D. Bilgic Date: Wed, 05 Apr 1995 Erfasser: Eva-D. Datum: 11.09.1995 Stichworte: Reis, China, P4, P6, Wok

Stichworte: China, P4, P6, Wok, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Corn-Equilinia-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 Packung Uncle Ben's 7 Corn -Equilinia
(= 250 g)
- 1/4 l Weisswein
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 klein. Blumenkohl
- 250 g frische Pfifferlinge
- (ersatzweise aus dem Glas)
- 1 Bd. frische, glatte Petersilie
- 200 g Erbsen (TK)
- 60 g geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Curry

Zwiebel abziehen, würfeln und in zwei Esslöffeln erhitztem Öl glasig dünsten. 7 Corn-Equilinia nach und nach zufügen und unter ständigem Rühren ca. drei Minuten anbraten. Die Hälfte des Weissweins angiessen und bei geöffnetem Topf ca. fünf Minuten einkochen. Gemüsebrühe zufügen und das Risotto ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren. Den restlichen Weisswein am Ende der Garzeit zufügen. Blumenkohl und Pfifferlinge putzen, den Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Petersilie waschen, trockentupfen und fein hacken. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, das vorbereitete Gemüse und die Erbsen darin ca. 15 Minuten dünsten. 7 Corn-Equilinia-Risotto unter das Gemüse mengen, gehackte Petersilie und Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Nach Wunsch das 7 Corn-Equilinia-Risotto, mit Butterflöckchen und Petersilie garniert, in der Pfanne servieren.

kJ / kcal p.P.: 2013 / 481 Zubereitungszeit ca. 50 Minuten * Quelle: BHW Wohnen 1/1996 Erfasser: Lothar Datum: 23.05.1996 Stichworte: Reis, Vegetarisch, P4

Stichworte: P4, Vegetarisch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Couscous mit Möhengemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Couscous - grober Weizengriess; in - türkischen Geschäften
- 800 ml Salzwasser
- Salz
- 600 g Möhren; Karotten
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 60 g Rosinen
- Abgeriebene Zitronenschale
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 40 g Mandelstifte
- 1 Bd. Pfefferminze - ersatzweise Petersilie

Salzwasser aufkochen, Couscous einrieseln lassen und 10-15 Min. ausquellen lassen. Möhren putzen, waschen und in ca. 4 cm lange Stifte schneiden.

Zwiebel abziehen, würfeln und in heissem Öl glasig dünsten. Möhren zufügen und kurz mitdünsten. Brühe dazugießen und etwa 5 Min. garen. Abgespülte Rosinen, abgeriebene Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Mandeln dazugeben.

5 Min. weitergaren, dann abschmecken. In Streifen geschnittene Minzeblättchen darüberstreuen. Gemüse zum Couscous servieren.

Pro Portion ca. 630 kcal/2632 kJ * Quelle: Nach ARD/ZDF 24.05.95 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 03.05.1996 Stichworte: Getreide, Couscous, Karotte, Vegetarisch, P4

Stichworte: P4, Karotte, Getreide, Couscous, Vegetarisch

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Couscous mit würzigem Kichererbsen-Stew

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Couscous
- 1/2 TL Salz - in
- 1/2 l Wasser
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 250 g Möhren; geschabt und in - Scheiben geschnitten
- 2 EL gemahlener Zimt
- 2 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Gemahlener Koriandersamen
- 100 g Frischer Gemüsemais
- 250 g Zucchini; gewürfelt
- 250 g Kichererbsen - oder
- 300 g Tiefgefrorene dicke Bohnen
- 4 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Korianderzweige

1) Das Couscous auf einem grossen tiefen Teller verteilen und das Salzwasser gleichmässig darübergiessen; dann das Couscous leicht zwischen den Fingern reiben, um die Körner voneinander zu trennen. Den Teller mit dem Couscous beiseite stellen, damit das Couscous das Wasser aufnehmen kann. 2) Die Hälfte des Öls im unteren Teil eines Dampftopfs oder in einem gossen Topf erhitzen; Zwiebeln und Möhren hinzufügen und 10 Minuten bei milder Hitze garen. Die Gewürze unterrühren und weitere 2-3 Minuten unter Rühren garen. 3) Mais, Zucchini und Kichererbsen untermischen, dann etwa 1L Wasser und das Tomatenmark hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, so dass der Stew nur noch köchelt. 4) Inzwischen hat das Couscous das Wasser aufgesogen. In den Dampfeinsatz oder ein Metallsieb geben und dabei mit den Fingern etwas auflockern. (Falls der Dampfeinsatz grosse Löcher hat, kann man ihn mit einem sauberen Tuch auslegen, damit die Körner nicht hindurchfallen; ich habe das jedoch bisher noch nie für notwendig gefunden.) 5) Den Dampfeinsatz oder das Sieb über den Gemüse-Stew setzen, mit dem einem Deckel oder Teller abdecken und das Couscous 25-30 Minuten bei milder Hitze dämpfen. 6) Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Olivenöl unter das Couscous rühren und dieses mit dem dem Kichererbsen-Stew auf eine grosse vorwärmte Platte geben. Mit Koriander garnieren und sofort servieren. Aus: Vegetarische Küche; Rose Elliot; Unipart Verlag, abgetippt und gepostet von Uwe Schultheiss@2:2444/1029.5, 29.04.94

Stichworte: Getreide

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Couscous mit Zwiebeln und Honig

Für 4 Portionen

FUER DEN COUSCOUS

- 0.4 kg Couscous-Griess
- 0.4 Tasse Öl
- 60 g Butter
- 0.4 EL Salz (1)
- 0.2 l Wasser

FUR DIE BRUEHE

- 1.6 l Salzwasser
- 0.4 Huhn
- 40 g Butter
- 0.8 Zwiebeln; gehackt
- 0.4 TL Pfeffer
- 0.2 TL Safranpulver
- 0.4 Stange Zimt
- Salz

FUER DIE SAUCE

- 1.2 kg Zwiebeln
- 40 g Butter
- 0.4 TL Zimt
- 0.2 TL Ingwerpulver
- 0.4 Glas Honig
- 200 g Rosinen
- Salz

MMMMM-----QUELLE-----

-- Nach: Brahim Laganaoui

- - Marokkanisch kochen -

- Edition d i a, 1992 -

- ISBN 3 86034 121 9 -

- Erfasst von Rene Gagnaux

K'Seksu maa Ibasla ö laasel Den Couscous-Griess waschen und schnell abtropfen lassen. Mit der Hand auf einer grossen Platte verteilen, um die Körner voneinander zu trennen. Für die Brühe Salzwasser in den unteren Teil eines Couscous- Kochtopfes geben und erhitzen. Huhn, Butter und Zwiebeln zugeben und mit Pfeffer, dem Safran und Zimt würzen. Den Griess in den oberen Teil des Topfes geben und die Brühe zum Kochen bringen. Wenn Dampf aus dem Topf tritt, den Griess 30 Minuten dämpfen. Währenddessen für die Sauce die Zwiebeln in Ringe schneiden und dünsten, bis sie gar sind. Das überschüssige Wasser abtropfen lassen. Die Butter zerlaufen lassen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Mit dem Zimt, dem Ingwer und Salz würzen. Den Honig und die Rosinen hinzufügen und gut umrühren. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und zur Seite stellen. Den Griess herausnehmen und wiederum auf der Platte verteilen. Mit etwas Öl und anschliessend etwas Wasser anfeuchten und lockern, um die Körner voneinander zu trennen. Nach und nach das restliche Öl und Wasser zugeben: Öl und Wasser sollten zum Schluss gleichmässig verteilt sein. Den Griess stehen lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist. Den Griess zum zweiten Mal in den oberen Teil des Topfes geben. Wenn nötig, der Brühe weiteres Wasser zugliessen. Die Brühe zum Kochen bringen und den Griess dämpfen. Sobald viel Dampf austritt, ihn erneut herausnehmen und auf der Platte verteilen. Salz (1) darüberstreuen und die Butter in Flocken zufügen. Den Griess lockern, um die Körner voneinander zu trennen und Butter und Salz gleichmässig zu verteilen. Die Brühe abschmecken. Wenn nötig, etwas einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren den Griess zum dritten Mal in den oberen Teil des Topfes geben und einige Minuten im Dampf der Brühe erwärmen. Die Zwiebelsauce wieder aufwärmen. Den Griess aus dem Topf nehmen, nochmals lockern und kegelförmig auf einer Platte anrichten. Huhn in die Mitte des Couscous legen und mit reichlich Brühe übergiessen. Zum Schluss die Zwiebelsauce über das Huhn geben. Variante: Das Huhn durch 1 Kilogramm Hammelfleisch oder Kalbshaxe ersetzen.

Stichworte: Marokko, Zwiebel, Getreide, Couscous, Hähnchen

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Couscous, marokkanisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Mageres Lammfleisch - oder
- 500 g Lammfleisch und
- 250 g Rindfleisch und
- 1/2 Hähnchen
- 2 Zwiebeln; gehackt
- 60 g Kichererbsen; über Nacht - eingeweicht
- 2 Weisse Rüben; geviertelt
- 2 groß. Karotten; in Scheiben
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL Ingwer; gemahlen
- 1/4 TL Safran
- 750 g Couscous, vorbehandelt
- 60 g Rosinen; oder mehr
- 3 Zucchini; in Scheiben - oder
- 1/4 gewürfelte Kürbis
- 120 g dicke Bohnen
- 2 Tomaten
- 2 EL Petersilie; feingehackt
- Cayennepfeffer
- 1 TL Paprika
- 2 EL Butter

Couscous macht man aus Hartweizengries, der über einer Brühe gedämpft wird. Dies macht man in einer Couscouciere, das ist ein Topf aus Ton, Kupfer oder Aluminium, der aus zwei Teilen besteht: Dem Unterteil, einem grossen Topf in dem die Brühe gekocht wird und dem Oberteil, einer Art Sieb, in dem man den Gries füllt und der dann über der Brühe dämpft.

Der Gries wird mit Wasser angefeuchtet und durchgemengt, es dürfen keine Klumpen entstehen.

Jetzt wird der Gries in das Sieb gefüllt und 30 Min. gedämpft. Anschliessend füllt man den Gries in eine Schüssel, besprenkelt ihn mit Wasser und rührt alles um, so dass sich evtl. entstandene Klumpen auflösen. Das Ganze evtl. salzen und dann nochmal 30 Min. dämpfen.

Jetzt ist der Couscous fertig und wird mit der Brühe serviert.

Das, was man bei uns als Couscous im Supermarkt kaufen kann, ist Hartweizengries, der schon so vorbehandelt ist, dass man sich die ganze Prozedur des Dämpfens sparen kann und auch keine Couscouciere benötigt.

Nun das Rezept:

Fleisch, Zwiebeln, Kichererbsen, Rüben und Karotten in einen Topf tun, mit Wasser bedecken und Öl und Pfeffer zugeben. Evtl. Mit Ingwer und Safran würzen, ca. 1 Std. kochen. Salzen, sobald die Kichererbsen weich sind.

Das Couscous nach Anleitung auf der Packung zubereiten.

Rosinen, Bohnen, Zucchini, Tomaten und Petersilie zum Stew tun und 1/2 Std. weiterkochen.

Eine Tasse Sauce abschöpfen, Cayennepfeffer und Paprikapulver hineinrühren. Zum Couscous servieren. * Quelle: Gepostet: Marcus Bräuhäuser 07.07.1993 Erfasser: Rene Datum: 05.11.1995 Stichworte: Getreide, Couscous, Fleisch, Marokko, P4

Stichworte: Fleisch, P4, Marokko, Getreide, Couscous

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Curry mit Mandeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Langkorn-Naturreis
- 2 Tas. ; Wasser davon (3)
- 1/2 TL Meersalz, (1)
- 1 EL Rosinen; ungeschwefelt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 mittl. Möhre
- 20 g Butter
- 3 TL davon (2)
- 60 g Mandeln; grob gehackt
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/4 TL Ingwer
- 1 Schuss Zimt

AUßERDEM:

- 1 Topf aus Gußeisen

Reis waschen, abtropfen, 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze in einem Topf trocknen. Wasser zufügen und aufkochen, Meersalz (1), Rosinen, Lorbeerblatt zugeben und bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten quellen lassen. Inzwischen Möhre putzen, klein würfeln. Butter (2) bei schwacher Hitze in einer Pfanne zerlassen, Mandeln darin leicht bräunen. Möhre zugeben, unter ständigem Rühren 1 bis 2 Minuten dünsten. Mit Meersalz abschmecken, mit Wasser (3) ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen. Reis mit Mandeln und der Möhre vermengen, Kurkuma, Ingwer, Zimt und restliche Butter zufügen. Anmerkung: :Als Beilage, Teil der Reistafel oder Hauptgericht servieren. :Stichworte : Gemüse, Gewürz, Indien, P2, Reis, Risotto :Notizen (*) : : Quelle: Frau Aktuell gepostet von: I. Benerts : : 01.01.97 Stichworte: Indien, Gemüse, Gewürze, Risotto, Reis, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Curry-Reis

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 EL Öl oder Margarine 4 Zwiebeln
- ca. 2 Tl. Curry
- 2 Tassen Reis
- 4 Tassen Fleisch- oder Gemüsebrühe (Instant)

MMMMM-----SAUCE-----

40 g Margarine

40 g Mehl

Curry nach Geschmack

1/2 l Brühe (instant)

etwas Zucker

2 cn Thunfisch im eig. Saft

Zwiebelringe (Menge

- Geschmackssache)

4 Bananen

Curry

Margarine zum Braten MMMMM-----BEILAGE-----

Orangenmarmelade

Gewürzgurken

evtl. gekochte, halbierte

- Eier

Fett im Topf zerlaufen lassen, gewürfelte Zwiebeln auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 glasig dünsten, Curry zugeben und kurz mit anschwitzen, danach den Reis zufügen, andünsten, mit Brühe ablöschen, aufkochen und auf der ausgeschalteten Kochplatte im geschlossenen Topf 20 Minuten ausquellen lassen.

Für die Sauce Fett und Mehl anschwitzen, Curry zugeben, nach und nach unter Rühren die Brühe zufügen, die Sauce etwas scharfsüßlich abschmecken. Thunfisch mit eigenem Saft zufügen, vorsichtig erhitzen.

In einer Pfanne Zwiebelringe und dann die Bananen braten, mit etwas Curry würzen.

Anrichten: Den Reis bergartig oder als Reisring auf einer Platte anrichten, Sauce herum- oder hineinfüllen. Bananen mit Zwiebelringen ringsherum legen. Dazu gibt es aus kleinen Schälchen Orangenmarmelade, gewürfelte Gewürzgurken und evtl. gekochte, halbierte Eier.

Von Christa Guhl, Hamburg

Frau Guhl schreibt uns:

Mein Familienpraktikum (gehörte damals zur Ausbildung zur Hauswirtschaftsleiterin) leistete ich in Frankfurt/Main ab. Der Familienvater hatte seine Kindheit in China verbracht. Aus dieser Zeit stammten einige Zubereitungsarten der Speisen, die ich nun kennenlernte. Wir essen dieses Curry-Gericht nach wie vor mit Begeisterung, auch wenn die sog. Mehlschwitze, finde ich, etwas veraltet ist. * Quelle: Winke & Rezepte 7 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 02.02.1995 Stichworte: Reisgerichte, P4

Stichworte: P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Curry-Reis mit Orangen und Rosinen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Reis (Langkorn)
- 2 Orangen, klein
- 50 g Rosinen
- 1 EL Butter
- 40 g Mandelstifte
- 1 TL Currypulver
- Salz

Den Reis nach Packungsanweisung mit dem Currypulver und einer Prise Salz garen und dann abtropfen lassen.

Die Rosinen in lauwarmem Wasser ca. 10 Minuten einweichen und dann gut ausdrücken.

Die Orangen schälen, in Schnitze teilen und mit einem spitzen Messer die weissen Häutchen entfernen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Reis darin schwenken. Die Rosinen untermischen und die Orangenfilets vorsichtig (!) unterheben. Die Mandelstifte in einer kleinen Pfanne ohne (!) Fett rösten und über den Curry-Reis streuen. ** Gepostet von Joachim M. Meng Erfasser: Joachim
Datum: 01.06.1996 Stichworte: Reis, Leicht, Schnell, P2

Stichworte: Schnell, Leicht, Reis, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Curryreis mit Datteln und Bananen (*)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 10 g Butter
- 2 EL Mildes Currypulver
- 350 g Risottoreis
- 3 dl Orangensaft
- 4 dl Kokosmilch; aus der Dose
- 350 ml Gemüsebouillon
- 1 Peperoncino
- 6 Getrocknete Datteln

nach Belieben

- 1 EL Curryblätter; frisch - oder getrocknet
- Salz
- 4 Bananitos; Babybananen - oder
- 2 Normale Bananen
- 1 EL Zitronensaft

NACH EINEM REZEPT VON

- Anne-Marie Wildeisen - Erfasst von Rene Gagnaux

(*) Nach indischer Art Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer Pfanne die Butter erwärmen. Zwiebel und Currypulver zusammen darin andünsten, bis es gut duftet. Dann den Reis beifügen und kurz mitrösten. Mit dem Orangensaft ablöschen und bei mittlerer Hitze unter häufigem Umrühren vollständig vom Reis aufnehmen lassen. Nach und nach die Kokosmilch und die Gemüsebouillon beifügen und den Risotto ungedeckt 10 Minuten leicht kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen den Peperoncino der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Datteln entsteinen und längs vierteln. Peperoncino, Datteln und Curryblätter nach 10 Minuten Kochzeit zum Reis geben. Diesen noch so lange kochen lassen, bis der bissfest ist. Mit Salz abschmecken. Vom Feuer ziehen und zugedeckt 5 Minuten nachziehen lassen. Inzwischen die Bananitos oder Bananen schälen, der Länge nach halbieren und mit dem Zitronensaft beträufeln. In einer beschichteten Grillpfanne ohne Fettzugabe grillieren oder in einer Bratpfanne in wenig Butter kurz beidseitig braten. Auf dem Risotto anrichten und diesen servieren.

Stichworte: Banane, Risotto, Dattel

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Curryreis mit Schinkenbananen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Langkornreis
- 250 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 1 EL Currypulver
- 50 g Rosinen
- 1/2 Tas. Orangensaft
- 2 Bananen
- 1 EL Butter
- 200 g Gekochter Schinken ohne Fettrand in 4 Scheiben
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 1 EL Gehackte Petersilie

Den Reis unter fließendem kaltem Wasser in einem Sieb waschen, bis das abtropfende Wasser klar ist. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Den Reis mit dem Currypulver in die Gemüsebrühe geben, einmal aufkochen lassen und bei schwacher Hitze in 20-25 Minuten garen. Die Rosinen in heissem Wasser gründlich waschen, abtropfen lassen, mit dem Orangensaft begießen und darin quellen lassen. Die Bananen schälen und längs halbieren. Die Butter in einer Pfanne zerlassen. Die Bananen zunächst von jeder Seite darin anbraten, dann jede Hälfte in 1 Schinkenscheibe rollen und diese mit Holzspießchen feststecken. Die Schinkenbananen in der Pfanne bei schwacher Hitze unter öfterem Wenden noch einmal 5 Minuten braten. Die Rosinen mit dem Orangensaft unter den Curryreis mischen. Den Reis abschmecken, mit den Schinkenbananen belegen und mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Das Passt dazu: Chicoreesalat.

Pro Portion etwa 1805 Joule / 430 Kalorien * Quelle: Kochvergnügen wie noch nie von Gräfe und Unzer ** Frank Buchholz (Juli 94) Erfasser: Frank Datum: 17.08.1994 Stichworte: Reis, Obst, P4

Stichworte: Früchte, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Curryreis-Gemüse mit Schmelzkäsesauce

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Langkornreis
- 2 EL Olivenöl
- 650 ml Brühe (instant)
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 200 g Möhren
- 30 g Butter
- 2 EL Curry
- 150 g Gekochter Vorderschinken
- 200 g Schmelzkäse Kräuter
- 2 EL Petersilie

Reis in Olivenöl anbraten, mit Brühe auffüllen und 15-20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und waschen. Möhren putzen, schälen und in schmale Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln und Möhren in der Butter andünsten und 5 Minuten schmoren lassen. Reis mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Schmelzkäse unterrühren. Schinken in schmale Streifen schneiden. Gemüse und Schinken mit Reis mischen. Alles auf einem Teller anrichten. Petersilie darüber streuen. * Quelle: Prima Einkaufen von der Fa. Tengelmann Januar/Februar 96 ** Gepostet von: Iris Cierpinsky Erfasser: Iris Datum: 01.04.1996 Stichworte: Reis, P4

Stichworte: P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Dattelreis mit Krevetten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Langkornreis
- Salz
- 8 Datteln; entkernt und klein - geschnitten
- 3 EL Butter
- 2 EL Zwiebelwürfel
- 3 EL Apfelwürfel
- 2 EL Currypulver
- 3 dl Bouillon
- 1 EL Honig
- 200 g Joghurt nature
- 1 EL Mango-Chutney; gehackt
- Pfeffer
- 12 Krevetten
- 4 Korianderzweige

Den Reis in kochendes, gesalzenes Wasser geben und 18 Minuten kochen. In einem Sieb abtropfen lassen. Die Datteln zusammen mit 1/3 der Butter unter den Reis mischen und warm halten.

Zwiebel- und Apfelwürfel in der restlichen Butter dünsten, den Curry zugeben und mitdünsten. Mit der Bouillon ablöschen, den Honig zufügen und stark einkochen. Pürieren, passieren, Joghurt und Chutney dazugeben. Erwärmen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

Die Krevetten in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben, etwa 1 Minute kochen und 5 Minuten ziehen lassen. Die Krusten und die Därme entfernen.

Den Reis mit den Krevetten, der Sauce und dem Koriander anrichten. * Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 05.11.1995
Stichworte: Reis, Krevette, Datteln, P4

Stichworte: Datteln, P4, Krevette, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Dino-Ei im Reis-Nest

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 EL Zucker
- 1 Becher Grüne Götterspeise (2 Beutel)
- 150 g Kernlose Weintrauben
- 1/2 l Milch
- Salz
- 2 EL Kokosraspel
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Pistazien; gehackt
- 10 Belegkirschen
- 1 Becher Spitzen-Langkorn-Reis (2 Kochbeutel)
- 3/4 l Wasser

MMMMM-----QUELLE-----

- 26.04.96 l. Benerts

- Freizeit Revü

Götterspeise in Wasser mit Zucker erhitzen. Trauben, Götterspeise auf eiförmiger Form verteilen, 3 Stunden kaltstellen. Milch, Salz, Kokosraspel, Rosinen, Pistazien, Reis, Belegkirschen vermischen. Unter Rühren kochen, bis die Milch verkocht ist. Dino-Ei stürzen, erkalteten Reis um das Ei arrangieren. :Pro Person ca. : 481 kcal

Stichworte: Weintrauben, Süßspeise, Kalt, Kokos

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Eier-Curry mit Krabben im Reisrand

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Eier
- 200 g Gekochte,geschälte Krabben - (keine Konserven)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 groß. Zwiebeln
- 4 groß. Fleischtomaten
- 1 Knoblauchzehe; (wer es mag)
- 5 EL Öl Salz
- Cayennepfeffer
- 1 EL Tomatenketchup
- 200 ml Kräftige Hühnerbrühe
- 3 EL trockener Sherry
- 1 Spur Zucker
- 1/2 TL Milder Madras-Curry
- 1/2 mittl. Apfel
- 250 g Langkornreis
- 5/8 l Salzwasser
- 1 Bd. Dill

Eier hartkochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Krabben mit Zitronensaft marinieren. Zwiebeln feinhacken. Fleischtomaten überbrühen, enthäuten, Kerne und Fruchtsaft entfernen und das Fruchtfleisch kleinhacken. Knoblauchzehe zerdrücken. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, dann das Tomatenfleisch zugeben und alles unter ständigem Rühren 10 Minuten dünsten.

Dann Krabben, Brühe, Sherry und Gewürze zugeben, den geschälten Apfel hineinreiben und 5 Minuten bei ganz geringer Hitze kochen lassen. Dann werden die Eischeiben vorsichtig dazugegeben und noch würzig scharf abgeschmeckt. Den Reis in Salzwasser körnig ausquellen lassen, in den Reisrand pressen und stürzen. Die Eierkrabben in die Mitte legen und mit viel gehacktem Dill servieren. * Quelle: Chris-Revü Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 14.09.94 Erfasser: Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, Curry, Krabbe, Tomate, P4

Stichworte: P4, Tomate, Krabbe, Curry, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Eierragout mit Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1/4 l Wasser
- Salz
- 125 g Reis
- 100 g Frühstücksspeck
- 250 g Porree
- 30 g Butter
- 20 g Mehl
- 3/8 l Brühe
- 100 g Schmand
- 1 EL Kapern
- 1 Bd. Petersilie, gehackt
- 5 hartgekochte Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Wasser mit Salz ankochen, Reis einstreuen und 20 Minuten quellen lassen.

Speck in Streifen, Porree in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Speck darin glasig dünsten. Porree dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Mehl darüberstäuben, Brühe angießen und 3 Minuten fortkochen. Schmand, Kapern und Petersilie zur Sosse geben und aufkochen.

Vier Eier in Sechstel schneiden, in die Sosse geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und erhitzen.

Reis in eine Reisform geben und auf eine Platte stürzen. Eierragout im Reiserand anrichten und mit restlichem Ei garnieren. Beilage: Lollo-rosso-Salat. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 04.04.1995 Stichworte: P4, Reis, Ei, Ragout

Stichworte: P4, Ragout, Reis, Eier

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Erbsen-Morchel-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 10 g getrocknete Morcheln
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Butter; (1)
- 150 g Reis; Arborio o. Vialone
- 1 dl Weisswein
- 4 dl Hühnerbouillon - Menge anpassen
- 100 g Erbsen; ausgehülst
- 2 EL Rahm
- 1 EL Butter; (2)
- 30 g Parmesan; gerieben - oder Sbrinz
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Die Morcheln ca. 15 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen. Abschütten und unter fließendem Wasser gründlich spülen. Grosse Pilze in Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Die Butter (1) in einer Pfanne schmelzen, Zwiebel und Morcheln darin unter Wenden andünsten. Den Reis beifügen und kurz mitrösten. Mit dem Weisswein ablöschen und diesen unter Rühren vollständig einkochen lassen.

Die Hälfte der Bouillon zufügen, unter häufigem Rühren ebenfalls vollständig einkochen lassen. Nun Bouillon sowie die Erbsen beigeben, alles noch so lange kochen lassen, bis der Reis knapp weich ist.

Am Schluss den Rahm, die Butter (2) sowie den geriebenen Käse untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. * Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 18.12.1996 Stichworte: Reis, Risotto, Erbse, Morchel, P2

Stichworte: Risotto, Morchel, Erbse, Reis, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Exotischer Risotto (Risotto Ko)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 2 Tas. Reis
- 4 Tas. Brühe
- 250 g Hähnchenbrust
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 1 EL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- 125 ml Weisswein
- 1 EL Butter

FÜR GUT BEFUNDEN VON

- Arthur Heinzmann Erfasst am 29.12.96
- Quelle Unbekannt

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, die Hälfte davon in der Hälfte vom Öl andünsten. Den Reis zufügen und mit der kochendheißen Brühe ablöschen. Zugedeckt gar quellen lassen. Inzwischen das Hähnchenfleisch zentimetergroß würfeln, im restlichen Öl scharf anbraten. Die ebenfalls in zentimetergroße Stücke geschnittenen Paprika zufügen. Currypulver darüberstreuen, salzen und pfeffern. Mit Wein ablöschen und einige Minuten dünsten. Zum Schluß mit der Butter unter den fertigen Reis mischen. .Stichworte : Geflügel, Italien, P4, Reis, Risotto Stichworte: Italien, P4, Risotto, Geflügel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Exotischer Thunfischreis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Reis
- 2 Bananen
- 1/2 Orange
- 200 g Thunfisch; aus der Dose
- 1 Ei Salz, Pfeffer Curry
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Majoran; feingehackt

Reis nach Vorschrift in Salzwasser garen. Thunfischöl in einer Pfanne erhitzen, darin Bananenscheiben und Orangenstücke andünsten. Thunfisch zufügen und bei milder Hitze erwärmen. Das Ei mit den Gewürzen, Sojasauce und Majoran verrühren und unter die Thunfischmischung rühren.

Reis zugeben, alles miteinander vermischen und in eine vorgewärmte Schüssel geben.

Dazu: Grünen Salat * Quelle: SUEDEWEST-TEXT 01.11.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Tü, 01 Nov 1994 Erfasser: Ulli Datum: 01.12.1994 Stichworte: Reis, Thunfisch, Banane, Orange, P1

Stichworte: Orangen, Banane, P1, Thunfisch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Feurige Reispfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Langkorn Naturreis
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Gekörnte Gemüsebrühe
- 60 g Walnüsse
- 400 g helle Weintrauben
- 2 Rote Chilischoten
- 2 Grüne Chilischoten
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Zwiebeln
- 35 g Butter
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Kumin; gemahlen
- 5 EL Trockener Weisswein Meersalz
- 1 Unbehandelte Zitrone; Schale
- 2 1/2 EL Zitronensaft
- 2 EL Petersilie; gehackt weisser Pfeffer

Den Reis abspülen und in der doppelten Menge Wasser über Nacht einweichen. Dann das Lorbeerblatt hinzufügen und den Reis bei mässiger Hitze 20 Minuten kochen.

Die gekörnte Brühe unterrühren und den Reis auf der ausgeschalteten Kochstelle in 15 Minuten körnig ausquellen lassen. Dann das Lorbeerblatt entfernen.

Inzwischen die Walnushälften längs teilen und unter Wenden leicht rösten.

Die Trauben gründlich lauwarm waschen. Die Chilischoten aufschlitzen. Die weissen Innenwände und die Kerne auskratzen. Die Schoten waschen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Zwiebeln in Streifen schneiden und in der Butter hellgelb andünsten. Die Chili- und Knoblauchwürfel, das Kurkuma und den Kreuzkümmel hinzufügen und kurz mitbraten. Die Trauben und den Wein hinzufügen und salzen. Bei schwacher Hitze 5 Minuten ziehen lassen.

Den Reis, die Nüsse, die Zitronenschale, den Zitronensaft und die Petersilie untermischen. Die Reispfanne nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tip: So lassen sich Weintrauben leicht entkernen: Mit dem gebogenen Ende einer Sicherheitsnadel am Stielansatz in die Traube hineinfahren und die Kerne hinausziehen... * Quelle: Kraut und Rüben 09/94 ** Gepostet von Diana Drossel Date: Sat, 18 Mar 1995 Erfinder: Diana Datum: 24.04.1995 Stichworte: Reis, Pikant, Weintraube, Walnuss, P4

Stichworte: Weintrauben, P4, Walnuss, Pikant, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Feuriger Curry-Gemüse-Braten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Naturreis
- 1 Möhre, ca 100g
- 100 g Lauchzwiebeln
- 125 g Gouda
- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Haselnusskerne, gehackt
- 3 EL Vollkorn-Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Schnittlauch
- 30 g Butter oder Margarine
- 1 1/2 EL Curry
- 20 g Weizen-Vollkornmehl
- 500 ml Milch

Reis in kochendem Salzwasser etwa 30 Minuten garen. Währenddessen Möhre schälen, waschen und grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Käse fein reiben. Abgetropften Reis etwas abkühlen lassen, dann mit dem Gemüse, der Hälfte des Käses, Eiern, Quark, Nüssen und Paniermehl verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Einen länglichen Braten formen. Ein Blech mit Backpapier auslegen, den Braten daraufsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft: 185 Grad, Gas: Stufe 3) etwa 45 Minuten backen. Inzwischen Kräuter waschen und hacken, etwas zum Garnieren übrig lassen. Mit restlichem Käse mischen und 15 Minuten vor Ende der Garzeit auf dem Braten verteilen. Fett zerlassen, Curry und Mehl kurz darin anschwitzen. Mit der Milch unter Rühren ablöschen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten auf einem Brett anrichten und mit restlichen Kräutern garnieren. Currysosse dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca 1,5 Stunden Quelle: Mini 35/95 ** Gepostet von Olaf Herrig Erfasser: Olaf Datum: 02.10.1995 Stichworte: Reis, Gemüse, Vegetarisch, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Vegetarisch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Fiesta Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Tas. Langkorn Reis
- 1 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Dos. Tomaten
- 1/2 Chili, grün (Bell Pepper)
- 1 TL Chili Pulver
- 1 1/2 Tas. ;Wasser

Zwiebel und Chilies in Butter anbraten, die restlichen Zutaten hinzufügen und köcheln lassen bis der Reis gar ist (ca. 20 Minuten). * Quelle: It ain't only chily! Sprachkurs an der VHS ausprobiert und angepasst von Michael Dauffenbach ** Gepostet von Michael Dauffenbach Date: Mon, 17 Apr 1995 Erfasser: Michael Datum: 01.06.1995 Stichworte: Reis, Beilage, Mexiko, P4

Stichworte: P4, Mexiko, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Fowl Down in Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 groß. Huhn; in 4 Stücke zerteilt
- 2 TL Salz
- 2 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Limonen; Saft
- 1/2 l Hühnerbrühe
- 1 l Wasser
- 2 Stengel frischer Thymian
- 2 Frühlingszwiebeln; fein gehackt
- 2 Stengel Petersilie; fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 1 große Zwiebel; fein gehackt
- 1 TL Senfpulver oder mittelscharfen Senf
- 2 Tomaten; geschält und in Würfeln
- 4 Tasse Langkornreis

Der ungewöhnliche Name stammt vom Anrichten des Hühnchen in einem Bett von heißem Reis. Die Hühnerstücke mit je 1/2 TL Salz und Pfeffer einreiben. In einer Schüssel mit Limonensaft beträufeln; abgedeckt mindestens eine Stunde kaltstellen. In einer Kasserolle Wasser, 400 ml Brühe, Thymian, Frühlingszwiebel, Petersilie und Knoblauchzehen zum Kochen bringen. Das Huhn zugeben und im offenen Topf bei mäßiger Hitze 40 min köcheln lassen. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebel darin sautieren bis sie weich ist. Senfpulver, Tomaten und restliche Hühnerbrühe zugeben und unter gelegentlichen Umrühren 10 min köcheln lassen. Dann in die Kasserolle umfüllen und den Reis untermischen. Zudecken und bei mäßiger Hitze etwa 30 min köcheln lassen bis der Reis gar und alle Flüssigkeit aufgesogen ist. Rezept von Susanne Schäck Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rrze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfutter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt

Stichworte: Huhn, Karibik

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Fritierter Reis nach chinesischer Art

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g *Gekochter Reis; vom Vortag*
- 200 g *Gekochter Schinken - in Streifen geschnitten*
- 3 *Eier; aufgeschlagen*
- 150 g *Tiefgekühlte Erbsen*
- 1 TL *Salz*
- 2 EL *Sojasauce*
- 2 *Frühlingszwiebeln - fein geschnitten*
- 200 g *Krevetten*
- Öl; zum *Braten*

Alle Zutaten bereithalten. Eine Bratpfanne erhitzen, bis sie rauchheiss ist. Öl hineingiessen und die Eier zu einer Omelette backen; aus der Pfanne nehmen, auskühlen lassen und in kleine Streifen schneiden. Schinken in der Pfanne anbraten und beiseite stellen. Reis in derselben Pfanne anbraten, alle Zutaten daruntermischen und abschmecken. * Quelle: Nach: Annabelle 23/95 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 30.01.1996 Stichworte: Reis, Schinken, Ei, Resteküche, P4

Stichworte: P4, Schinken, Resteküche, Reis, Eier

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratener Reis auf chinesische

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Natur-Langkornreis
- 400 g Hähnchenbrustfilets
- 6 EL Sojasauce
- 250 g Champignons
- 1 Paprikaschote, grün
- 1/2 Bd. Frühlingszwiebeln
- 6 EL Pflanzenöl
- 1 EL Ingwer, frisch gerieben
- 4 EL trockener Sherry
- Salz
- Pfeffer, schwarz

FÜR GUT BEFUNDEN VON

- Arthur Heinzmann Erfasst am 17.12.96 nach
- Kochen mit Pfiff Meister Verlag

Den Reis unter fließendem Wasser gründlich waschen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis in etwa 30 Minuten (siehe auch Packungsanleitung) bißfest garen. Das Fleisch waschen, trockentupfen und schräg in feine Streifen schneiden. Mit der Sojasauce marinieren und kalt stellen. Die Champignons mit einem Tuch abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Die Paprika vierteln, von Samen und Scheidewänden befreien und grob würfeln, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, dabei die Sojasauce abfangen. Die Hälfte des Öls im Wok erhitzen und das Fleisch darin 5 Minuten anbraten, herausnehmen und warm stellen. Das restliche Öl im Wok erhitzen und das Gemüse darin bei starker Hitze und unter ständiger Bewegung 3 Minuten braten. Ingwer, Sherry und abgetropfte Sojasauce zugeben. Die Hähnchenstreifen und den Reis unterheben, alles kräftig salzen und pfeffern und nochmals zusammen erwärmen. :Stichworte : Champignon, China, Hähnchen, P4, Reis, Wok Stichworte: China, P4, Champignon, Wok, Reis, Hähnchen

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratener Reis mit grüner Currypaste

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Gekochter Schinken
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 EL Öl
- 1 TL feingehackter Ingwer
- 1 TL feingehackter Knoblauch
- 1 gehackte Schalotte
- 2 EL Rosinen
- 1 Tasse Erbsen
- Salz
- Pfeffer
- 200 g gekochter Langkornreis
- 4 EL Brühe
- 1 EL Fischsauce
- 1 TL grüne Currypaste
- 1 Ei

Den Schinken in kleine Würfel (1cm) schneiden. Paprikaschote mit dem Sparschäler schälen, ebenfalls würfeln.

Öl in der Pfanne oder in der Wok erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Schalotte darin anrösten, Schinken, Paprika, Rosinen und Erbsen hinzufügen.

Alles in der Pfanne kräftig rühren, sofort salzen und pfeffern. Den aufgelockerten Reis dazugeben und unter Rühren braten, dabei mit den anderen Zutaten gründlich mischen.

Brühe, Currypaste und die Fischsauce glatt rühren und angiesen, dabei rasch und auf grosser Hitze arbeiten, bis alles vermischt ist.

In der Pfannenmitte etwas Platz freischieben, dort hinein das Ei schlagen, das sofort zu stocken beginnt. Unverzüglich rühren und nicht zu fest werden lassen. ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Tü, 07 Feb 1995 Erfinder: K.-H. Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis

Stichworte: Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratener Reis mit Krabben im Wok

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Tassen kalter, gebratener Reis
- 1 gehackte Zwiebel
- 3 geschlagene Eier
- 3 EL Öl
- 1 Pfund Krabben
- 1/2 Tasse geschnittene Pilze
- 1/4 Tasse geschnittene Wasser-Kastanie
- 1/2 Tasse Brunnenkresse
- 2 EL Sojasauce
- 1/2 TL Zucker

Das Fleisch hauchdünn in kleine Streifen schneiden. Den Mais entweder klein zuschneiden oder fertige Maiskörner aus der Dose verwenden. Das Gemüse klein zuschneiden. 1 El. Öl erhitzen und darin die Eier braten und diese dann herausnehmen. Mit dem Restöl Zwiebeln und Reis anbräunen. Die Krabben braten, bis diese blasrosa sind. Alle anderen Zutaten hineingeben und 5-8 Minuten kochen, dann das Rührei hinzugeben und noch 1 Minute kochen. ** Gepostet von Eva-D. Bilgic Date: Wed, 05 Apr 1995 Erfinder: Eva-D. Datum: 11.09.1995 Stichworte: Reis, Krabben, Meeresfrüchte, P6, Wok

Stichworte: P6, Krabben, Wok, Meeresfrüchte, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gebratener Reis, thailändisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Langkornreis (parboiled)
- 200 g mageres Schweinefleisch
- in Streifen geschnitten
- 200 g rohe geschälte Garnelen
- 3 EL Erdnussöl
- 1 groß. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- 1 TL Shrimps - Paste
- 2 TL Chili - Sauce
- 2 abgezogene, gewürfelte
- Tomaten
- 3 Eier
- 5 Frühlingszwiebeln, in dünne
- Ringe geschnitten
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Reis in ca. 0,5 Liter Wasser körnig kochen, auf einem Brett ausbreiten und völlig abkühlen lassen. In einer hohen Pfanne Öl erhitzen, die fein gehackte Zwiebel und die zerdrückte Knoblauchzehe darin glasig anbraten, dann Fleischstreifen zugeben und bei starker Hitze 2 bis 3 Minuten kräftig anbraten, die Garnelen hinzufügen, weitere 3 bis 4 Minuten anbraten. Nun Reis, Salz und Shrimps - Paste, Chili - Sauce sowie geschälte, entkernte Tomaten in Stücken zufügen,iterrühren bis alles erhitzt ist. Verquirlte Eier darübergeben und unter Rühren gut stocken lassen. Zuletzt die in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln untermischen und mit Petersilie bestreut servieren.

400 kcal oder 1700 kJ pro Portion. * Quelle: Neue Apotheken Illustrierte August 95 Erfasst von Josef Bihler Erfasser: Josef Datum: 20.09.1995
Stichworte: Thailand, Reis, P4

Stichworte: Thailand, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Geflügelrisotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 40 g Butter
- 1 Tasse Langkornreis
- 1 1/2 Tassen Brühe
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1/2 TL Curry
- 100 g TK-Erbesen
- 200 g Pfifferlinge
- 1 EL Gehackte Petersilie
- 1/2 rote Paprikaschote
- 200 g Geflügelfleisch

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit Butter in einem offenen Gefäß 5 bis 6 Minuten bei 600 Watt garen.

Reis, Brühe, Salz, Pfeffer, Curry, Erbsen, Pfifferlinge und Petersilie dazugeben. Paprikaschote und Fleisch in Würfel schneiden und mit den Zutaten mischen. Im geschlossenen Gefäß 10 bis 12 Minuten bei 600 Watt und 20 Minuten bei 450 Watt garen. Mit einer Gabel lockern.

Beilage: Friseesalat. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1994 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfasser: Lothar Datum: 18.04.1995 Stichworte: P4, Mikrowelle, Reis, Risotto, Geflügel

Stichworte: P4, Mikrowelle, Risotto, Geflügel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllte Weinblätter mit Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Dos. Weinblätter (250 g)
- 2 Bd. Frühlingszwiebeln
- 250 g Siam-Patna-Reis
- 8 EL Olivenöl
- 4 EL feingewiegter Dill
- 4 EL Feingewiegte Petersilie
- 4 EL feingewiegte Minze
- 2 TL Zucker
- 8 EL Pinienkerne
- Pfeffer
- 1/2 l Geflügelbrühe (Instant)
- 12 EL Olivenöl
- 1 l Wasser, ca.
- 2 Zitrone

Reis waschen, gut abtropfen lassen. Weinblätter kurz in kochendes, dann in kaltes Wasser tauchen, abtropfen lassen, ca. 32 Stück auf Küchenpapier ausbreiten. Zwiebeln fein würfeln, Olivenöl im Topf auf 2 oder Automatik- Kochstelle 7 - 8 erhitzen, Zwiebeln und Reis darin glasig dünsten. Kräuter, Zucker, Pinienkerne, Pfeffer und Geflügelbrühe zugeben, kurz aufkochen, im geschlossenen Topf auf der ausgeschalteten Kochstelle ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Den etwas abgekühlten Reis jeweils als Häufchen auf die Weinblätter setzen, die Blätter zu kleinen Rouladen aufrollen. Die Rouladen fest nebeneinander in einem Topf schichten, mit Olivenöl, Zitronensaft und Wasser bedecken, mit einem Teller beschweren, zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf ca. 30 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen. Die gefüllten Weinblätter abkühlen lassen, anrichten, evtl. mit Zitronenscheiben garnieren.

Tip: Die Rouladen lassen sich gut vorbereiten, halten sich mit etwas Öl bedeckt im Kühlschrank ca. 3 Tage, Gefüllte Weinblätter sollten als Vorspeise oder kleiner Imbiss serviert werden.

19 g Eiweiss, 104 g Fett, 163 g Kohlenhydrate, 7230 kJ, 1725 kcal. Zubereitungszeit 85 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 09 / 96 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfinder: Lothar Datum: 31.08.1996 Stichworte: P8, Normal, Party, Reis, Kalt, Weinblatt, Vorspeise

Stichworte: P8, Weinblatt, Kalt, Normal, Vorspeise, Party, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gefüllter Klebreis - Kao Neow Sod Sai

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Klebreis
- 100 g rohe, ungeschälte Garnelen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 5 Wasserkastanien (a. d. Dose)
- 150 g Schweinehackfleisch
- 1 Ei
- 1 EL Kartoffelmehl
- 2 EL Fischsauce; (*)
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Pflanzenöl für den Dämpfopf

Den Klebreis etwa 8 bis 10 Stunden in lauwarmem Wasser einweichen, dann abgessen und etwa 20 Minuten im Dämpfopf garen. Die Garnelen waschen, aus der Schale lösen und die Därme entfernen. Das Garnelenfleisch fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kastanien in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten ausser dem Reis gut miteinander vermischen. Jeweils 2 El Reis abstechen und zu runden, flachen Kreisen formen. Jeweils 1 El der Fleischmasse in die Mitte setzen und den Reis zu kleinen, gleichmässigen Bällchen formen. Solange fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Den Einsatz des Dämpfopfes mit etwas Öl einreiben und die Reisbällchen hineinsetzen. Im Dämpfopf etwa 15 Minuten garen. Mit Gemüse und Chilisauce servieren.

Anmerkung: Als Beilage sind geschälte, rohe Gurkenscheiben oder Eissalatblätter eine gute Kombination.

(*) Fischsauce: Eine Mischung aus fermentierten Anchovis, Wasser und Salz. Diese Sauce ist ein Universalgenie in der Thai-Küche. Kaum ein Gericht ohne Nam Pla. Der gewöhnungsbedürftige Geruch verliert sich beim Kochen. Die Fischsauce ersetzt in der thailändischen Küche weitgehend das Salz. * Quelle: Nitaya's Thai Küche Wilhelm Heyne Verlag ISBN 3-453-09099-3 Erfasst: Viviane Kronshage Erfasser: Viviane Datum: 23.11.1996 Stichworte: Reis, Garnelen, Fleisch, Schwein, Thailand, P4

Stichworte: Fleisch, Garnele, Thailand, Schwein, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gelber Lauch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 gleich starke Lauchstangen
- 2 EL Öl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL gehackter Ingwer
- 1 TL grüne Currypaste
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Den Lauch gründlich waschen, schräg in Stücke von 4 cm schneiden. In heissem Öl anbraten. Dabei den im Mörser pulverfein zerstoßenen Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer und Currypaste zufügen. Salzen, pfeffern und mit Zucker würzen. So lange alles wenden und drehen, bis alles gelb leuchtet.

Ganz wenig Wasser angießen und zugedeckt noch ca. 10 Minuten sanft schmoren.

Zur Reistafel vgl. Grundrezept Reis. ** From: K.-H._Boller@p3.f2020.n2426.z2.schiele-ct.de Date: Sat, 09 Apr 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen
Erfasser: Bollerix Datum: 07.06.1994 Stichworte: Reisgerichte, Gemüsegerichte, Lauch, Fido

Stichworte: Gemüse, Lauch, Fido, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gelber Reis, Nasi kuning

Für 4 Portionen M M M M M-----ZUTATEN-----

300 g Langkornreis

1/2 l Wasser

2 Daun-salam-Blätter

1/2 ts Kurkuma; Gelbwurzpulver

3/4 ts Gemahlener Koriander

1/4 ts gemahlener Zimt

1/4 ts gemahlene Gewürznelken

2 Spur Salz

Den Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt und abtropfen lassen.

Reis in einem Topf mit fest schliessendem Deckel mit dem Wasser aufsetzen. Die Gewürze hinzufügen.

Sobald das Wasser kocht, die Hitze stark verringern. Den Reis zweimal umrühren, damit die Gewürze gut verteilt sind, und bei schwacher Hitze zugedeckt 15-20 Minuten garen.

Wenn alles Wasser aufgesogen und die Oberfläche trocken ist, den Topf vom Herd nehmen.

Reis noch etwa 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Vor dem Servieren die Daun-salam-Blätter herausnehmen

Gelber Kokosreis (Nasi lemak): Den Reis und die restlichen Zutaten nicht in Wasser, sondern in der gleichen Menge Kokosmilch kochen. Mit Röstzwiebeln garnieren.

Knusprige Röstzwiebeln: Schalotten (8 Stück) schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Öl (ca. 4 Esslöffel) in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe bei mittlerer Hitze anbräunen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, kalt stellen und luftdicht aufbewahren.

Anmerkung

Daun salam: Wörtlich Heiliges Blatt, indonesisches Lorbeerblatt, das sein Aroma erst beim Kochen entfaltet. Durch Lorbeerblätter ersetzbar.

Nasi kuning ist in Indonesien eine Speise für religiöse Feiern. * Quelle: Posted by K.-H. Boller Bollerix@Wilam.North.De Erfasser: Bollerix Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, P4

Stichworte: P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemüse-Curry-Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 40 g Butter
- 300 g Risotto oder Rundkornreis
- 2 Teelöffel Curry, evtl. mehr
- 1 1/8 Weisswein
- 650 ml Gemüsebrühe (Innanz)
- 300 g Bohnen, tiefgefrorene dicke
- 250 g Möhren
- 500 g Zucchini
- 4 Esslöffel Öl mit Basilikum (Basilico)
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Parmesankäse

1. Zwiebelwürfel im heißen Fett glasig dünsten. Reis zugeben, unter Rühren anschwitzen. Mit Curry bestreuen. Wein und 500 ml Brühe angießen. Reis ca. 20 Minuten ausquellen lassen. 2. Aufgetaute Bohnenkerne aus der Schale drücken. Möhrenwürfel und Zucchinischeiben im heißen Öl andünsten. Würzen. Restliche Brühe zugießen, 5-6 Minuten dünsten. 3. Gemüse, Bohnenkerne und 25 g frisch geriebenen Parmesankäse unter den Reis mischen. Erhitzen, abschmecken. Restlichen Käse hobeln, darüberstreuen.

:Stichworte : Fleischlos, Gemüse, P4, Reis :Notizen (*) : : : Quelle: Für Sie 22 / 97 :Notizen (**): : Stichworte: Gemüse, P4, Fleischlos, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemüse-Paella

Für 4 Portionen

ZUTATEN 4 PORTIONEN:

- 250 g Naturreis (ungeschält)
- 200 g Erbsen
- 300 g Champignons
- 3 Tomaten
- 1 Aubergine
- 3 groß. Karotten
- 1 rote, 1 grüne Paprika
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe (nur eine)
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- ganz wenig Safran

Die Knoblauchzehe pressen und in eine hohe Pfanne mit ein paar El. kaltem Olivenöl geben, dann Erhitzen. Vorsicht, Olivenöl darf nicht sehr heiss werden! Aus den Paprikas die Schoten entfernen, die Dinger schön klein schneiden und mit dem Rest des Gemüses im inzwischen erhitztem Olivenöl dünsten. Gleichzeitig den Reis ebenfalls in Olivenöl ankochen und dann Safran und Gemüsebrühe dazugeben.

Den Reis (er müsste durch den Safran schön rötlich geworden sein) in eine Pällapfanne geben, das Gemüse und die Erbsen dazutun und alles 20 min. garen lassen, fertig.

Safran ist ziemlich teuer und kann - wenn's denn sein muss - auch weggelassen werden. Wer mag (Wie z.B. ich) nimmt mehr Knoblauch. Aber eigentlich gehört an dieses Gericht wirklich nur ein Hauch davon, das feine Aroma des Safran wird sonst nämlich förmlich erschlagen. ** From: tictac@circus.zer.sub.org Date: Mon, 09 May 1994 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Eckard Datum: 17.06.1994 Stichworte: Reisgerichte, Pälla, Gemüsegerichte, Zer

Stichworte: Gemüse, Pälla, Reis, ZER

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemüse-Pilz-Reis im Wok

Für 4 Portionen

Zutaten

- 30 g *Mu-Err-Pilze*
- 200 g *Lang Korn Reis*
- 400 ml *Gemüsebrühe*
- 2 *Rote Paprikaschoten*
- 1 *Zwiebel*
- 1 *Knoblauchzehe*
- 2 *Frühlingszwiebeln, ersatzweise*
- 1 *Stange Lauch*
- 2 *Fleischtomaten*
- 1 *Bd. glatte Petersilie*
- 2 *EL kaltpresstes Olivenöl*
- 30 g *Butter*
- *Salz*
- *Cayennepfeffer*

1. Die Pilze in reichlich Wasser ca. 2-3 Std. einweichen. Den Reis mit der Gemüsebrühe im offenen Topf aufkochen, dann den reis zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

2. Inzwischen die Paprikaschoten aufschneiden, von Trennwänden und Kernen befreien, waschen und in kleine Rhomben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein Würfeln. Die Frühlingszwiebel oder den Lauch putzen und schräg in dünne Ringe schneiden.

3. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und von den grünen Stengeln befreien. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Petersilie abspülen trocken schütteln und fein hacken. Die Pilze abtropfen lassen und die harten Stielenden entfernen. Die Hüte in 1 cm breite Streifen schneiden.

4. Das Olivenöl und die Butter im WOK erhitzen. Das Gemüse bis auf die Tomaten darin anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Das Gemüse zur Seite schieben und den Reis unter Rühren 2-3 Minuten anbraten. Dann rasch mit dem Gemüse, den Pilzen, den Tomatenwürfeln und der Petersilie vermischen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Wer mag kann das ganze mit grünen Oliven garnieren.

Pro Portion etwa: 2400kJ / 570kcal; 32 g Eiweiss; 26 g Fett; 59 g Kohlenhydrate Quellzeit 2-3 Std. Zubereitungszeit ca. 35 Min. ** From: Adrian@adri.sh.sub.de (Adrian Schwegler) Date: Sun, 12 Jun 94 00:56:12 MEZ Erfasser: Adrian Datum: 21.06.1994 Stichworte: Gemüsegerichte, Reisgerichte, Chinesisch, Wok, Asien, News

Stichworte: China, Gemüse, Wok, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemüserisotto

Für 4 Portionen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Öl
- 200 g Langkornreis
- 1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
- 150 g grüne Bohnen
- 2 Zucchini (ca. 300-400 g)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 kl. Ds. Champignons
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bd. Petersilie

Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 darin glasig dünsten. Den Reis einstreuen und unter Rühren leicht anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, zum Kochen bringen und auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 1-2 in der geschlossenen Pfanne ca. 20 Minuten ausquellen lassen.

Bohnen in 2 cm lange Stücke schneiden, mit 1 Tasse Salzwasser 15-20 Minuten garen. Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden, Champignons halbieren. Das Gemüse und die Pilze in 1/4 l Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren, danach in einem Sieb abtropfen lassen.

Wenn der Reis körnig gekocht ist, Gemüse und Pilze unterheben. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und kurz vor dem Servieren untermischen.

Dazu schmeckt ein Tomatensalat oder grüner Salat.

Von Frieda Lechner, Westhausen * Quelle: Winke & Rezepte 8 / 94 der Hamburgischen Electricitäts-Werke AG Erfasser: Lothar Datum: 10.04.1995
Stichworte: P4, Risotto, Gemüse

Stichworte: Gemüse, P4, Risotto

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemüsevollreis mit Ingwer und

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Vollreis; roh
- 1 dl Buttermilch; nature
- 1 TL Curry
- Salz
- 1/2 Zitrone; Saft
- 80 g Frühlingszwiebeln - o. Zwiebeln; fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen; fein gehackt
- 100 g Rote Paprikaschote - entkernt, in Streifen
- 100 g Grüne Paprikaschote - entkernt, in Streifen
- 250 g Sojasprossen; o. -keimlinge
- 1 Stück Ingwer; kandiert, - fein gehackt
- 2 Bananen; geschält, der - Länge nach halbiert
- 1 EL Erdnussöl
- 1 klein. Stück Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- Pfeffer; weiss
- 1 EL Nusskerne; gehackt

Vollreis in Salzwasser ca. 45 Minuten garkochen. Buttermilch mit Curry, Salz und Zitronensaft mischen. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni im heissen Öl andämpfen. Mit der Buttermilch ablöschen; Zimt, Nelke und Ingwer begeben. Die Bananenhälfte hineinlegen und das Ganze zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten. Zimtstange und Nelke herausnehmen. Sojasprossen und den gekochten, abgetropften Reis begeben, gut mischen, mit Pfeffer, Curry und Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit gehackten Nusskernen bestreuen. Nach: Coop-Zeitung, Nr. 15, 14. April 1994 (18.04.94, Rg) Gepostet von Rene Gagnaux @ 2:246/1401.58 am 19.04.94 :Stichworte : Banane, Gemüse, Ingwer, P4, Reis Stichworte: Gemüse, Banane, P4, Ingwer, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gemüsevollreis mit Ingwer und Bananen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Vollreis; roh
- 1 dl Buttermilch; nature
- 1 TL Curry
- Salz
- 1/2 Zitrone; Saft
- 80 g Frühlingszwiebeln - o. Zwiebeln; fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen; fein gehackt
- 100 g Rote Paprikaschote - entkernt, in Streifen
- 100 g Grüne Paprikaschote - entkernt, in Streifen
- 250 g Sojasprossen; o. -keimlinge
- 1 Stück Ingwer; kandiert, - fein gehackt
- 2 Bananen; geschält, der - Länge nach halbiert
- 1 EL Erdnussöl
- 1 klein. Stück Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- Pfeffer; weiss
- 1 EL Nusskerne; gehackt

Vollreis in Salzwasser ca. 45 Minuten garkochen.

Buttermilch mit Curry, Salz und Zitronensaft mischen.

Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni im heissen Öl andämpfen. Mit der Buttermilch ablöschen; Zimt, Nelke und Ingwer begeben. Die Bananenhälften hineinlegen und das Ganze zugedeckt ca. 5 Minuten dünsten.

Zimtstange und Nelke herausnehmen. Sojasprossen und den gekochten, abgetropften Reis begeben, gut mischen, mit Pfeffer, Curry und Salz abschmecken.

Vor dem Servieren mit gehackten Nusskernen bestreuen.

Nach: Coop-Zeitung, Nr. 15, 14. April 1994 (18.04.94, Rg)

Gepostet von Rene Gagnaux @ 2:246/1401.58 am 19.04.94

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Reis, Gemüse, Ingwer, Banane, P4

Stichworte: Gemüse, Banane, P4, Ingwer, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gerösteter Reis mit Garnelen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Garnelen
- 4 Tas. gekochter, kalter Reis
- 1/2 Tas. geschnittene Pilze
- 1/2 Tas. feingeschnittene Kastanien
- 1/2 TL Zucker
- 2 EL Sojasauce
- 3 EL Öl
- 1 gehackte Zwiebel
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer

Einen Eßlöffel Öl erhitzen und die Eier beidseitig goldgelb backen. Die Eier entfernen und den Rest des Öls zum Rösten der Zwiebeln und des Reis verwenden. Garnelen hinzufügen und unter Umrühren dünsten, bis sie eine rosa Farbe annehmen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und weitere 5-8 Minuten unter ständigem Rühren garen. Eier hinzufügen. Warm servieren. :Stichworte : Chinesisch, Garnelen, P2, Wok :Notizen (*) : : Quelle: Oriental Foods Wok, Hand Clemens Liebrich : : 2:240/1161.5 :Notizen (**) : : : Gepostet von Clemens Liebrich Stichworte: China, Garnele, Wok, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Geschmorte Ananas mit Chili und

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Ananas, gross
- 3 Kaktusfeigen
- 1 Bd. Lauchzwiebeln
- 1 Chilischote, rot
- 3 EL Butter
- 3 Limonenblätter
- 50 ml Kokosmilch
- Salz
- Zucker

Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Kaktusfeigen schälen und in Scheiben schneiden. Dabei die Früchte wegen der Stachel nur mit einem Küchentuch oder Handschuh anfassen! Lauchzwiebeln putzen und schräg in Stücke schneiden. Chilischote aufschneiden, entkernen und in feine Streifen zerteilen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Ananas, Lauchzwiebeln und Chili darin bei milder Hitze 5-6 Minuten schmoren. Kaktusfeigen und Limonenblätter hinzufügen und ca. 3 Minuten weiterschmoren. Mit Kokosmilch ablöschen. Nochmals kurz köcheln und mit Salz und Zucker abschmecken. Dazu eignet sich dann hervorragend Basmatireis. Nährwert (pro Portion): Eiweiss : 4 g Fett : 7 g Kh : 44 g Kalorien: 270 :Stichworte : Exotisch, Fruchtig, Leicht, P4 :Notizen (**) :: : Gepostet von Joachim M. Meng Stichworte: Früchte, P4, Exotisch, Leicht

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Getreiderisotto mit Bärlauch und grünen Spargeln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 160 g Getreidekörner; (Weizen, - Gerste, Hafer, Dinkel)
- 1 l Wasser
- Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 30 g Butter
- 1 Schalotte; gehackt
- 2 Grüne Spargeln; nach - Belieben auch etwas mehr,
- - geschält und in kleine - Würfel geschnitten
- 1 1/2 EL Bärlauchpaste; (siehe - besonderes Rezept)
- 150 ml Sahne
- 1100 ml Spargelfond oder Bouillon
- 1 EL Sbrinz oder Parmesan - gerieben
- 10 g Butterflocken

Getreide etwa 24 Stunden in Wasser einweichen. Abgiessen, im Dampfkochtopf mit etwas Wasser, Salz und Lorbeerblatt 10-15 Minuten kochen und weitere 5 Minuten quellen lassen. Dann durch ein Sieb schütten und das Lorbeerblatt entfernen.

Die Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die gehackte Schalotte gut andünsten, ohne Farbe zu geben. Das gekochte Getreide dazugeben und mit Spargelwürfeln, Spargelfond und Sahne auffüllen. Aufkochen lassen, mit Bärlauchpaste und eventuell etwas Salz abschmecken und zuletzt den geriebenen Käse und die Butterflocken darunterziehen. * Quelle: -Nach Oskar Marti, Frühling in der Küche Hallwag Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 01.03.95 ** Gepostet von Ulli Fetzer Date: Wed, 01 Mar 1995 Erfasser: Ulli Datum: 24.04.1995 Stichworte: Getreide, Risotto, Spargel, Bärlauch, Vegetarisch, P4

Stichworte: Spargel, Getreide, Risotto, Vegetarisch, Bärlauch

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Gim Bab (Reisröllchen)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Milchreis
- Salz
- 20 g Sesam
- 125 g Rindfleisch aus der Keule
- 4 EL Sesamöl
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Möhren
- 100 g Porree
- 1 Ei
- 40 g gelber, eingelegter Rettich
- 4 Seetangblätter

Den Milchreis in 300 ccm Salzwasser geben und 20 Minuten ausquellen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden und mit 1 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer, Zucker und der gepellten, durchgepressten Knoblauchzehe würzen. Möhren und Porree putzen, waschen und in lange Streifen schneiden. In jeweils 1 EL Sesamöl zuerst das Fleisch, dann das Gemüse nacheinander jeweils 5 Minuten braten. Das Ei gut verquirlen und in 1 TL Sesamöl zu einem dünnen Pfannkuchen braten. Dann in 1 cm breite Streifen schneiden. Den eingelegten Rettich in lange, dünne Scheiben schneiden. Die Seetangblätter nebeneinander auf die Arbeitsplatte legen. Zuerst den mit dem Sesam gemischten Reis auf jeweils ein Drittel der Blätter verteilen, dann Möhren, Porree, Fleisch und zum Schluß einen Eistreifen auf den Reis legen. Das Ganze fest zusammenrollen. Die Ränder mit etwas Wasser befeuchten und gut andrücken. Die Rollen in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden. Röllchen senkrecht stellen. Sie werden aus der Hand gegessen. *Quelle: Essen & Trinken 3/84 Erfasst von Sylvia Mancini

Stichworte: Rind, Korea

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Graupen-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Perlgraupen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1/4 l Hühnerbrühe
- 1/4 l Trockener Weisswein - ersatzweise Hühnerbrühe
- Salz, Pfeffer a.d. Mühle
- 3 EL Creme fraiche
- 1/2 Bd. glatte Petersilie
- 50 g Edelpilzkäse; z.B. Roquefort - oder Gorgonzol

Graupen auf einem Sieb abspülen. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, würfeln und in heissem Öl glasig dünsten.

Graupen und Brühe dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 30 Min. garen. Zwischendurch umrühren und den Wein dazugießen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme fraiche, in Streifen geschnittene Petersilie und Käsestückchen untermischen.

Dazu passt Tomatensalat. Pro Portion ca. 500 kcal. * Quelle: Nach ARD/ZDF 29.01.96 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 03.05.1996

Stichworte: Getreide, Graupen, P3

Stichworte: Getreide, Graupen, P3

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Grüner Spargel in Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 250 g Avorio-Reis
- 750 ml Gemüsebrühe
- 500 g grüner Spargel
- 10 g Butter
- 50 g Parmesankäse

MMMMM-----NÄHRWERT-----MMMMM-----ZUBEREITUNG-----MMMMM-----
-----KÜCHENTIPS-----

Eine Portion enthält:

Die sehr fein gehackte Zwiebel im Olivenöl glasig dünsten, dann den Reis hinzugeben und im Öl wenden.

Nach und nach einen 2/3 der Gemüsebrühe zugießen. Es ist wichtig, den Risotto ständig gut umzurühren und mit dem Nachgießen zu warten, bis die zugegebene Flüssigkeit aufgesogen ist. So wird der Risotto schön sämig.

Während der Risotto gart, den Spargel putzen. Hierfür von jeder Stange den unteren Holzigen Teil (Bissprobe) abschneiden, den restlichen Stiel in Stücke schneiden, die Köpfe 5 cm lang schräg abschneiden.

In einer Pfanne die Butter zerlassen, die Spargelstücke darin andünsten und mit der restlichen Brühe aufgießen. Je nach Dicke der Stücke 5-8 Minuten garen. Die Spargelspitzen beiseite legen, den Rest pürieren.

Die Pürierte Masse und den frisch geriebenen Parmesan unter den Risotto heben gut verrühren und kurz ziehen lassen. Zum Schluss die Spargelspitzen auf dem Risotto verteilen.

Um einen authentischen italienischen Risotto herzustellen, benötigt man ein speziellen Rundkomreis, der breig- klebrig, aber im Kern noch bissfest zerkocht. Gut geeignet: Avorio- oder Vialone-Reis.

Anders als weisser Spargel wächst grüner Spargel oberirdisch. Die Stangen sind zumeist wesentlich dünner, brauchen jedoch, nachdem das Holzige Ende entfernt ist, kaum geschält zu werden. Die Kochzeit beträgt ca. 10 Minuten ist also kürzer als bei den weissen Sorten. Ansonsten wird Grünspargel zubereitet und serviert wie Bleichspargel.

Zwei bis drei Tage lässt sich Spargel im Kühlschrank aufbewahren, wenn er dick mit einem feuchten Tuch umwickelt wird. * Quelle: test 95/4 abgetippt: Klaus Becker Fido 2:240/5240.6 Quelle: ** Gepostet von Klaus Becker Erfasser: Klaus Datum: 31.03.1996 Stichworte: Spargel, Risotto, P4

Stichworte: P4, Spargel, Risotto

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Grünkern-Risotto mit Pinienkernen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Schalotten
- 60 g Butter
- 200 g Grünkern ganz
- 100 g Wildreis
- 40 g Korinthen
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 2 grüne Pfefferschoten
- 2 Bd. glatte Petersilie
- 50 g Pinienkerne
- 1 EL Zitronenschale
- Salz

Schalotten fein würfeln und in 2/3 der Butter glasig dünsten. Grünkern und Wildreis dazugeben, unter rühren andünsten. Dabei sollten alle Körner mit Fett überzogen werden. Korinthen unterrühren, mit der Brühe auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze 46-60min ausquellen lassen. Mit Salz abschmecken. Pfefferschoten putzen, waschen, dabei die Kerne entfernen. Quer in kleine Streifen schneiden. Die Hälfte der Petersilie fein, die andere Hälfte grob hacken. Pinienkerne ohne Fett hellbraun rösten, dann die restliche Butter und die Pfefferschoten zugeben, kurz dünsten. Pfanne vom Herd nehmen und die feine Petersilie und die Zitronenschale unterrühren. Die grobe Petersilie unter den Risotto heben, Risotto anrichten und die Pinienkernmischung darüberstreuen. Aus: Das grosse Buch der Vollwertküche, Naumann + Göbel

Stichworte:

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Grüenspargel Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Butter
- 1 Zwiebel
- 150 g Reis
- 500 ml Fleischbrühe
- Basilikum
- 500 g Spargel, grüner
- 1 Prise Zucker
- 30 g Butter
- 80 g Käse, geriebener

Die Zwiebel schälen und fein hacken und in der Butter andünsten. Den Reis zufügen und glasig braten. Mit etwas Brühe ablöschen und unter Rühren einkochen lassen. Auf kleinem Feuer kochen lassen und die restliche Brühe nach und nach zufügen. Der Risotto sollte leicht flüssig sein. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit gehacktes Basilikum zufügen. Während der Reis kocht, den Spargel waschen, das untere Drittel der Stangen schälen und die Enden etwas kürzen. Spargel in reichlich kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker und einem Stich Butter 15 bis 20 Minuten zugedeckt kochen lassen. Herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Risotto mit der Butter und dem Käse vermischen, die Spargelstücke darunterziehen und sofort servieren.

:Stichworte : P4, Reis, Reisgerichte, Risotto, Spargel :Notizen (*) : : : Quelle: HOF DIREKT 2/98 :Notizen (*) : : : Erfasst von Lothar Schäfer : : (Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de) : : 356 kcal : : 1494 kJoule Stichworte: P4, Spargel, Risotto, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Grundrezept Reis (Reistafel)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Tassen Reis
- 1/2 TL Salz
- 4 Tassen Wasser

Heute will ich einmal versuchen Euch den Reis etwas näher zu bringen und dies gelingt eigentlich mit einer grossen Reistafel am besten. Mittelpunkt ist immer Reis - duftiger, lockerer Reis, dessen einzelne Körnchen hauchzart aneinanderhaften. Nur so kann er genügend Sauce schlucken. Und Sauce ist bei de Reistafel das Zweitwichtigste.

Man nimmt langkörnigen, polierten Reis; als speziell geeignet wird ein besonderer Stäbchenreis angeboten. Köstlich ist auch der schlanke Basmati-Reis aus Indien, den man inzwischen bei uns überall kaufen kann, oder der thailändische Duftreis. Er wird gedämpft oder in wenig Wasser aufgequollen; kocht ihn nicht in viel Wasser, weil Ihr damit auch viel Geschmack wegschüttet. Man sollte übrigens immer reichlich Reis vorsehen, damit genügend übrigbleibt für das berühmteste Resteessen der Welt: NASI GORENG, eigentlich nichts anderes als gebratener Reis. (Beispiel folgt irgendwann)

Den Reis in einem Topf mit gut schliessendem Deckel geben, salzen, mit soviel Wasser auffüllen, dass es fingerhoch über der Reisoberfläche steht. 5 Minuten leis ohne Deckel köcheln. Dann auf kleinste Stufe herunterschalten, nunmehr zugedeckt 20 Minuten ausquellen lassen. Zum Schluss 10 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ruhen lassen, bevor der Reis mit der Gabel aufgelockert wird.

Zum Reis werden die verschiedensten fertig gekauften Sambals (Würzpasten) serviert: Sambal Ölek, Sambal Manis, Sambal Trasi, auch chinesische Chilisauce oder indonesische süsse Sojasauce. Sie können alle im Asienregal des Supermarktes finden. Ausserdem gehören eine Reihe von Beilagen und Gerichte dazu. ** From: K.-H._Boller@p3.f2020.n2426.z2.schiele-ct.de Date: Sat, 09 Apr 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Bollerix Datum: 07.06.1994 Stichworte: Reistafel, Reisgerichte, Fido

Stichworte: Fido, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Haselnussreis mit Wildkräutern

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Vollkornreis
- 1 Lorbeerblatt
- 400 ml Wasser
- 1 Handvoll Brennnesselspitzen
- 1 EL Gekörnte Gemüsebrühe
- 70 g Haselnüsse
- 2 Handvoll gemischte Wild- kräuter
- 25 g Butter
- 1/2 TL Delikata
- Meersalz

Den Reis kalt abspülen und über Nacht mit dem Lorbeerblatt in dem Wasser einweichen. Dann bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen. Inzwischen die Brennessel waschen und grob hacken. Mit der gekörnten Brühe unter den Reis mischen, einmal aufkochen und auf der ausgeschalteten Kochstelle etwa 10 Minuten körnig ausquellen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen. Inzwischen die Nüsse grob hacken und hellgelb rösten. Die übrigen Kräuter waschen, putzen und hacken. Die Nüsse, die Kräuter und die Butter unter den Reis ziehen. Mit Delikata und wenig Salz abschmecken. Zum Reis passen ein Pilzragout und Möhren-Selleriefrischkost * Quelle: Kraut und Rüben 03/93 -erfasst von Diana Drossel 2:2452/117.33 ** Gepostet von Diana Drossel Date: Fri, 03 Mar 1995 Erfasser: Diana Datum: 24.04.1995 Stichworte: Reis, Haselnuss, Kräuter, Brennessel, P4

Stichworte: P4, Haselnuss, Kräuter, Brennessel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Holländisches Reisfleisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Schweinenacken
- 2 EL Öl
- 3 groß. Zwiebeln
- 250 g Reis
- 1/2 TL scharfer Paprika
- Salz
- 3/4 l Brühe
- 1 Paprikaschote, grün
- 1 Paprikaschote, gelb
- 4 Tomaten
- 1 kl. Dose Pfifferlinge
- 250 g mittelalter Gouda

Fleisch in 2 cm grosse Würfel schneiden. In heissem Öl auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8 - 10 anbraten. Zwiebeln feiwürfelig schneiden, zum Fleisch geben.

Reis, Paprika und Salz zufügen, kurz andünsten, dann mit der heissen Brühe ablöschen. Zum Kochen bringen und 15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 langsam kochen lassen.

Paprika halbieren, Kerne entfernen, die Schoten in feine Streifen schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, die Kerne entfernen, in Achtel schneiden; mit den abgetropften Pilzen und dem Paprika zum Reisfleisch geben. Weitere 8 - 10 Min. kochen lassen. Den Gouda in Würfel schneiden, untermischen und den Reis abschmecken.

136 g Eiweiss, 198 g Fett, 215 g Kohlenhydrate, 14748 kJ, 3518 kcal. Zubereitungszeit 45 Minuten * Quelle: Winke & Rezepte 6 / 95 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 19.06.1995 Stichworte: P4, Einfach, Reis, Fleisch, Schwein, Niederlande

Stichworte: Fleisch, Niederlande, P4, Einfach, Schwein, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Indonesische Reispfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Hähnchenbrust-Filets
- 300 g Duftreis
- 8 EL Öl
- 2 Eier
- 1 Gemüsezwiebel
- 250 g Knollensellerie
- 250 g Möhren
- 1 Chinakohl
- 100 g Sojasprossen
- 1 Stück Ingwer
- 150 g Garnelen
- 2 TL Kurkuma
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Msp. Sambal Ölek

Filets mit 1 El. Öl scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Reis in 1 El. anbraten mit *1 Wasser 20 Min. bei kleiner Hitze quellen lassen und dann beiseite stellen. Eier mit Salz verquirlen und 2 dünne Omelettes backen, abkühlen lassen, eng aufrollen und in Scheiben schneiden. Zwiebelringe in 2 El. Öl knusprig braten und zur Seite stellen.

Möhren und Sellerie fein würfeln. Chinakohl vierteln und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken zusammen mit Möhren und Sellerie in 1 El. Öl 3-4 Min. anbraten und beiseite stellen.

Chinakohl in 1 El. Öl 2-3 Min. anbraten und zu Sellerie und Möhren geben. Filets in Streifen schneiden und zusammen mit den aufgetauten Garnelen in 1 El. Öl kurz anbraten und zum Gemüse geben.

Reis mit 1 El. Öl anbraten, dann Gemüse Filets etc. dazugeben und gut vermischen und mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Sojasauce, Zitronensaft und Sambal Ölek würzen.

Zum Servieren mit Eierstreifen und Zwiebeln garnieren. Sambals dazu reichen. ** From: Martin_Henninger@p19.f334.n2465.z2.fido.sub.org Date: Sun, 03 Jul 1994 Erfasser: Martin Datum: 22.08.1994 Stichworte: P4, Indonesien, Reisgerichte, Geflügelgerichte, Hähnchen

Stichworte: Indonesien, P4, Geflügel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Indonesische Reispfanne mit Sellerie und Ingwer

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Hähnchenbrust-Filets
- 300 g Duftreis
- 8 EL Öl
- 2 Eier
- 1 Gemüsezwiebel
- 250 g Knollensellerie
- 250 g Möhren
- 1 Chinakohl
- 100 g Sojasprossen
- 1 Stück Ingwer
- 150 g Garnelen
- 2 TL Kurkuma
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Sambal Ölele

Filets mit 1/8 vom Öl scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Reis in 1/8 vom Öl anbraten, mit Wasser 20 Min. bei kleiner Hitze quellen lassen und dann beiseite stellen.

Eier mit Salz verquirlen und 2 (bezogen auf 4 servings) dünne Omelettes backen, abkühlen lassen, eng aufrollen und in Scheiben schneiden.

Zwiebelringe in 2/8 vom Öl knusprig braten und zur Seite stellen.

Möhren und Sellerie fein würfeln. Chinakohl vierteln und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken zusammen mit Möhren und Sellerie in 1/8 vom Öl 3-4 Min. anbraten und beiseite stellen.

Chinakohl in 1/8 vom Öl 2-3 Min. anbraten und zu Sellerie und Möhren geben.

Filets in Streifen schneiden und zusammen mit den aufgetauten Garnelen in 1/8 vom Öl kurz anbraten und zum Gemüse geben.

Reis mit 1/8 vom Öl anbraten, dann Gemüse Filets etc. dazugeben und gut vermischen und mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Sojasauce, Zitronensaft und Sambal Ölele würzen.

Zum Servieren mit Eierstreifen und Zwiebeln garnieren. Sambals dazu reichen. * Quelle: Gepostet von Martin Henninger@2:2465/334.19 03.07.1994 textlich angepasst Erfasser: Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, Geflügel, Gemüse, Ingwer, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Ingwer, Geflügel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reisgerichte

Indonesischer Kochkurs Teil 2 / Reissorten

Für 4 Portionen

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Indonesisches Reisfleisch

Für 4 Portionen

FÜR 1 PERSON

- 80 g Schweinefilet
- 35 g Möhren
- 40 g Porree
- 1 EL Diät-Speiseöl
- 2 EL Sojasosse
- 40 g Natur-Reis
- Obstessig
- Meersalz
- Pfeffer
- Worcestersauce

Schweinefilet waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen. Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten. Sojasauce und Obstessig zum Fleisch geben und gut verrühren. Porree und Möhren putzen, waschen, in Streifen schneiden, zum Fleisch geben und kurz mitbraten. Etwas Wasser hinzufügen und alles zusammen 5 Minuten schmoren lassen. Fleisch mit Worcestersauce abschmecken.

Natur-Reis nach Vorschrift auf der Packung zubereiten. Mit dem Fleisch zusammen anrichten.

Pro Person 359 Kalorien = 1502 Joule = (2,9 BE). * Quelle: Gong Erfasser: Lothar Datum: 17.05.1995 Stichworte: Reis, Fleisch, Schwein, Filet, Indonesien, P1

Stichworte: Fleisch, Indonesien, P1, Filet, Schwein, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Ingwer-Risotto mit grünem Spargel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g grüner Spargel; möglichst - zarter thailändischer
- Salz
- Zucker
- 50 g Schalotten
- 100 g Frische Ingwerwurzel
- 800 ml Kalbsfond (Glas)
- 2 EL Öl
- 250 g Risottoreis
- 20 g Butter
- weißer Pfeffer adM

MMMMM-----QUELLE-----

-- essen & trinken 1/95 -

- Gewinner Rezeptwettbewerb

- - erfasst: P. Hildebrandt

Den Spargel am unteren Ende schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel mit Spitzen un 6-8 cm lange Stücke schneiden. Die unteren Spargelabschnitte mit 1/8 l Wasser, je 1 Prise Salz und Zucker zugedeckt in 8-10 Minuten weich kochen und abgetropft im Mixer pürieren. Den Sud aufheben. Die Schalotten sehr fein würfeln. Den Ingwer schälen und auf der Haushaltsreibe fein reiben. Gleichzeitig den Kalbsfond erhitzen. Das Öl im Topf erhitzen, die Schalotten darin glasig andünsten und den ungewaschenen Reis unterrühren. 150 ml heißen Kalbsfond dazugießen und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren einkochen lassen, bis der Reis ihn völlig aufgesogen hat. Nach und nach unter ständigem Rühren den restlichen heißen Kalbsfond dazugießen. Nach 15-18 Minuten ist der Risotto fertig. Kurz vor Ende der Garzeit den Ingwer und das Spargelpüree unterheben. Die Butter unterrühren. Den Risotto salzen und pfeffern. Die Spargelspitzen im beiseite gestellten Sud bei mittlerer Hitze zugedeckt in 6-8 Minuten weich dünsten. (Sie dürfen nicht zerfallen - die Länge der Garzeit hängt von der Stärke der Spargelspitzen ab). Die Spargelspitzen abtropfen lassen. Den Risotto in eine vorgewärmte Schüssel geben und die Spargelspitzen darauf anrichten. Zum Beispiel zu Thai-Ossobuco (s. Rezept) servieren.

Stichworte: Ingwer, Spargel, Risotto

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Ingwerduftende Hähnchenschenkel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 Hähnchenschenkel
- 2 TL rote Currypaste
- 2 EL Öl
- 1 TL Sesamöl
- 1 Zwiebel
- 1 TL gehackter Ingwer
- 1 TL gehackter Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Die Hähnchenschenkel im Gelenk in Ober- und Unterschenkel teilen, mit der Currypaste kräftig einreiben und 1 Stunde marinieren.

Öl erhitzen. Dann feingehackte Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin anbraten. Die Currypaste von den Hähnchenstücken streifen und beiseite stellen.

Die Stücke kross auf allen Seiten anbraten, bevor die abgestreifte Currypaste, mit etwa 125 ml Wasser verquirlt, wieder angegossen wird. Alles salzen, pfeffern, mit Zucker würzen.

Zugedeckt bei nunmehr leiser Hitze noch 15 Minuten ziehen lassen.

Zur Reistafel vgl. Grundrezept Reis. ** From: K.-H._Boller@p3.f2020.n2426.z2.schiele-ct.de Date: Sat, 09 Apr 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen
Erfasser: Bollerix Datum: 07.06.1994 Stichworte: Reistafel, Reisgerichte, Geflügelgerichte, Hähnchenschenkel, Fido

Stichworte: Huhn, Geflügel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Jakobsrisotto (Risotto Saint-Jacques)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel; fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe; fein gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 1 Tas. Carna rolli-Risottoreis; (*) -
• oder andere Sorte
- 1 Tas. Trockener Weisswein
- Bouillon
- 4 Coquilles Saint-Jacques - mehr oder weniger, je -
• nach Grösse
- 1 Schuss Safran

Die sorgfältig gewaschene und gesäuberte Jakobsmuscheln mit einem Küchentuch in der rechten Hand fest packen, flache Schalenhälfte nach oben. Ein spitzes, kurzes aber starkes Messer zwischen die Schalen schieben und den Muskel an der flachen Innenseite durchtrennen (Muschelwasser dabei auffangen, filtrieren und später zum Risotto zugeben). Die flache obere Schale abheben. Die untere Schale mit der Rechten festhalten. Mit dem Messer am grauen Rand des Fleisches die Muschel rundherum auslösen. Aus der Schale heben. Den grauen Rand vom weissen Muschelfleisch und dem orangefarbenen Rogen (Corail) abziehen. Weisses Fleisch (auch Nüsschen genannt) und Rogen vorsichtig voneinander trennen. Den grauen Rand wegwerfen (oder für eine Suppe verwenden).

Oder einfacher: ausgenommene Jakobsmuscheln kaufen, mit Rogen. Etwa 125 g pro Person rechnen.

Die Nüsschen in grobe Stücke schneiden, Rogen ganz lassen.

Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl dünsten, nicht braun werden lassen. Den Reis beifügen und wenige Minuten mitdünsten, mit Weisswein ablöschen, nach und nach Bouillon begeben, ständig rühren.

Nach 10 Minuten Muschelfleisch zugeben, gut mischen, kochen lassen bis der Reis gar ist (insgesamt etwa 20 Minuten).

Den Safran zugeben und gut durchmischen.

(*) Carnarolli-Risottoreis: Ein rarer und sehr gesuchter Risottoreis, der nur in der Lombardei angebaut wird. Leicht körniger, sehr schmackhafter Reis, der seine Konsistenz ausgezeichnet behält. * Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 06.02.1996 Stichworte: Reis, Risotto, Jakob, P2

Stichworte: Risotto, Jakob, Reis, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Jambalaja

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Langkornreis
- 2 EL Öl
- 1/2 l Bouillon
- 1/2 gebratenes Hähnchen
- 100 g Kasseler
- 150 g Krabben
- 1 klein. Zwiebel
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 2 klein. Tomaten
- 1 Becher Trockener Weisswein
- Thymian
- Oregano
- Pfeffer
- Salz
- Petersilie

Reis in 1 El. Öl glasig dünsten, mit der Bouillon auffüllen und auf kleiner Flamme ca. 15 Min. garen. Hähnchen entbeinen, in Würfel schneiden, mit dem gewürfelten Kasseler und den Krabben unter den Reis mischen.

Zwiebelwürfel und in Streifen geschnittene Paprikaschote im restlichen Öl braten, die geviertelten Tomaten zugeben, pfeffern, salzen und mit dem Reisfleisch vermischen.

Mit Wein, Thymian, Oregano und Salz abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Dazu essen wir Baguette.

Als Menüvorschlag: Böhmisches Knoblauchsuppe, Jambalaja, Flambierte Bananen ** From: betzelf@rferl.org (Franz Betzel) Date: Sat, 26 Mar 1994 18:47:58 GMT Ersteller: Christa & Franz Datum: 21.04.1994 Stichworte: Reisgerichte, News, P2

Stichworte: News, Reis, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Jambalaya

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Poularde; küchenfertig
- 1 St Languste; ca. 1 kg
- 20 g Butter
- 400 g Tomaten
- 2 St Chilischoten; kleine
- 80 g Speck; durchwachsener
- 2 EL Pflanzenöl
- 60 g Zwiebeln; gewürfelt
- 1 St Knoblauchzehen
- 250 g Schinken; gekochter
- 150 g Langkornreis
- 1/2 l Hühnerfond
- Safranfäden; einige
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Thymian
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Basilikum
- 1 EL Petersilie

Da ich ja ein Fan von Fisch und Meerestieren bin, kann ich mich bei solchen Rezepten nicht zurückhalten und muss sie sofort nachkochen. Bei der Suche nach neuen Rezepten bin ich auf ein altes gestossen, das mir sehr gut gefällt. Dieser kreolische Reiseintopf gehört zu den bekanntesten Gerichten der Vereinigten Staaten. Dort gibt es ihn auch schon tiefgefroren oder aus der Dose. Mit frischen Zutaten bereitet, ist er aber nach wie vor wahrhaft eine Delikatess, vor allem wenn man dafür eine Languste nimmt. Aber er schmeckt auch sehr fein mit Garnelen jeder Grösse.

Die Poularde unter fließendem Wasser innen und aussen waschen, trockentupfen und in 12 Teile zerlegen.

Die Languste in sprudelnd kochendem Wasser 3 Minuten kochen und in Eiswasser abschrecken. Den Schwanz abdrehen und mit einem scharfem, grossen Messer mit dem Panzer in dickere Scheiben zerteilen. Jeweils den Darm herausziehen. Den Kopfteil längs teilen und den Corail herausnehmen, in der heissen Butter anbraten und beiseite stellen.

Die Tomaten kurz blanchieren, die Haut entfernen, Kerne und Stielansatz entfernen, das Fruchtfleisch würfeln.

Die Chilischoten längs halbieren, die Samen und Scheidewände sorgfältig entfernen und das Fruchtfleisch in feine Längsstreifen schneiden.

Den Räucherspeck würfeln. Das öl erhitzen und den Speck darin kräftig anbraten. Die Zwiebelwürfel und die zerdrückte Knoblauchzehe und 2-3 Minuten anbraten.

Die Hähnchenteile und den in Streifen geschnittenen Schinken zufügen und rundum anbraten.

Den Reis hinzugeben und unter ständigem Rühren anbraten, bis die Körner glasig sind. Die Tomaten unterrühren, mit dem Geflügelfond aufgiessen und die Safranfäden zugeben.

Das Gericht mit den Chilischoten, Salz, Thymian und Limettensaft würzen und bei geringer Hitze garen, bis der Reis und das Fleisch weich sind. Das dauert etwa 50 Minuten.

Die Languste und den angebratenen Corail dazugeben, wenn nötig, noch etwas Fond aufgiessen. Alles zusammen noch etwa 5-10 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit frisch gehacktem Basilikum und Petersilie bestreuen. ** From: bollerix@wilam.north.de (K.-H. Boller) Date: 26 Nov 1994 1
Erfasser: Bollerix Datum: 18.01.1995 Stichworte: Reisgerichte, Eintöpfe

Stichworte: Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Jambalaya I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Langkornreis
- 2 EL Öl
- 1/2 l Bouillon
- 1/2 gebratenes Hähnchen
- 100 g Kasseler
- 150 g Krabben
- 1 klein. Zwiebel
- 1/2 grüne Paprikaschote
- 2 klein. Tomaten
- 2 dl Trockener Weisswein
- Thymian
- Oregano
- Pfeffer
- Salz
- Petersilie

Jambalaya: eine Art Reistopf mit Krabben, Schweinefleisch und Hähnchen.

Reis in Öl glasig dünsten, mit der Bouillon auffüllen und auf kleiner Flamme ca. 15 Min. garen.

Hähnchen entbeinen, in Würfel schneiden, mit dem gewürfelten Kasseler und den Krabben unter den Reis mischen.

Zwiebelwürfel und in Streifen geschnittene Paprikaschote im restlichen Öl braten, die geviertelten Tomaten zugeben, pfeffern, salzen und mit dem Reisfleisch vermischen.

Mit Wein, Thymian, Oregano und Salz abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Abgetippt und gepostet von betzelf@rferl.org (Franz Betzel), 26.03.94, textlich leicht angepasst

Erfasser: Rene Datum: 10.12.1995 Stichworte: Reis, Geflügel, Fleisch, P2

Stichworte: Fleisch, Geflügel, Reis, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Japanischer Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Milchreis

Den Reis waschen und in 1/2 l kaltem Wasser 1/2 Stunde einweichen. Reis mit dem Einweichwasser in einen nicht zu schmalen Topf geben und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel zum Kochen bringen.

Die Temperatur zurückschalten und den Reis 20 Minuten garen, eventuell bei geöffnetem Topfdeckel noch etwas ausdampfen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten zzgl. Einweichzeit

Nährwert je Portion:

Eiweiss Fett Kh kcal kJ ----- 5 g 0 g 59 g 263 1102

Source: Kyoko Brühl, Kirchheim/Teck * Gepostet von Joachim Meng (Jun. 1995) Erfasser: Joachim Datum: 17.08.1995 Stichworte: Japanisch, Beilage, P4

Stichworte: Japan, P4

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Kaiserinnenreis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 l Milch
- 75 g Zucker
- 25 g Butter
- 1 Vanilleschote
- 1 Pr. Salz
- 150 g Milchreis
- 4 Eigelb
- 100 g Kandierte Früchte
- 1/4 l Schlagsahne
- 1 EL Zucker

Aus Milch, Zucker, dem ausgekratzten Vanillemark, Salz und dem Reis einen Milchreisbrei zubereiten. Unter den heißen Brei die Eigelbe rühren und abkühlen (kühlschränkalt) lassen. Die kandierten Früchte fein hacken, die Sahne mit Zucker steifschlagen und beides unter die Reismasse ziehen.

Im Kühlschrank nochmals gut durchkühlen lassen und kalt servieren. ** From: Heidi_Nawothnig@p28.f120.n2437.z2.fido.sub.org Date: Sun, 15 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Heidi Datum: 17.06.1994 Stichworte: Reisgerichte, Fido

Stichworte: Fido, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Kedgeree

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Linsen
- 2 l Wasser
- 1 Zwiebel
- 5 EL Öl
- 200 g Reis
- 5 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Curry
- 1 Msp. gemahlener Ingwer
- Salz
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 3 hartgekochte Eier

Linsen im kalten Wasser 3 Stunden einweichen. Zwiebel in Würfel schneiden. Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Reis und abgetropfte Linsen hinzufügen und mit heißem Wasser bis auf 2 cm über Zutatenhöhe auffüllen. Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Curry, Ingwer und Salz unterrühren, ankochen und 25 bis 30 Minuten fortkochen. Zwiebel in Ringe schneiden. Öl erhitzen und Zwiebel goldbraun darin braten. Eier halbieren und mit den Zwiebeln auf dem Kedgeree anrichten.

:Stichworte : Asien, P4, Reis :Notizen (*) : : Quelle: Elektro- und Rezeptkalender 1997 :Notizen (**) : : Erfasst von Lothar Schäfer Stichworte: Asien, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Khichri

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Tasse Grüne Linsen
- 4 Tasse Vollkorn-Langkornreis
- 4 groß. Zwiebel
- 16 Knoblauchzehen
- 16 Lorbeerblätter
- 8 TL Kardamomsamen
- 8 EL Öl
- Salz, Pfeffer

MMMMM-----QUELLE-----

-- The Peaceful Palate -

- erfasst & übersetzt von -

- Petra Hildebrandt

Lorbeerblätter zerzupfen, Kardamom grob zermörsern. Reis und Linsen gründlich waschen und nach Packungsanweisung gar kochen. Zwiebel und Knoblauch hacken. In einer schweren Pfanne das Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, dabei Lorbeer und Kardamom zugeben. Gleiche Mengen Reis und Linsen zufügen, gut vermengen und alles zusammen sehr heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Stichworte: Indien, Linsen, Hülsenfr.

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Klösschen mit Pflaumenkompott

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g getrocknete Pflaumen (ohne Stein)
- 1/4 l Rotwein
- 2 EL Vanillezucker
- 4 EL Preiselbeerkompott (aus dem Glas)
- 2 EL Speisestärke
- 2 Vanilleschoten
- 200 g Uncle Ben's 7 Corn-Equillina
- 2 EL Zucker
- 600 ml Milch
- 2 Eier
- 2 EL Mohn

Pflaumen vierteln, mit Rotwein, 200 ml Wasser und Vanillezucker ca. 30 Minuten köcheln lassen. Preiselbeerkompott dazugeben, in Wasser angerührte Speisestärke angießen und alles kurz aufkochen. Für die Equillina-Klösschen Vanilleschoten aufschlitzen, Vanillemark auskratzen und mit 7 Corn-Equillina, Zucker und Milch bei milder Hitze ca. 30 Minuten kochen, dabei mehrmals umrühren. Die Masse etwas abkühlen lassen, Eier unterrühren und mit zwei Esslöffeln Klösschen abstechen. Mohn ohne Fett in einer Pfanne rösten. Equillina-Klösschen mit dem Pflaumenkompott auf Tellern anrichten und mit Mohn bestreut servieren. Nach Wunsch mit Zitronenmelisse garnieren.

kJ / kcal p.P.: 1980 / 473
Zubereitungszeit ca. 1 Stunde * Quelle: BHW Wohnen 1/1996
Erfasser: Lothar Datum: 23.05.1996
Stichworte: Reis, Vegetarisch, Süßspeise, P4

Stichworte: P4, Süßspeise, Vegetarisch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Kohlreis, Kallam Pollo

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Weiskohl
- 2 Zwiebeln
- 500 g Rinderhackfleisch
- 6 EL Öl
- Salz
- schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.
- 1 TL Sumach
- 1 TL Safranfäden
- 200 ml Wasser
- 400 g Reis
- 1 TL Kümmel
- 2 EL Zitronensaft; anpassen

Den Weiskohl in ca. zwei Zentimeter grosse Würfel schneiden, waschen und abtropfen lassen. Portionsweise in einem Topf mit kochendem Wasser geben und ca. fünf Minuten sprudelnd kochen. Abgiessen, abschrecken und abkühlen lassen.

Zwiebeln pellen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch in der Hälfte des Öls anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Sumach würzen. Die Safranfäden im Wasser aufkochen und fünf Minuten ziehen lassen. Das Tomatenmark zum Hackfleisch geben, das Safranwasser durch ein Sieb dazugießen und alles bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Reis in reichlich Salzwasser 15 Minuten kochen, abgiessen und warm halten.

Das restliche Öl in einem Topf erhitzen, den blanchierten Weiskohl und den Kümmel darin anbraten. Zugedeckt bei milder Hitze 10 bis 15 Minuten dünsten.

Hackfleisch und den Kohl nacheinander in eine ofenfeste Form (ca. drei Liter Inhalt) schichten. Im Backofen bei 200 Grad im geschlossenen Gefäss auf der zweiten Einschubleiste von unten 20 bis 30 Minuten garen. * Quelle: Gepostet von K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 04.06.1996
Stichworte: Reis, Fleisch, Rind, Iran, P6

Stichworte: Fleisch, Iran, P6, Rind, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Kokosreis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Langkornreis
- 125 g Kokosraspeln
- Salz
- Muskat
- 1 TL Minze
- 1 EL Zitronenschale; gerieben
- 600 g Brechbohnen
- 1 klein. Pfefferschote
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 30 g Margarine

Reis mit Kokosraspeln und Salz in 3/4 l Wasser 30 Minuten zugedeckt quellen lassen. Mit Muskat, Minze und 1/2 Zitronenschale würzen. Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und dann schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Pfefferschote und Knoblauch im Öl fein zerstoßen. Bohnen in heisser Margarine 2 Minuten unter Rühren braten. Das Würzöl zugeben, bei milder Hitze weitere 3 Minuten zugedeckt dünsten. Reis mit der restlichen Zitronenschale bestreuen.

Sehr gut passen dazu Tomatenscheiben mit gehackten Zwiebeln. * Quelle: Gepostet von Felix Weber 10.09.1994 ** Gepostet von Arthur Heinzmann
Date: Mon, 07 Nov 1994 Erfasser: Arthur Datum: 01.12.1994 Stichworte: Reis, P1

Stichworte: P1, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Krabben-Safran-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g *Zwiebeln*
- 3 EL *Öl*
- 300 g *Reis*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Safran*
- 1 l *klare Brühe*
- 2 *Zitronen*
- 250 g *Tiefseekrabben*
- 300 g *tiefgefrorene Erbsen*
- 1 Bd. *Dill*

Zwiebeln würfeln, Öl erhitzen. Zwiebeln und Reis andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Brühe zugeben und 30 Minuten bei schwacher Hitze köcheln. Zitronen waschen und in Spalten schneiden. Krabben, Erbsen und Zitronen die letzten 10 Minuten zum Reis geben. Dill unterheben mit Salz und Pfeffer abschmecken servieren. ** From: Martin_Henninger@p19.f334.n2465.z2.fido.sub.org Date: Wed, 22 Jun 1994 Erfasser: Martin Datum: 14.08.1994 Stichworte: P4, Reisgerichte, Krabben, Meeresfrüchte

Stichworte: P4, Krabben, Meeresfrüchte, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Kräuter-Risotto mit Langustinen

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Zutaten des Grundrezepts,*
- *aber 50 g Butter statt Öl*
- *400 g rohe, ausgelöste*
- *Langustinenschwänze*
- *1/8 l Weisswein 4 El. gehackte Kräuter*
- *(Petersilie, Kerbel, Estragon,*
- *Schnittlauch, Basilikum,*
- *Koriander, Liebstöckl, was frisch da ist)*

1. Risotto nach Grundrezept zubereiten - aber Zwiebel nicht in Öl, sondern in einem Esslöffel Butter andünsten, den angebratenen Reis erst mit Weisswein ablöschen; wenn dieser aufgesogen ist, weiter mit Fond aufgiessen.

2. Zum Schluss keinen Parmesan, sondern noch gut einen Esslöffel frische Butter einrühren und die gehackten Kräuter untermischen.

3. Die Langustinenschwänze längs halbieren, den dunkleren Darm auf der Rückenseite entfernen. In einer Pfanne in der restlichen Butter bei kräftiger Hitze auf jeder Seite ganz kurz, etwa ein bis zwei Minuten, braten. Auf dem fertigen Risotto anrichten. * Quelle: Kochen mit Biolek, Stern 25 / 95 Erfasser: Datum: 25.09.1995 Stichworte: P4, Reis, Italien, Meeresfrüchte, Languste, Kräuter

Stichworte: Italien, P4, Meeresfrüchte, Languste, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Kräuterreis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Langkornreis
- 1 Zwiebel
- 30 g Butter
- 2 Liter Salzwasser
- Gehackte Kräuter nach Wahl

Den Langkornreis gründlich waschen, in das kochende Salzwasser geben, das mit einer Zwiebel versehen wurde.. Den Reis 8-12 Minuten kochen, dann auf ein Sieb geben, mit lauwarmen Wasser überspülen und abtropfen lassen. Die Butter erhitzen, den Reis hineingeben und mit gehackten Kräutern durchschwenken. ** Gepostet von Klaus Zöllner Erfasser: Klaus Datum: 31.03.1996 Stichworte: Reis, P4

Stichworte: P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Kürbis-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Kürbisfleisch; *frisches*
- 1 *Zwiebel*
- 60 g *Margarine; hochwertige!*
- 400 g *Avorio-Reis*
- 250 ml *Trockener Weisswein*
- 1 l *Gemüsebrühe; (Instant)*
- *Meersalz*
- *Schwarzer Pfeffer*
- 4 EL *Hartkäse; gerieben*
- 2 EL *Kürbiskerne; grob gehackt*

Kürbisfleisch und Zwiebel würfeln, in der Hälfte der Margarine andünsten. Reis zugeben, etwas rühren und mit Wein ablöschen. Wein verkochen lassen und heiße Gemüsebrühe nach und nach zugeben, bis der Reis gar ist, aber noch Biss hat (das dauert ca. 30 Minuten). Dabei ständig rühren.

Mit Meersalz und Pfeffer würzen und einige Minuten durchziehen lassen. Restliche Margarine und geriebenen Käse unterziehen. Mit leicht gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Dieses Rezept enthält pro Person ca. 350 kcal, 1400 kJ und ist cholesterinarm. * Quelle: Nach: reform-Kurier 9/95 Erfasst: Barbara Furthmüller
Erfasser: Barbara Datum: 13.11.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Kürbis, P4

Stichworte: Kürbis, P4, Risotto, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Lamm-Curry mit Tomate

Für 4 Portionen

Zutaten

- 800 g Lammfleisch (Keule)
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 2 groß. Zwiebeln
- 1 gehäufte Tl. gehackter Ingwer
- 1 gehäufte Tl. gehackter Knoblauch
- 1 EL rote Currypaste
- 1 klein. Dose geschälter Tomaten 4 El. Zitronensaft 3
- frische rote oder grüne Chilischoten

Das Fleisch in Würfelschnitten. Im heißen Öl auf allen Seiten kräftig anbraten, dabei Salzen und pfeffern. Die feingehackten Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch zufügen. Unter Rühren andünsten. Die Currypaste hineinrühren - so lange auf starkem Feuer rühren, bis alles davon überzogen ist.

Tomaten samt Saft dazugeben, mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen. Die entkernten, gewürfelten Chilis untermischen, wenn Ihr Schärfe liebt; sie ganz mitkochen, wenn Ihr es milder mögt müsst Ihr sie wieder entfernen. Eine ganze Stunde bei kleiner Hitze schmoren.

Zur Reistafel vgl. Grundrezept Reis. ** From: K.-H._Boller@p3.f2020.n2426.z2.schiele-ct.de Date: Sat, 09 Apr 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen
Erfasser: Bollerix Datum: 07.06.1994 Stichworte: Reisgerichte, Fleischgerichte, Lamm, Fido

Stichworte: Fleisch, Lamm, Fido, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Lauchreis mit Hackfleisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Vollkornreis
- 2 l Wasser
- 750 g Lauch
- 250 g Karotten
- 50 g Butter
- 1 Zwiebel
- 500 g Hackfleisch
- Salz und Pfeffer

Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Zwiebel fein hacken.

Reis im Wasser 30 Min. kochen lassen, abgiessen und zur Seite stellen. Zwiebel in Butter andünsten. Hackfleisch zugeben, anbraten, würzen und Gemüse zugeben, bei milder Hitze dünsten. Reis zugeben und nochmals aufwärmen. * Quelle: Erfasst (05.04.96) von Ulk Fetter Erfasser: Ulk
Datum: 12.07.1996 Stichworte: Reis, Gemüse, Hackfleisch, P1

Stichworte: Gemüse, P1, Hackfleisch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Lauchrisotto aus Vollkornreis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Tas. Vollkornreis
- 2 Tas. Gemüsebrühe
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 TL Tomatenmark
- 3 Champignons
- 4 EL TK-Erbsen
- 1 EL Parmesan; gerieben

Den Reis in der Brühe zum Kochen bringen. Den Lauch in Ringe schneiden, die Karotte raspeln, beides zum Reis geben. Das Tomatenmark unterrühren.

Die Pilze blättrig schneiden und mit den Erbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen.

Mit Parmesan bestreut servieren. * Quelle: Nach: H. Hawelka, Die Michael-Schumacher-Diät in: Fit for fun 7/95 Erfasst: Barbara Furthmüller
Erfasser: Barbara Datum: 20.09.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Lauch, Karotte, Erbse, P1

Stichworte: P1, Karotte, Lauch, Risotto, Erbse, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Malaysisches Reisfleisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Rindfleisch (Hüfte)
- 3 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 300 g gekochter Reis
- 2 EL Rosinen
- 1/8 l Brühe
- 1 EL Curry
- 5 EL Sojasosse
- 2 TL Sambal Ölek
- einige Spritzer Tabasco
- Salz
- 2 Eier
- Salz
- 10 g Butter

Fleisch in schmale Streifen schneiden. Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten. Knoblauchzehen auspressen, Zwiebel in Würfel schneiden, beides zum Fleisch geben und 1 Minute bräunen. Reis hinzufügen, 3 bis 4 Minuten anbraten. Rosinen und Brühe dazugeben. Reisfleisch mit Curry, Sojasosse, Sambal Ölek, Tabasco und Salz würzen. Eier mit Salz verquirlen. Butter erhitzen, Eimasse darin stocken lassen.

Eimasse in Streifen schneiden und unter das Reisfleisch heben. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1995 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfinder: Lothar Datum: 05.02.1995 Stichworte: P4, Scharf, Reisgerichte, Rindfleisch, Fleischgerichte

Stichworte: Fleisch, P4, Rind, Scharf, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Mandelkäsereis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Langkornreis
- 250 ml Bouillon
- 350 ml Halbrahm
- 100 g Mandeln; gerieben
- 3 Eier
- 125 g Camembert
- Salz
- Pfeffer

Bouillon und Halbrahm aufkochen, Reis dazugeben und auf kleinem Feuer langsam weich kochen.

Restliche Zutaten unter den Reis ziehen, abschmecken. Förmchen ausbuttern, Masse einfüllen. Mit Alufolie bedecken und im Wasserbad im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 20 bis 25 Minuten backen.

Stürzen, mit Saisonsalat servieren. * Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 12.07.1996 Stichworte: Reis, Käse, Mandel, P6

Stichworte: P6, Mandel, Käse, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Mattar pulav

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Butter
- 1/2 TL Nelkenpulver
- 1/2 TL Schwarzer Pfeffer - grob gemahlen
- 250 g Basmati-Reis
- 6 dl Wasser
- 200 g grüne Erbsen
- 3 Tomaten; geschält - klein gewürfelt
- 2 Zwiebeln; in Ringe

NACH EINEM REZEPT VON

- Priya Darshini, Jodhpur - aufgeschrieben
- von - Rene Gagnaux

Die Butter in eine Kasserolle erhitzen. Nelkenpulver und Pfeffer zugeben, kurz anziehen. Reis zugeben, gut umrühren. Mit dem Wasser auffüllen, zugedeckt auf kleinem Feuer ca. acht Minuten köcheln lassen. Dann die Erbsen zugeben, bei Bedarf etwas Wasser beifügen, und fertig kochen lassen. Die Tomaten zugeben, vorsichtig vermengen und abschmecken. Die Zwiebelringe in Öl backen und über den gekochten Reis anrichten.
:Stichworte : Erbse, Indien, P4, Reis :Notizen (**): : Gepostet von Rene Gagnaux Stichworte: Indien, P4, Erbse, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Meeresfrüchten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Reis
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote (rot)
- 1 Paprikaschote (grün)
- 3 Knoblauchzehen
- Petersilie
- 3 Tomaten
- Fumet, das sind 1/2 Seeteufelskopf
- Kopf und Schwanz von 2 Seehechten und
- 500 g Flusskrebs,
- 4 groß. Garnelen
- 4 groß. Kaisergranat
- 4 groß. Venusmuscheln
- 2 Kalame
- 8 Miesmuscheln
- 6 groß. Würfel vom Seeteufel
- 6 groß. Würfel vom Seehecht
- Öl
- Salz
- Safran
- gelbes Farbpulver

Fumet eine Stunde kochen lassen. Das gewaschene und kleingewürfelte Gemüse in heissem Öl braten und dann die geriebenen Tomaten dazugeben. Ebenso den Reis braten. Reis, Fumet und die restlichen Zutaten dazugeben, 5 Minuten kochen und danach im Backofen backen. Mit Petersilie und 4 Zitronenstücken servieren. ** Gepostet von: ANTJE FLECK Erfasser: ANTJE Datum: 11.12.1995 Stichworte: Pälla, Meeresfrucht, Reis, P4

Stichworte: P4, Meeresfrüchte, Pälla, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Milchreis mit Kirschkompott

Für 4 Portionen

Zutaten

- 120 g Grobe Vollkorn-Reisflocken
- 600 ml Vollmilch
- 40 Süskirschen
- 8 EL Wasser

MMMMM-----QUELLE-----

-- Nach: Eltern 8/88 -

- Gepostet: Eva-D. Bilgic -

- 11.08.1995

Für Babys (ab 6. Monat) und Kleinkinder: Süsse Hauptmahlzeit. Reis ist besonders salzarm und mild und ist auch für Kinder mit Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie) erlaubt. Die Flocken quellen schnell und ergeben einen Löffelbrei. Wir geben gleichzeitig die Zubereitung mit Mikrowelle an - bei so kleinen Mengen ist Mikrowelle praktisch und der Reis brennt nicht an! Die Flocken in die Milch geben und im zugedeckten Edelstahltopf behutsam zum Kochen bringen und bei sanfter Hitze in etwa 4 Minuten weichkochen. Inzwischen die Kirschen verlesen und gründlich waschen, mit Wasser in einen Topf geben und in etwa 8 Minuten weichdünsten. Das Kompott durch ein grobmaschiges Sieb streichen, so dass die Kerne zurückbleiben. Als warme Sauce über den Milchreis giessen. Für die Mikrowelle: Reis in einem Glasgefäss mit der Milch bei 500 Watt zugedeckt in der Mikrowelle 1 Minute aufkochen. Dann umrühren und nochmals 2 Minuten bei 330 Watt fertigbaren. Die Kirschen gleichzeitig zubereiten: am besten mit Wasser abgedeckt neben oder auf den Reitopf stellen. Das Kompott ist gleichzeitig mit dem Reis gar. Tip: Statt Kirschen können Sie auch geschälten, kleingeschnittenen Apfel oder Birne nehmen. Auch Himbeeren vertragen Babys schon.

Stichworte: Kirschen, Mikrowelle, Kinder, Milch

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Milchreis mit Rhabarber-Mango-Kompott

Für 4 Portionen

Zutaten

- 125 g Rundkornreis
- 30 g Zucker
- 1 Spur Salz
- 1 Vanilleschote
- 1 Zitrone; unbehandelt
- 1/2 l Milch
- 125 ml Schlagsahne
- 500 g Rhabarber
- 2 Mangos
- 100 g Zucker
- 1/2 TL Zimt

Reis, Zucker, Salz, abgeriebene Zitronenschale, ausgekratztes Vanillemark und Milch aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 40 min. garen. Reis etwas abkühlen lassen und steifgeschlagene Sahne darunterziehen.

Inzwischen Rhabarber putzen, in kleine Stücke schneiden und in wenig Wasser (100 ccm) bei kleiner Hitze 5-10 min. kochen. Mit Zucker und Zimt abschmecken. Mangos halbieren, den Stein herauschneiden, die Früchte schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Unter das Rhabarberkompott rühren und mit dem Milchreis servieren. * Quelle: Brigitte 6/94 Gepostet: Heidi Nawoithnig 2:2437/120.28 12.05.94 Erfasser: Datum: 05.04.1995
Stichworte: Reis, Milch, Rhabarber, P1

Stichworte: Rhabarber, P1, Milch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Möhren-Reis-Topf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 125 g *Naturreis*
- 500 g *Möhren*
- 1 Liter *Gemüsebrühe (2x 1/2 l)*
- *eine grosse Zwiebel*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *Muskat*

Zuerst bringt man einen halben Liter Gemüsebrühe zum Kochen. Der Reis wird darin auf mittlerer Stufe insgesamt 45 Minuten gekocht. In der Zwischenzeit werden die Möhren und die Zwiebel kleingeschnitten und nach gut 20 Minuten dem Reis hinzugegeben. Jetzt den zweiten halben Liter Gemüsebrühe dazugeben und regelmässig umrühren, da sonst der Reis anbacken kann.

Kurz vor Ende der Kochzeit mit Salz, Pfeffer und Muskat (Nicht zuviel, sonst wird das ganze Essen ungeniessbar!) abschmecken. ** Gepostet von: Stingbox Erfasser: Datum: 29.09.1996 Stichworte: NetBistro, Reis, Möhren, P4

Stichworte: P4, Möhren, NetBistro, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Möhrenreis mit Geflügelleber

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 150 g Geflügelleber
- 3 EL gekochten Reis
- 1 Möhre
- Salz
- Pfeffer
- Majoran
- 1/2 Tas. Hühnerbrühe
- Petersilie

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Butter erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Geflügelleber kleinschneiden und von allen Seiten anbraten. Möhre raspeln, mit Reis mischen und um die Leber legen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Hühnerbrühe zugießen und zugedeckt bei schwacher Hitze dämpfen. Petersilie hacken und darüberstreuen. ** Gepostet von Inge Hünken Date: Sat, 22 Oct 1994 Erfinder: Inge Datum: 18.11.1994
Stichworte: Reis, P1

Stichworte: P1, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Möhrenrisotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 750 g Möhren
- 250 g Naturreis
- 1 Dos. Safran; (Döschen)
- 1 TL Curry
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 1 Bd. Petersilie
- 50 g Kürbiskerne

Zwiebel würfeln, andünsten, Möhren schälen, in Stifte schneiden, Naturreis, Safran, Curry dazugeben, alles kurz andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, 15-20 Min. garen.

Petersilie, Kürbiskerne hacken, drübergeben.

* pro Portion ca. 440 kcal/1850 kJ * * Quelle: ARD/ZDF 11.05.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 Erfasser: Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Möhren, P4

Stichworte: P4, Risotto, Möhren, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Moros Y Cristianos - Reis & Schwarze Bohnen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel; fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe; fein gehackt
- 1 grüner Paprika; entkernt und grob gehackt
- 250 g Tomaten; gehackt
- 1/2 TL Zucker
- 250 g Langkornreis
- Salz und Pfeffer
- 450 ml Wasser

MMMMM-----Bohnen-----

175 g schwarze Bohnen

350 ml Wasser

1/2 ts Salz

Bohnen waschen, mit kaltem Salzwasser aufsetzen, zum Kochen bringen und 10 min kochen lassen. Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 2 Stunden köcheln lassen, bis die Bohnen weich, aber nicht matschig sind. Abtropfen lassen und beiseite stellen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit Pfeffer und Knoblauch weich dünsten lassen, aber nicht anbräunen. Die Tomaten zugeben und etwa 5 min einkochen lassen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bohnen und den Reis mit 450 ml Wasser unter die Tomatensauce rühren und zugedeckt bei geringer Hitze den Reis ausquellen lassen. Moros y Cristianos kann zu allen Fleischgerichten serviert werden.

Rezept von Susanne Schäck Gesamtes Kochbuch unter <http://www.rrze.uni-erlangen.de/erfinder/susanne/karibfutter.html> nachbearbeitet und mit freundlicher Hilfe von MM-Buster formatiert von Petra Hildebrandt

Stichworte: Hülsenfr., Karibik

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Münchner Reisfleisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 3 Paprikaschoten rot u. grün
- 200 g Reis
- 100 g Butter
- 250 ml Süsßer Rahm
- 250 ml Rotwein
- 250 ml Fleischbrühe
- 500 g Schweinefleisch
- Salz
- Pfeffer
- Paprika

Fleisch in kleine Würfel schneiden, in etwas heisse Butter geben und 2 - 3 Minuten anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen.

Den Rest der Butter zerlaufen lassen, Paprikaschoten und Zwiebel reingeben und glasig dünsten.

Reis dazugeben und mit der Fleischbrühe aufgiessen. Fleisch mit Rotwein darübergerben und alles zusammen 20 Minuten zart kochen. Jetzt die in Würfel geschnittenen Tomaten dazugeben.

Zum Schluss den Rahm darunterheben. * Quelle: Aus dem Kochtopf der Dorfhelferinnen Erfasst von Josef Bihler am 13.11.95 Erfasser: Josef
Datum: 10.12.1995 Stichworte: Reis, Fleisch, P4

Stichworte: Fleisch, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Nasi Goreng

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g gekochter Reis
- 200 g Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen
- 3 TL Sambal Olek
- 4 EL Öl
- 2 EL Ketjap (Sojasosse)
- Fleischreste oder
- 250 g Schweine- oder Geflügel-
- FLEISCH

MMMMM-----QUELLE:-----

Groot indonesisch kookbök

von: Beb Vuyk

Erfasst und aus dem

Holländischen übersetzt

von: Gudrun Schrder

mertens@worldonline.nl

Zwiebeln, Knoblauch und Sambal mit wenig Salz mit einem Pürierstab fein mahlen. In dem Öl backen bis die Zwiebeln hellbraun sind. Das Fleisch dazu geben und auch mit braten. Den Reis dazu und kurz anbraten. Ketjap gut verrühren. Mit Spiegeleiern und sauren Gurken servieren. Nasi Goreng wird in Indonesien als Frühstück gegessen. Es wird hergestellt von Resten, die von der Abendmahlzeit übrig geblieben sind: Reisreste, Fleischreste, Gemüsereste u.s.w. Etwas Selleriegrün und sehr klein geschnittene, gebratene Räucherspeckwürfel schmecken auch sehr gut darin.

Stichworte: Indonesien

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Nasi Goreng (Original)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Scheiben Bauchspeck
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebel oder
- 4 Schalotten
- 2 TL Trassi
- 2 TL Sambal ulek
- 4 Eier
- Ketjap Manis (Sojasosse)
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- 700 g halbgar gekochter Reis

MMMMM-----QUELLE:-----

Lody van Rijssel, Holland

Erfasst und aus dem

Holländischen übersetzt

von Gudrun Schröder

mertens@worldonline.nl

Das klein geschnittene Fleisch etwas Salzen und Pfeffern. Danach anbraten in wenig Öl. Knoblauch, Zwiebeln (oder Schalotten), Trassi, Sambal ulek fein mahlen (uleken) und zu dem Fleisch geben. Schmoren lassen bis die Mischung gar ist. Den Reis nach dem Kochen mit kaltem Wasser abspülen, damit er schön körnig wird und zu dem Fleisch und der Gewürzmischung geben. Das ganze unter gut Umrühren heiss werden lassen. Dann die verrührten Eier darüber geben und sofort weiterrühren bis die Eier gestollt sind und flockig durch das Nasi Goreng verteilt sind. Mit Ketjap abschmecken. Die Eier können auch als Spiegelei oder Omelett getrennt serviert werden.

Stichworte: Indonesien

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Nasi Goreng Indonesisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Langkornreis
- Salz
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 TL Terasi; Garnelenpaste
- 1 EL Kokosöl
- 4 EL Öl; zum Reisbraten
- 4 Eier
- 3 EL Ketjap Manis; -Süsse Sojasauce
- 1 EL Tomatenketchup
- 2 TL Sambal ulek
- 1 Zweig Koriandergrün; frisch

-- posted by K.-H. Boller -- modified by Bollerix

Den Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt, dann in einem Topf mit fest schliessendem Deckel in 375 ml Salzwasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze stark verringern und den Reis bei schwacher Hitze zugedeckt 15 bis 20 Minuten garen. Wenn alles Wasser aufgesogen ist und die Oberfläche trocken ist, den Topf vom Herd nehmen. Reis vor der Weiterverarbeitung etwa 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Terasi mit dem Löffelrücken zerdrücken.

In einer Pfanne ein Esslöffel Öl erhitzen. Die Eier aufschlagen und bei mittlerer Hitze vier Spiegeleier braten, salzen und beiseite stellen.

Wenn der Reis gar ist, das restliche Öl in der Wok oder einer grossen Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Terasi glasig dünsten. Den Reis hinzufügen und bei starker Hitze etwa drei Minuten rührend braten. Dann Ketjap Manis, Tomatenketchup und Sambal Ulek unter den Reis mischen und alles unter ständigem Rühren in weiteren drei Minuten fertigbaren.

Den gebratenen Reis auf vier Teller verteilen und auf jeder Portion ein Spiegelei legen. Nach Belieben mit frischem Koriandergrün bestreuen und mit Gurkenscheiben, Röstzwiebeln oder Krabbenbrot (Krupuk) verzieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten.

Pro Portion: ca. 537 kcal * Quelle: ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Thu, 20 Apr 1995 Erfasser: K.-H. Datum: 01.06.1995 Stichworte: Reis, Gebraten, Indonesien, P4

Stichworte: Indonesien, P4, Gebraten, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Nasi Goreng Istimewa

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Langkornreis
- Salz
- 250 g Rindfleisch-; oder - Geflügelfilet
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1/4 TL Terasi; Garnelenpaste
- 100 g Chinakohl
- 1 groß. Möhre
- 100 g Frische Erbsen; enthülste
- 100 g Sojabohnenkeimlinge; frische
- 200 g Gegarte Garnelen; geschälte
- 4 EL Kokosöl
- 3 EL Kecap manis; süsse - Sojasauce
- 1 EL Tomatenketchup
- 2 EL Sambal ulek

-- posted by K.-H. Boller -- modified by Bollerix

Den Reis waschen, bis das Wasser klar bleibt, dann in einem Topf mit fest schliessendem Deckel in 375 ml Salzwasser aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze stark verringern und den Reis bei schwacher Hitze zuge- deckt 15 bis 20 Minuten garen. Wenn alles Wasser aufgesogen ist und die Oberfläche trocken ist, den Topf vom Herd nehmen. Reis vor der Weiterver- arbeitung etwa 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Inzwischen das Fleisch kalt abbrauen, abtrocknen und quer zur Faser in feine Streifen schneiden, Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Terasi mit dem Löffelrücken zerdrücken. Chinakohl putzen, waschen und in etwa ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Möhre putzen, schälen, waschen und in streichholzfeine, etwa fünf Zentimeter lange Stifte schneiden. Erbsen, Sojabohnenkeimlinge und Garnelen nacheinander in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Öl in der Wok oder einer grossen Pfanne erhitzen. Nach und nach das Fleisch darin unter Rühren etwa zwei Minuten bei starker Hitze anbraten. Garnelen dazugeben und eine weiter Minute mitbraten. Wieder heraus- nehmen. Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. Die Erbse einrühren und etw. fünf Minuten vorgaren (ist bei TK nicht nötig). Möhrenstifte hinein- geben und etwa zwei Minuten rührend braten. Das restliche Gemüse hinzu- fügen und unter ständigem Rühren weitere zwei Minuten dünsten. Schliesslich den Reis unter das Gemüse mischen und gut durchbraten. Das Gericht mit Ketchup manis, Tomatenketchup, Sambal ulek und Salz würzen. Alles vermen- gen und unter ständigem Rühren nochmals zwei bis drei Minuten garen.

Zum Servieren jeweils eine Portion Nasi goreng istimewa fest in die chinesische Reischale drücken und auf einen Teller stürzen. Mit Omelett- streifen, Gurkenscheiben, knusprigen Röstzwiebeln und Krabbenbrot (Krupuk) könnt Ihr nach Belieben den gebratenen Reis appetitanregend verzieren.

Tip! Am besten kochst Du den Reis am Vortag, damit er bei der Weiterverarbeitung schön trocken ist. Dieses Gericht ist hervorragend geeignet, um Geflügel- und Fleischreste aufzubrauchen. Lass Dir bei den Gemüsezutaten Deiner Phantasie freien Lauf.

Variante: Gebratene Nudeln (Bakmie goreng) Nimm anstelle von Reis 250 g Eiernudeln (Mie), Nudeln in kochendem Wasser geben. Nester auseinander- ziehen. Die Kochzeit richtet sich nach der Nudelart (Kochanweisung auf der Packung beachten). Abgiessen, mit kaltem Wasser abschrecken und wie im Rezept beschrieben weiter zubereiten.

Beilagentip: Omelettstreifen Zwei Eier gründlich verquirlen. In einer geölten Pfanne Omeletts backen. Erkalten lassen und in feine Streifen schneiden. Reis, Nudeln oder Suppen damit verzieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 380 kcal * Quelle: ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Thu, 20 Apr 1995 Erfinder: K.-H. Datum: 01.06.1995 Stichworte: Reis, Gebraten, Indonesien, P4

Stichworte: Indonesien, P4, Gebraten, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Nasi Goreng Lody (das Nasi Goreng von Lody van Rijssel)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Scheib. Bauchspeck
- 2 Zwiebel, gross
- 2 TL Trassi
- 2 EL Ketumbar (Koriander), gemahl
- 2 TL Sambal ulek
- 1 TL Djaje (Ingwer), gemahlen
- Ketjap Manis (Sojasosse)
- 700 g halbgar gekochter Reis

MMMMM-----QUELLE:-----

Lody van Rijssel, Holland

Erfasst und aus dem

Holländischen übersetzt

von Gudrun Schröder

mertens@worldonline.nl

Den Bauchspeck in Streifen schneiden und in sehr wenig Öl braun braten. Zwiebel, Trassi, Ketumbar, Sambal ulek, Djaje fein mahlen und mit schmoren lassen. Das Ganze löschen mit einem Schuss Ketjap und den Reis durch diese Masse rühren. Servieren mit einem Spiegelei und sauren Gurken. Sehr gut dabei schmeckt auch Sambal Kelapa.

Stichworte: Indonesien

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Nasi Kuning (Gelber Reis)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 ml Reis
- 750 ml Wasser
- 1/4 Becher Santen oder:
- 200 ml Kokosmilch
- 2 TL Gelbwurzel, gemahlen
- 3 Lorbeerblätter

MMMMM-----QUELLE:-----

Groot indonesisch kookbök

von: Beb Vuyk

Erfasst und aus dem

holländischen übersetzt

- von:

Gudrun Schröder

mertens@worldonline.nl

Den Reis gar kochen mit allen anderen Zutaten. Nasi Kuning ist besonderer Reis und wird hauptsächlich bei Festen und Feierlichkeiten serviert. Normalerweise nimmt man weißen Reis.

Stichworte: Indonesien

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Nasi Uduk - Kokosnuss-Reis (Zur indonesischen Reistaffel)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g *Basmati-Reis*
- 250 ml *Wasser*
- 250 ml *Kokosmilch*
- 1 *Zitronengras-Stengel*
- 1 *Salam-Blatt - indonesischer Lorbeer*
- 10 g *Frischer Ingwer, am Stück*

MMMMM-----GARNITUR-----

2 Eier

50 g Erdnüssen

30 g Schalottenstreifen

frische Korianderblätter

(* Nasi Uduk ist eine typische Beilage zur indonesischen Reistaffel: die servings-Angabe ist als solche Beilage gerechnet.

Für die Garnitur mit je einem Ei ganz dünne Pfannkuchen backen, sofort rollen und in Rädchen schneiden; die Schalottenstreifen fritieren.

Den Reis in Kokosmilch und Wasser zusammen mit den Gewürzen weich kochen.

Die vorbereiteten Zutaten für die Garnitur über den angerichteten Reis streuen. * Quelle: Nach: Marmite 2/95 R. Hochstrasser, Pöstli in Lachen Sz, Schweiz Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Wed, 10 May 1995 Erfasser: Rene Datum: 21.06.1995 Stichworte: Reis, Kokos, Indonesien, P6

Stichworte: Indonesien, P6, Kokos, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Nassi Kuning (gelber Reis)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g weisser Reis
- 1 Dos. Santen
- 1/4 TL Kunjit
- 1/4 TL Sereh oder 1/2 Zweig Sereh
- 2 Blätter Djuruk Purut

MMMMM-----QUELLE:-----

Lody van Rijssel, Holland

Erfasst und aus dem

Holländischen übersetzt

von Gudrun Schröder

mertens@worldonline.nl

Kochen wie den weissen Reis. Aber vorher die genannten Zutaten mit dem Reis mischen. Wenn der Reis gar ist, kann man ihn noch garnieren mit Omeletstreifen, Petersilie und/oder mit gewürfelten, gebratenen Zwiebeln.

Stichworte: Indonesien

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Olivenrisotto mit Dörrtomaten und Salbei

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 mittl. Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 350 g Risottoreis
- 2 dl Weisswein
- 8 dl Gemüsebouillon
- 100 g schwarze Oliven
- 100 g Dörrtomaten; Öl eingelegt - abgetropft gewogen
- 10 Salbeiblätter
- 80 g Parmesan; gerieben
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

NACH EINEM REZEPT VON

- *Anne-Marie Wildeisen - Erfasst von Rene Gagnaux*

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Im Olivenöl hellgelb dünsten. Den Reis beifügen und kurz mitrösten. Mit dem Weisswein ablöschen und diesen unter ständigem Rühren vollständig vom Reis aufnehmen lassen. Dann nach und nach die Gemüsebouillon dazugliessen. Den Risotto ungedeckt bei mittlerer Hitze bissfest garen, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen die Oliven entsteinen. Dörrtomaten und Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Gegen Schluss der Kochzeit zum Risotto geben. Den fertigen Risotto von der Herdplatte ziehen und zugedeckt 5 Minuten nachziehen lassen. Die Hälfte des Parmesans unter den Risotto ziehen und diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den restlichen Käse separat dazu servieren.

Stichworte: Italien, Tomate, Risotto, Olive

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Orientalischer Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 groß. Möhre
- 2 EL Öl
- 2 Tas. Basmati Reis
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Pistazienkerne (oder Mandel- Stifte)
- 1 TL gemahlener Zimt
- 2 Spur Cayennepfeffer
- 4 Tas. Heisse Fleischbrühe

Knoblauch hacken oder durchpressen, die Möhre in Stifte schneiden. Das Öl erhitzen, Knoblauch und Möhre hinzufügen und kurz anbraten.

Den Basmati Reis, Rosinen, Pistazien, Zimt und Cayennepfeffer hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten.

Die Brühe angießen, umrühren, aufkochen und alles zugedeckt bei kleiner Flamme 15-20 min. ausquellen lassen. Den Reis mit der Gabel lockern.

Dazu passt: gebratene Lammkoteletts mit einer Sauce aus kühlem Sahnejoghurt mit frisch gepresstem Knoblauch.

Zubereitung Reis: Reis im Sieb abspülen, dann mit etwas Butter und Salz in der doppelten Menge kochendem Wasser 15-20 min. auf kleiner Hitze köcheln lassen.

in * Quelle: Oryza Feinschmecker Reis, Rezept No.1, abgetippt von Michael Wenderhold ** Gepostet von Michael Wenderhold Date: Tü, 22 Nov 1994 Erfasser: Michael Datum: 13.01.1995 Stichworte: Reis, Asien, P4

Stichworte: Asien, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paella A La Espanola

Für 4 Portionen

Zutaten

- Öl
- 1 Zwiebel
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Erbsen
- Safran
- 1 Hähnchen
- 300 g Langostinos
- Muscheln
- Tintenfische
- 100 g Reis
- Wasser
- Salz

Das Hähnchen in kleine Stücke teilen und es in Öl goldbraun braten. Dann die Zwiebeln, Tomaten und die Knoblauchzehe kleinschneiden und zu dem Fleisch geben.

Ist alles gargekocht, den Fisch und die Erbsen hinzugeben. Anschliessend soviel kochendes Wasser hinzugeben, wie für das Reiskochen benötigt wird. Nun noch mit Safran und Salz würzen.

20 Minuten muss das ganze Gericht kochen, danach noch ca. 5 Minuten ziehenlassen bevor es mit Paprikastreifen dekoriert wird. ** From: dr_jekyll@kds.zer.sub.org Date: Tü, 12 Apr 1994 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Jekyll Datum: 07.06.1994 Stichworte: Pälla, Reisgerichte, Meeresfrüchte, Zer

Stichworte: Meeresfrüchte, Pälla, Reis, ZER

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paella Con Pollo Grillado

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Feingehackte Zwiebeln
- Safran
- etwas Wasser
- 1 gegrilltes Hähnchen
- 250 g Erbsen
- 250 g Shrimps
- Muscheln 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 kleingeschnittene Paprikaschote
- 4 EL Öl
- 200 g Reis
- 1 l Hühnerbrühe

Feingehackte Zwiebeln, gehackte Knoblauchzehen und eine kleingehackte Paprikaschote in 4 El. Öl anbraten. Reis dazugeben und glasig werden lassen.

Das Ganze gut durchmischen und mit Hühnerbrühe (Würfel) aufgiessen. Eine Messerspitze Safran in etwas Wasser aufgelöste unterrühren und dabei darauf achten, dass das Risotto noch nicht ganz gar wird. Nun das gegrillte Hähnchen in kleine Stücke teilen und es mit etwas Öl in die Pälla-Pfanne geben. Dazu das Risotto geben. Die Kochtemperatur soweit herunterschalten, dass das Risotto nicht kocht. Anschliessend die Erbsen mit den Muscheln und Shrimps über die Pälla verteilen und das Ganze gut zugedeckt ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. ** From: Dr_jekyll@kds.zer.sub.org Date: Tü, 12 Apr 1994 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Jekyll Datum: 07.06.1994 Stichworte: Pälla, Reisgerichte, Geflügelgerichte, Meeresfrüchte, Zer

Stichworte: Meeresfrüchte, Pälla, Geflügel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paella De Alicante

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Knoblauchzehen
- Öl
- 2 Zwiebeln
- 2/3 Huhn
- 333 g Schweinefleisch
- 333 g Fischfilet
- 1 Tassen Reis
- Hühnerbrühe
- Safran
- 1 Tomaten
- Salz
- Pfeffer

Knoblauchzehen und gehackte Zwiebeln in Öl anbraten und anschliessend wieder aus der Pfanne nehmen. Dasgleiche wird mit dem Schweinefleisch und dem Huhn, das vorher in kleine Stücke zerteilt wird, getan.

Nun wird in der Palla-Pfanne das Fischfilet goldbraun gebraten und auch herausgenommen und beiseite gelegt.

Jetzt Reis in Öl glasig werden lassen und die Hühnerbrühe unter ständigem Rühren hinzugiessen. Anschliessend mit Safran würzen und abgezogene und gehackte Tomaten dazugeben.

Ist der Reis halbgar, werden alle anderen Zutaten dazu gegeben und auf kleiner Flamme, bzw. im Backofen, gar gedämpft. Wenn nötig noch Hühnerbrühe nachgiessen, damit die Palla nicht zu trocken wird. ** From: dr_jekyll@kds.zer.sub.org Date: Tü, 12 Apr 1994 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Jekyll Datum: 07.06.1994 Stichworte: Palla, Reisgerichte, Fischfilet, Schweinefleisch, Zer

Stichworte: Fisch, Schwein, Palla, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reisgerichte

Paella Grundregeln

Für 4 Portionen

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paella IV

Für 4 Portionen

FÜR SECHS PORTIONEN

- 1 küchenfertige Poularde (etwa 1,2 kg)
- 3 EL Öl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Rote Paprikaschoten
- 4 Knoblauchzehen
- 400 g Langkornreis
- 200 g Tintenfischringe (evtl. TK-Ware)
- 1 Messerspitze Safran
- etwa 3/4 l Brühe
- evtl. 250 g Muschelfleisch
- 300 g Garnelen
- 4 Tomaten
- 2 Zitronen

Poularde in zwölf Stücke zerteilen. In heissem Öl bei mittlerer Hitze in einer grossen Pfanne rundherum anbraten. (Es gibt natürlich auch separate Palla-Pfannen, riesige flache Dinger, gusseisern, mit zwei Henkeln, aber nicht jede Küche verfügt über so ein Gerät, und sich eigens dafür eine anzuschaffen, ist vielleicht etwas übertrieben; auf multikulturellen Strassenfesten etc. wird eine solche Pfanne auch schon mal im Freien über Holzkohlenfeuer verwendet, lohnt sich, teilzunehmen!) Mit Salz, Pfeffer und gehackten Rosmarinnadeln würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Zwiebelringe, Paprikastücke und zerdrückten Knoblauch im Bratfett andünsten. Reis und (aufgetaute) Tintenfischringe zugeben und kurz andünsten. Mit Salz und Safran würzen.

Fleischstücke auf dem Reis verteilen. Einen halben Liter Brühe zugliessen. Bei kleiner Hitze in der geschlossenen Pfanne 20 Minuten dünsten. Zwischendurch Brühe nachgiessen. Muscheln, Garnelen und abgezogenen Tomatenviertel zur Palla geben und darin erhitzen. Mit Zitronenscheiben servieren.

Das Verzehren von Muschelfleisch ist aufgrund des mittlerweile immensen Schadstoffgehaltes der Meerwasser- Filtertierchen nicht mehr anzuraten, also mehr Garnelen und Tintenfischringe nehmen.

(Pro Portion ca. 970 Kalorien / 4060 kJ) ** From: K.H.JESSEN@AMTRASH.comlink.de Date: Fri, 06 May 1994 Erfasser: K.H.Jessen Datum: 17.06.1994 Stichworte: Reisgerichte, Geflügel, Eintöpfe

Stichworte: Geflügel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paella mit Geflügel und Meeresfrüchten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2/3 Hähnchen; ca. 800g
- 4 EL Olivenöl
- 200 g tintenfischringe
- 200 g Garnelen
- 200 g Miesmuscheln
- 266 g Reis
- 2/3 Zwiebel
- 2/3 rote Paprikaschote
- 2/3 grüne Paprikaschote
- 5 Knoblauchzehen
- 100 g Erbsen; TK-Ware
- Salz
- Pfeffer
- 2/3 Tasse Safranfäden
- 333 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer a.d.Mühle
- 1 Zitronen

AUSSERDEM

- schwarze Oliven

1. Das Hähnchen in 6 bis 8 Teile zerlegen. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pällpfanne (28cm Durchmesser) erhitzen und die Hähnchenteile ca. 15 Minuten darin braten, dann aus der Pfanne nehmen. 2. Die geputzten Meeresfrüchte in reichlich kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren, herausnehmen. Den Reis in einem Haarsieb waschen und in Salzwasser 10 Minuten kochen, abgessen. 3. Die Zwiebel schälen, die Paprikaschoten waschen und putzen. Beides kleinschneiden und in der zweiten Hälfte des Olivenöls anbraten. Knapp die Hälfte des Knoblauchs schälen, durchpressen und zugeben. 4. Hähnchenteile, die restlichen ungeschälten Knoblauchzehen, Erbsen, Tintenfischringe und Garnelen zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis untermischen, die Miesmuscheln darauf verteilen. 5. Die Brühe erhitzen, den Safran darin auflösen und die Pfanne damit bis zum Rand auffüllen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr 10 Minuten kochen. Bei Bedarf etwas Brühe nachgossen. 6. Zitronen waschen, vierteln. Die Pälla mit den Zitronenvierteln und Oliven garniert servieren. * Quelle: prima 3/96 gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 12.07.1996 Stichworte: Reis, Spanien, Geflügel, Muscheln, Krustentier, : P6

Stichworte: Spanien, Muscheln, Krustentier, Geflügel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Pälla mit Geflügel und Meeresfrüchten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2/3 Hähnchen; ca. 800g
- 4 EL Olivenöl
- 200 g tintenfischringe
- 200 g Garnelen
- 200 g Miesmuscheln
- 266 g Reis
- 2/3 Zwiebel
- 2/3 rote Paprikaschote
- 2/3 grüne Paprikaschote
- 5 Knoblauchzehen
- 100 g Erbsen; TK-Ware
- Salz
- Pfeffer
- 2/3 Dos. Safranfäden
- 333 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer a.d.Mühle
- 1 Zitronen

AUSSERDEM

- schwarze Oliven

1. Das Hähnchen in 6 bis 8 Teile zerlegen. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pällapfanne (28cm Durchmesser) erhitzen und die Hähnchenteile ca. 15 Minuten darin braten, dann aus der Pfanne nehmen. 2. Die geputzten Meeresfrüchte in reichlich kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren, herausnehmen. Den Reis in einem Haarsieb waschen und in Salzwasser 10 Minuten kochen, abgessen. 3. Die Zwiebel schälen, die Paprikaschoten waschen und putzen. Beides kleinschneiden und in der zweiten Hälfte des Olivenöls anbraten. Knapp die Hälfte des Knoblauchs schälen, durchpressen und zugeben. 4. Hähnchenteile, die restlichen ungeschälten Knoblauchzehen, Erbsen, Tintenfischringe und Garnelen zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Reis untermischen, die Miesmuscheln darauf verteilen. 5. Die Brühe erhitzen, den Safran darin auflösen und die Pfanne damit bis zum Rand auffüllen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr 10 Minuten kochen. Bei Bedarf etwas Brühe nachgossen. 6. Zitronen waschen, vierteln. Die Pälla mit den Zitronenvierteln und Oliven garniert servieren. * Quelle: prima 3/96 gepostet von Jörg Weinkauff Erfasser: Jörg Datum: 12.07.1996 Stichworte: Reis, Spanien, Geflügel, Muscheln, Krustentier, : P6

Stichworte: Spanien, Muscheln, Krustentier, Geflügel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paella mit Huhn und Miesmuscheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Huhn; fertig gegrillt
- 100 g Mettwurst; o. Salami
- 200 g mageres Schweinefleisch
- 6 Knoblauchzehen; oder mehr
- 2 Zwiebel
- 2 rote Paprikaschote
- 6 Tomaten
- Pfeffer
- Salz
- Thymian
- 8 EL Olivenöl
- 300 g Reis; oder mehr
- 2 l Hühnerbrühe; ev. mehr
- 12 cl Sherry; o. Weisswein
- 2 TL Safran
- 2 klein. Miesmuscheln-Dose - oder Herzmuscheln
- 2 klein. Erbsendose
- 200 g Krabben; o. Scampi

MMMMM-----QUELLE-----

-- Erfasst von Axel Ulzen

-- 2:2410/100.18, 13.06.94

-- textlich überarbeitet

Wurst in Scheiben schneiden und Schweinefleisch klein schneiden. Haut von Huhn abziehen und Fleisch in kleine Stücke zerteilen. Knoblauch und Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten enthäuten und in Viertel schneiden. Öl in Topf erhitzen und darin Schweinefleisch und Wurst anbraten (ca. 5 Minuten). Eventuell salzen. Knoblauch, Zwiebel, Paprika und Tomaten zufügen und 5 Minuten schmoren lassen. Muscheln und Krabben rein und ca. 3 Minuten mitschmoren lassen. Für den Reis gibts mehrere Variationen: a) Reis separat mit Brühe, Sherry, Muschelwasser, etwas Erbsenwasser und Safran kochen. Wenn der Reis fertig ist Fleisch, Muscheln etc. darübergeben. Bei dieser Variante zuerst mit dem Reis anfangen. b) Reis, Brühe, Sherry, Muschelwasser, etwas Erbsenwasser, Safran + Fleisch etc. in einen Topf kippen, umrühren und bei geschlossenem Deckel kochen (15-20 Minuten). c) Reis, Brühe, Sherry, Muschelwasser, etwas Erbsenwasser und Safran in Pällapfanne oder grosse Pfanne geben. Fleisch etc. dazugeben. 15 20 Minuten kochen. Sollte es zuwenig Flüssigkeit sein, Wasser zugeben. Mit Gewürzen abschmecken und den Zitronenscheiben garnieren Die Palla sieht optisch besser aus, wenn man den Reis separat kocht und zum Schluss zugibt.

Stichworte:

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paella mit Hummerkrabben und Herzmuscheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g *Patna-Reis*
- 1 l *Wasser*
- 1 *Safran-Briefchen*
- *Salz*
- 2 *Zwiebeln*
- 4 *EL Öl*
- 1 *klein. Hähnchen*
- 1 *klein. Paprikaschote, grün*
- 150 g *Miesmuscheln*
- 150 g *Herzmuscheln*
- 250 g *Hummerkrabben*
- 1 *groß. Tomate*
- 1 *Tasse Oliven, schwarz (kleines Glas)*

Reis mit der Mikrowelle zuzubereiten bringt kaum Zeitgewinn, weil die Quellzeit des Reises nicht beschleunigt werden kann. Aber er gerät herrlich körnig. Den Reis mit dem Wasser, Safran und Salz in eine Schüssel geben. Bei 600 Watt 5 Minuten, dann bei 180 Watt 15 Minuten, dann wieder bei 600 Watt 5 Minuten garen. Den Reis mit den gewürfelten Zwiebeln und dem Öl mischen. In eine Form füllen. Das zerteilte Hähnchen darauf verteilen und bei 600 Watt 6 Minuten garen. Die in Streifen geschnittene Paprikaschote, Muscheln, Krabben und die Oliven dazugeben. Abdecken und bei 600 Watt noch 4 Minuten garen. Quelle: unbekannt erfasst: Sabine Becker, 26. Februar 1997

Stichworte: Muschel, Mikrowelle, Krabbe

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paella mit Kaninchen und Geflügelleber

Für 4 Portionen

Zutaten

- 166 ml Olivenöl
- 500 g Kaninchen; Keule od. Läufe
- 333 g Hähnchenleber - 1/2 cm gewürfelt
- 333 g Tintenfisch - 1 cm Ringe geschnitten
- 6.66 Langustenschwänze - aus der Schale - Darm entfernt
- 333 g Muscheln
- 250 g Schweinefilet
- 2/3 Grüne Paprikaschote - in Streifen geschnitten
- 2/3 Rote Paprikaschote - in Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln; grob gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 2 Tomaten - gehäutet und gewürfelt
- 1 Chilischoten; frisch - fein gewürfelt
- 333 g Langkomreis
- 166 ml Wein; Riesling
- 2/3 l Brühe
- 2/3 TL Safranpulver
- 2/3 TL Salz
- Pfeffer; schwarz
- 200 g Erbsen; tiefgekühlt
- 166 g Oliven

MMMMM-----QUELLE-----

-- Erfasst von K.-H.

- Boller - 2:2426/2020.3,

- 13.06.94

Öl in einer grossen Pfanne heiss werden lassen, nacheinander Kaninchenteile, Hähnchenleber und geputzte sowie in Ringe geschnittene Tintenfisch anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen In der Zwischenzeit Langusten und Muscheln (wenn frisch) im Salzwasser 10 Minuten garen. Das kleingeschnittene Filet in einem grossen Topf oder Bräter scharf anbraten, nacheinander die Zwiebeln, Paprika, Tomate, Knoblauch und die Chilis dazugeben und andünsten. Reis hinzufügen und anbräunen lassen, mit Wein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Brühe mit Safran verrühren und auch hinzufügen. 10 Minuten leise kochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 220 Grad Celsius vorheizen. Alles bis auf die Oliven unter den Reis mengen und mit Alufolie bedecken. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen schmoren lassen. Folie abnehmen, die Hälfte der Oliven untermischen und weitere 10 Minuten weitergaren. Herausnehmen und mit Oliven garnieren. Dazu gibt es dann - ganz klar Vino Tinto bis zum Abwinken, ein Salat der Saison und ein Baguette darf auch nicht fehlen! PS.: Wer will darf das Kaninchen durch Hähnchenteile ersetzen und die Hähnchenleber durch spanische Würstchen (Chorizos) in Scheiben geschnitten, auch das Zufügen von Artischockenherzen ist erlaubt.

Stichworte: Innereien

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Pälla mit Kaninchen und Geflügelleber

Für 4 Portionen

Zutaten

- 166 ml Olivenöl
- 500 g Kaninchen; Keule od. Läufe
- 333 g Hähnchenleber - 1/2 cm gewürfelt
- 333 g Tintenfisch - 1 cm Ringe geschnitten
- 6.66 Langustenschwänze - aus der Schale - Darm entfernt
- 333 g Muscheln
- 250 g Schweinefilet
- 2/3 Grüne Paprikaschote - in Streifen geschnitten
- 2/3 Rote Paprikaschote - in Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln; grob gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 2 Tomaten - gehäutet und gewürfelt
- 1 Chilischoten; frisch - fein gewürfelt
- 333 g Langkomreis
- 166 ml Wein; Riesling
- 2/3 l Brühe
- 2/3 TL Safranpulver
- 2/3 TL Salz
- Pfeffer; schwarz
- 200 g Erbsen; tiefgekühlt
- 166 g Oliven

MMMMM-----QUELLE-----

-- Erfasst von K.-H.

- Boller - 2:2426/2270.3,

- 13.06.94

Öl in einer grossen Pfanne heiss werden lassen, nacheinander Kaninchenteile, Hähnchenleber und geputzte sowie in Ringe geschnittene Tintenfisch anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen In der Zwischenzeit Langusten und Muscheln (wenn frisch) im Salzwasser 10 Minuten garen. Das kleingeschnittene Filet in einem grossen Topf oder Bräter scharf anbraten, nacheinander die Zwiebeln, Paprika, Tomate, Knoblauch und die Chilis dazugeben und andünsten. Reis hinzufügen und anbräunen lassen, mit Wein ablöschen und kurz aufkochen lassen. Brühe mit Safran verrühren und auch hinzufügen. 10 Minuten leise kochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 220 Grad Celsius vorheizen. Alles bis auf die Oliven unter den Reis mengen und mit Alufolie bedecken. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen schmoren lassen. Folie abnehmen, die Hälfte der Oliven untermischen und weitere 10 Minuten weitergaren. Herausnehmen und mit Oliven garnieren. Dazu gibt es dann - ganz klar Vino Tinto bis zum Abwinken, ein Salat der Saison und ein Baguette darf auch nicht fehlen! PS.: Wer will darf das Kaninchen durch Hähnchenteile ersetzen und die Hähnchenleber durch spanische Würstchen (Chorizos) in Scheiben geschnitten, auch das Zufügen von Artischockenherzen ist erlaubt.

Stichworte: Innereien

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paella mit Meeresfrüchten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 6 Knoblauchzehen
- 3 Knoblauchwürste; a 150 g
- 350 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 700 g Frische Miesmuscheln
- 4 mittl. Rote Chilischoten; oder mehr
- 4 EL Olivenöl
- 150 g TK-Erbesen
- 300 g Langkornreis
- 400 ml Geflügelfond; a.d. Glas
- 100 ml Trockener Weisswein
- 2 Kapseln Safranpulver
- 70 g schwarze Oliven
- 150 g Shrimps; i.d. Schale m. Kopf
- Cayennepfeffer
- Salz

Paprika in fingerbreite Stücke, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Würste in heissem Wasser 10 Minuten ziehen lassen, dann in Scheiben schneiden. Hähnchenfleisch in zwei Zentimeter grosse Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. Muscheln entbarten und abbürsten. Paprika, ganze Chilischoten und Knoblauch in der Hälfte des Öls glasig dünsten. Mit der Wurst und den Erbsen in eine Palla-Pfanne geben.

Das Fleisch im restlichen Öl goldbraun anbraten und in die Palla-Pfanne geben.

Zwiebel und Reis im Bratenfett glasig dünsten.

Fond, Weisswein und Safran untermischen und aufkochen lassen.

Mit Oliven und Shrimps in die Palla-Pfanne geben, mit Cayenne und Salz würzen. Zuletzt die Muscheln auf den Reis legen. Die Palla-Pfanne verschliessen (z. B. mit Alufolie), im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Einschubleiste von unten bei 200 GradC 50 bis 55 Minuten garen. Danach 10 Minuten offen garen, bis der Reis schön körnig ist.

Zubereitung: ca. 105 Minuten

Pro Portion: ca. 1149 kcal * Quelle: posted by K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 08.08.1995 Stichworte: Reis, Shrimps, Hähnchen, Gemüse, Spanien, P4

Stichworte: Gemüse, Spanien, P4, Shrimps, Reis, Hähnchen

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paella mit Miesmuscheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Miesmuscheln
- 2 Klein. Mettwürste; geräuchert
- 250 g mageres Schweinefleisch
- 1 Huhn; a ca. 1kg - Oder Hühnerteile - Mit Knochen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Paprikaschote
- 3 Tomaten
- Salz
- Pfeffer
- 8 EL Olivenöl
- 4 Artischockenherzen -(Glas oder Dose)
- 200 g Langkornreis
- 1 l Fleischbrühe
- 1 l Weisswein
- 1 TL Safran
- 150 g Erbsen
- 4 SCAMPI
- 1 Zitrone

MMMMM-----QUELLE-----

-- Absender: Peter

- Mackert -

- 2:246/8105.0/2:2476/410.7

- - 09.06.1994

Muscheln waschen,bürsten und die Bartbüschel entfernen. Offene Muscheln wegwerfen. Würste in Scheiben, das Schweinefleisch in Stücke, Huhn in Portionsstücke schneiden. Knoblauchzehen und Zwiebeln abziehen und würfeln. Paprika putzen, waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten überbrühen (1 Minute), enthäuten, vierteln und entkernen. Die Hälfte vom Öl in einem Topf erhitzen, das Hühnerfleisch leicht mit Salz würzen und ca.10 Minuten mitbraten und mit etwas Salz würzen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel, Paprikastreifen, Tomatenviertel und abgetropfte Artischockenherzen zufügen und ca. 5 Minuten mitschmoren. Muscheln und Wurstscheiben zufügen und ca. 2 Minuten mitschmoren. Den Backofen auf 180 C vorheizen. Öl in einer Pälalaform oder in einer grossen geeigneten Pfanne stark erhitzen. Reis, Brühe und Weisswein zugeben und Safran unterrühren. Fleisch, Gemüse und Muscheln, Erbsen und Scampi zugeben und zum Kochen bringen. Die Pälalaform in den Backofen stellen, das Gericht ca. 15-20 Minuten garen. Wenn die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen ist, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronenscheiben garnieren und servieren

Stichworte:

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paella Valenciana

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Hähnchenschenkel
- 200 g Schweinsfilet; in Würfeln
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe; gehackt
- 1 Zwiebel; gehackt
- 1 Peperoni
- 200 g Reis
- 5 g Safran
- 10 g Sambal Öl
- Weisswein
- 4 dl Bouillon
- 300 g Baudroie
- 8 Garnelen
- 4 SCAMP!
- 8 Muscheln

MMMMM-----GARNITUR-----

Erbsen

Krevetten

Oliven

Rohschinken MMMM-----NOTIERT VON-----

-- Rene Gagnaux - Nach

- Annabelle

Olivenöl erhitzen. Gewürzte Hähnchenschenkel und Schweinsfilet darin anbraten. Knoblauch, Zwiebel und in Würfel geschnittenen Peperoni und Reis dazugeben und anziehen lassen. Safran und Sambal Öl begeben, gut verrühren, mit Weisswein ablöschen. Bouillon dazugeben, aufkochen und bei 200 Grad ca. fünfzehn Minuten zugedeckt in den Ofen schieben. Den in Würfeln geschnittenen Baudroie und die ausgelösten Garnelen zugeben, gut mit dem Reis vermischen. Die ganzen Scampis oben auflegen und das Ganze nochmals zugedeckt fünf Minuten in den Ofen geben. Scampis einschneiden, Palla auf einer Gratinplatte anrichten. Garnitur darüber verteilen und nochmals in den Ofen heiss machen, sofort servieren.

Stichworte:

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paella VI

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Huhn (fertig gegrillt)
- 100 g Mettwurst / Salami
- 200 g mageres Schweinefleisch
- 6 Zehen Knoblauch
- 2 Zwiebel
- 2 rote Paprikaschote
- 6 Tomaten
- Pfeffer
- Salz
- Thymian
- 8 EL Olivenöl
- 300 g Reis
- gut 1/8 Liter Hühnerfond/-brühe
- 12 cl Sherry / Weisswein
- 2 TL Safran
- Mies- oder Herzmuscheln (kleine Büchse)

sm Büchse Erbsen (ist ein bisschen viel, aber - je nach Geschmack) 100 gr. Krabben / Scampi

Wurst in Scheiben schneiden und Schweinefleisch klein schneiden. Haut von Huhn abziehen und Fleisch in kleine Stücke zerteilen. Knoblauch und Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten enthäuten und in Viertel schneiden (ich häute nicht, sondern schneide lieber kleiner).

Öl in Topf erhitzen und darin Schweinefleisch und Wurst anbraten (ca. 5 Minuten). Eventuell salzen. Knoblauch, Zwiebel, Paprika und Tomaten zufügen und 5 Minuten schmoren lassen. Muscheln und Krabben rein und ca. 3 Minuten mitschmoren lassen.

Für den Reis gibt's mehrere Variationen:

a) Reis separat mit Brühe, Sherry, Muschelwasser, etwas Erbsenwasser und Safran kochen. Wenn der Reis fertig ist Fleisch, Muscheln etc. darübergeben. Bei dieser Variante zuerst mit dem Reis anfangen.

b) Reis, Brühe, Sherry, Muschelwasser, etwas Erbsenwasser, Safran und Fleisch etc. in einen TOPF kippen, umrühren und bei geschlossenem Deckel kochen (15-20 Minuten).

So hab ich es gemacht!

c) Reis, Brühe, Sherry, Muschelwasser, etwas Erbsenwasser und Safran in Pällapfanne oder grosse Pfanne geben. Fleisch etc. dazugeben. 15 - 20 Minuten kochen.

Sollte es zuwenig Flüssigkeit sein, Wasser zugeben.

Mit Gewürzen abschmecken und den Zitronenscheiben garnieren

Anmerkung1: Ich finde den Reis zu knapp bemessen und habe deshalb mehr genommen (+200 gr.) (Siehe Anm.3). Da man den Reis aber separat kochen kann, ist das kein Problem.

Anmerkung2: Bei den Reisvariationen hat meine Wahl den Nachteil, dass die ganze Sache optisch nicht so gut aussieht, wie es aussehen könnte. Das nächst Mal werde ich den Reis separat kochen und zum Schluss den Rest rüberschütten.

Anmerkung3: Der Safran dient nur dazu, den Reis gelb zu färben. Das klappte beim mir nicht so richtig. Da etwas übrigblieb habe ich es am nächsten Tag aufgewärmt und Reis (mit Safran) zusätzlich gekocht. Da klappte es.

Anmerkung4: Obwohl das Rezept so doll klingt, dauert es nicht zu lange (ca. 1 Stunde) ** From: Axel_Ulzen@p18.f100.n2410.z2.fido.sub.org Date: Mon, 13 Jun 1994 Erfasser: Axel Datum: 10.08.1994 Stichworte: Pälla, Reisgerichte

Stichworte: Pälla, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paella-Rezept I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Hähnchenkeulen
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Paprika
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Fett
- 2 Tassen Langkornreis
- 1 Kapsel Safran
- 3 Tassen Instandbrühe
- 1 groß. Dose Tomaten
- 100 g TK Erbsen
- 1 Pk. TK Bohnen
- 250 g frische Bohnen
- 200 g Muscheln
- 200 g Krabben

Hähnchenkeulen waschen, trocknen, würzen, Fleisch gut anbraten (evtl. in zwei Pfannen):

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein hacken, in der Pfanne dünsten, bis Zwiebel glasig sind:

Langkornreis verlesen, in Pfanne geben Safran darüberstreuen, verrühren. Instandbrühe aufgießen, umrühren. Tomaten abgießen, eine Tasse Saft zum Reis geben.

Erbsen, TK Bohnen, und frische Bohnen garen, abtropfen. Muscheln und Krabben abtropfen, am Schluss draufgeben.

Reismasse gleichmässig in einer oder zwei runde Formen einfüllen, die Zutaten dekorativ darauf verteilen (Keulen, Tomaten, Bohnen, Erbsen, Muscheln, Krabben)

Pälla im vorgeheizten Rohr garen, evtl. abdecken, in der Form servieren. Temperatur 200 Grad Garzeit 30 Minuten ** From: Michaela_Bader@p7.f141.n2480.z2.fido.sub.org Date: Fri, 24 Jun 1994 Erfasser: Michi Datum: 14.08.1994 Stichworte: Pälla, Reisgerichte, Eintöpfe

Stichworte: Pälla, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paprika-Reis mit Rucola

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Paprikaschote, rote
- 1 Paprikaschote, gelbe
- 1 Zucchini (200 g)
- 40 Butterschmalz
- 300 g Basmatireis
- 3/4 l Wasser
- Salz
- 1/2 Teelöffel Koriander, gemahlener
- Pfeffer
- 100 g Rucola (Rauke)
- 250 g Ricotta salata
- (schnittfester italienischer Molkenfrischkä)

1. Paprika- und Zucchinistücke im heißen Fett andünsten. Reis zugeben, unter Rühren ca. 3 Minuten dünsten. 2. Wasser und Gewürze zufügen, abgedeckt ca. 20 Minuten garen. Grob gehackten Rucola und Käsewürfel unterheben, abschmecken.

:Stichworte : Fleischlos, P4, Paprika, Reis, Reisgericht :Notizen (*) : : Quelle: Für Sie 22 / 97 :Notizen (**) : : Erfasst vom Lothar Schäfer : : Lothar.Schäfer@ruhr-uni-bochum.de Stichworte: P4, Fleischlos, Paprika, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Paprikapfanne mit Schweinefleisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Paprikaschote gelb
- 1 Paprikaschote rot
- 2 Porrestangen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Öl
- 400 g Schweinegeschnetzeltes
- Tymian, einzige Zweige frischer.
- 1 EL Sojasosse
- 150 g Schafskäse, milder
- Salz
- Pfeffer

1. Paprikaschoten und Porreestangen putzen, abbrausen und in Würfel bzw. in 1/2 cm dicke Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. 2. In einer Pfanne (oder Wok) 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüse zugeben. 5 min anschwitzen, gelegentlich umrühren. Alles herausnehmen, beiseite stellen. 3. Restliches Öl in die Pfanne geben, erhitzen und das Fleisch unter Wenden ca. 3 Min. darin braten. Mit Thymianblättchen und Sojasosse würzen. Das Gemüse hinzufügen. 4. Käse grob würfeln, in die Pfanne geben und kurz mitbraten, bis er etwas zerläuft. Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Hinweis: Das Gericht schmeckt genauso gut mit Rind-, Puten- oder Hühnerfleisch. Wenn also eine dieser Fleischsorten gerade im Angebot ist, greifen Sie ruhig zu. Wer den asiatischen Charakter der gemüsepfanne unterstützen will, der kann auch Ananasstücke untermischen und etwas Ananassaft einrühren. Mit Binder angedickt, ergibt das eine köstliche Sosse, zu der Sie dann Reis servieren können. :Stichworte : Asien, Paprika, Schwein, Wok :Pro Person ca. : 460 kcal

Stichworte: Asien, Schwein, Paprika, Wok

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Perlenbällchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Klebreis
- 4 St chinesische Pilze; eingeweicht
- 2 EL getrocknete Shrimps; gespült
- 4 St Wasserkastanien; a.d. Dose
- 350 g Schweinefleisch; durchwachsen
- 1 Pr. Salz
- 1 Pr. weisser Pfeffer
- 1 EL Kartoffelmehl
- 50 g magerer Schinken

Den Reis in einem Sieb durchspülen, bis das Wasser nicht mehr milchig ist. In kaltem Wasser 4 Stunden einweichen, dann absieben und auf einer Platte ausbreiten.

Die Pilze ausdrücken (sie sollen aber noch feucht sein) und kleinwürfeln.

Soviel kochendes Wasser über die Shrimps geben, dass sie gerade bedeckt sind, und 10-15 Minuten stehen lassen. Durchsieben und das Einweichwasser beiseite stellen.

Shrimps und Wasserkastanien feinhacken, ebenso das Schweinefleisch.

Das gehackte Fleisch, die Pilze, Shrimps und Wasserkastanien mischen. Pfeffer, Salz und Kartoffelmehl dazugeben. Löffelweise das Einweichwasser von den Shrimps und noch 3 El. Wasser einrühren.

Den Schinken kleinwürfeln und unter den Reis mischen.

Das Fleisch mit nassen Händen zu Kugeln von der Grösse eines Pinpongballs formen. Die Bällchen dann in dem Reis hin und her rollen, bis sie ringsum bedeckt sind, und auf feuerfeste Teller legen.

Die Fleischkugeln 15 Minuten bei guter Hitze dämpfen.

Die Bällchen anrichten und heiss servieren. ** From: BOLLERIX@WILAM.north.de (K.-H. Boller) Date: Sat, 18 Jun 1994 Erfasser: Bollerix Datum: 04.08.1994 Stichworte: Chinesisch, Reisgerichte, Asien

Stichworte: Asien, China, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Petersilienrisotto mit Tomaten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 25 g Butter
- 200 g Rundkornreis, (parboiled)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer; aus der Mühle
- 1/2 l Weisswein
- 1/2 l Gewürzte Hühnerbrühe - Instant
- 4 Bd. glatte Petersilie
- 200 g Tomaten
- 50 g Parmesankäse

Die Zwiebel fein hacken, Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Reis und Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Knoblauchzehe durchpressen, zum Reis geben, kurz mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Weisswein und Hühnerbrühe erhitzen.

Die Flüssigkeit nach und nach zum Reis giessen. Den Risotto zugedeckt 20-25 Min. garen. Inzwischen die Petersilie waschen, trockentupfen, die Blätter von den Stielen zupfen. Einige Blätter zur Seite legen, den Rest hacken. Die Tomaten entkernen und würfeln. Den Parmesankäse fein reiben.

Die gehackte Petersilie, die Tomatenwürfel und den geriebenen Käse unter das Risotto mischen. Mit den restlichen Petersilienblättern garniert servieren.

Dazu passt gebratenes Seelachsfilet.

Pro Portion ca. 313 kcal/1370 kJ * Quelle: Nach ARD/ZDF 21.06.95 Erfasst: Ulli Fetzer Erfasser: Ulli Datum: 10.12.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Wein, Tomate, P4

Stichworte: P4, Tomate, Risotto, Reis, Wein

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Pfifferling-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 75 g Butter
- 200 g Rundkornreis
- Salz
- Pfeffer
- 3 frische Salbeiblätter
- 1 Becher Weisswein
- etwa 1 l Fleischbrühe
- Petersilie
- 50 g frisch geriebener Parmesan

1. Die Pilze putzen und klein schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und in einem Esslöffel Butter andünsten. Die Pilze zufügen. Nach zwei Minuten auch den Reis.
2. Salzen, pfeffern, die in Streifen geschnittenen Salbeiblätter unterrühren. Schliesslich den Wein angiesen. Sobald er verkocht ist, nach und nach, schöpfkellenweise, die heisse (!) Brühe angiesen. Immer erst dann weiter Brühe zufügen, wenn die vorige vom Reis absorbiert ist.
3. Zum Schluss sollen die Reiskörner weich sein, aber noch einen kleinen, festen Kern in der Mitte haben. Der Risotto soll auf keinen Fall trocken, sondern eher wie eine dicke Suppe sein.
4. Die gehackte Petersilie, restliche Butter und den Käse unterrühren, und, falls nötig, noch einen Schuss Brühe angiesen. Den Risotto sofort servieren, weil er sonst aufquillt und wieder trocken wird. * Quelle: stern 37 / 95 Erfinder: Lothar Datum: 29.12.1995 Stichworte: Pilz, Reis

Stichworte: Pilz, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Pfifferling-Risotto (Risotto ai Finferli)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Butter (1)
- 50 g Butter (2)
- 3 EL Butter (3)
- 250 g Rundkornreis
- 250 ml Weisswein
- 1 Safran (Döschen)
- Salz
- 750 ml Gemüse-, Rinder- oder Hühnerbrühe
- 250 g Pfifferlinge
- 3 Knoblauchzehen
- Pfeffer
- 4 Wacholderbeeren
- 4 EL Gehackte Petersilie
- 50 g frisch geriebener Parmesan

PROBIERT U.F. GUT BEFUNDEN

- von Arthur Heinzmann Erfasst am 08.11.96
- Quelle Unbekannt

Die Zwiebel nur grob hacken, in Olivenöl und Butter (1) anrösten. Mit einer Schaumkelle wieder herausfischen. (Nur ihr Röstgeschmack ist im Risotto erwünscht)

Den Reis in die gewürzte Butter (2) schütten und unter Rühren andünsten, bis alle Körnchen von einem Fettfilm umhüllt sind. Weisswein angiesen und um die Hälfte einköcheln. Den in etwas Wasser angerührten Safran unterrühren und salzen. Mit Brühe knapp bedecken, auf mildem Feuer köcheln, dabei immer wieder rühren und heisse Brühe nachgiessen, wenn der Risotto zu trocken wird.

Inzwischen die geputzten Pfifferlinge in der Butter (3) andünsten, den Knoblauch dazupressen. Die Pilze mit Salz, Pfeffer, zerdrückten Wacholderbeeren und der Petersilie würzen.

Das Pilzragout unter den Risotto rühren, sobald die Reiskörner gar sind, aber immer noch ein wenig Biss haben. Den Käse untermischen. Zugedeckt neben dem Herd noch 5 Minuten durchziehen lassen bevor er serviert wird.

Erfasser: Arthur Datum: 18.12.1996 Stichworte: Reis, Risotto, Pilz, Pfifferling, Italien, P4

Stichworte: Italien, P4, Pilz, Risotto, Pfifferling, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Pikanter Reisauflauf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 *Zwiebel*
- 1 TL *Öl*
- 300 g *Vollkornreis*
- 600 ml *Fleischbrühe*
- 100 g *Bleichsellerie*
- 2 *Karotten*
- 80 g *Haselnüsse; gemahlen*
- 2 *Eier*
- 1 *Bd. gemischte Kräuter Salz Pfeffer*
- *Curry*
- 100 g *Gouda; gerieben*

Die Zwiebel in Würfel schneiden, in heissem Öl glasig dünsten. Den Reis waschen, abtropfen lassen und zu der Zwiebel geben, kurz mitbraten. Mit der Fleischbrühe ablöschen, bei milder Hitze 40 Minuten garen.

Den Bleichsellerie waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Karotten putzen und raspeln. Reis, Sellerie, Karotten und Haselnüsse miteinander vermischen. Eier mit den feingehackten Kräutern und den Gewürzen verquirlen.

Unter die Reismasse mengen und alles in eine gefettete Auflaufform füllen. Mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 200 Grad 30 Minuten backen.

Dazu: Grüner Salat * Quelle: SUEDWEST-TEXT 21.09.94 ** Gepostet von Ulli Fetzer Date: Wed, 21 Sep 1994 Erfasser: Ulli Datum: 25.10.1994
Stichworte: Reis, Risotto, Gemüse, P1

Stichworte: Gemüse, P1, Risotto, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Pilaf mit Erbsen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 Safranfäden
- 1 EL Rosenwasser
- 150 ml Sahne
- 1/2 EL Zimt; gemahlen
- 1/4 TL Schwarzer Pfeffer
- 1/4 TL Gewürznelken; gemahlen
- Salz
- 4 EL Öl; o. zerlassene Butter
- 1/2 TL Kreuzkümmel; gemahlen
- 2 Curryblätter
- 1 klein. Stück frische Ingwerwurzel - geschält,
• fein gehackt
- 350 g Erbsen; enthülst
- 350 g Basmati-Reis
- 600 ml Wasser

Safran zerdrücken, mit Rosenwasser vermischen, zusammen mit Zimt, Pfeffer, Nelken und Salz in die Sahne rühren.

Öl in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel, Curryblätter und Ingwer hineinrühren. Die Erbsen und den Reis dazugeben, unter Umrühren kochen, bis der Reis Farbe annimmt. Das Wasser dazugießen, aufkochen und unbedeckt köcheln lassen, bis praktisch das ganze Wasser aufgesaugt ist.

Die gewürzte Sahne darübergiessen. Mit einem Stück Folie und dem Deckel bedecken, auf der niedrigstmöglichen Hitze 20 Minuten belassen. *
Quelle: Jill Norman, Das grosse Buch der Gewürze, AT '91 ISBN 3-85502-3955-6 Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Sun, 13 Nov 1994 Erfasser: Rene Datum: 13.01.1995 Stichworte: Reis, Pilaf, Erbse, Indien, P6

Stichworte: Indien, P6, Erbse, Pilaf, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Pilau

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 EL Butter
- 2 EL Mandelsplitter
- 8 Schalotten oder
- 1 rote/braune Zwiebel, fein
- geschnitten 2 cm frischen Ingwer, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 3 Kardamomkapseln, aufgeschlitzt und zerdrückt
- 4 Gewürznelken
- 4 Cm Zimtstange
- 2 Tassen Basmati-Reis (und keinen anderen!!!)
- 1/2 Tasse kernlose Rosinen/Sultaninen
- 2 1/4 Tassen Wasser
- 1 TL Salz
- Röstzwiebeln
- frische Korianderblätter (geht auch ohne)

Mandeln in Butter rösten, bis sie golden werden. Herausnehmen und beiseite stellen. In gleicher Butter Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Gewürze erhitzen bis sie ebenfalls golden werden. Reis und Rosinen hinzugeben und 3 Minuten kochen, dabei immer gut rühren. Wasser und Salz hinzu und schnell zum Kochen bringen. Im leicht bedecktem Topf solange kochen, bis das Wasser verdunstet ist und sich kleine Krater im Reis bilden. Jetzt den Topf beiseite stellen und leicht zugedeckt 20 Minuten stehen lassen. Dann Reis mit einer Gabel verrühren und 10 Minuten auf sehr schwacher Hitze erwärmen. Zum Servieren mit den Mandeln, gerösteten Zwiebeln und Korianderblättern garnieren.

Aus Zeitmangel habe ich schon auf die 30 minütige Nachbereitung verzichtet, es schmeckte immer noch sehr gut. Und ein Tip: spart nicht an Rosinen! * Quelle: "Singapore Food" Wendy Hutton, Times Books International ** Gepostet von: Adam Golatofski Erfasser: Adam Datum: 08.01.1996 Stichworte: Reis, Süßspeise, Indien, Beilage

Stichworte: Indien, Süßspeise, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Pilaw mit Kokos und Milch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 325 g *Basmatireis*
- 3 EL *Kokosflocken*
- 2 *Grüne Chili*schoten oder mehr
- 1 TL *Salz*
- 1/2 TL *Zucker*
- 2 EL *Rosinen*
- 1 EL *Pistazienkerne; in Stiften*
- 2 *Lorbeerblätter*
- 1 *Zimtstange; 5 cm lang*
- 4 *Kardamomkapseln*
- 3 EL *Butterschmalz*
- 550 ml *Milch*
- 275 ml *Wasser*

Den Reis mit allen trockenen Zutaten vermischen. Den Butterschmalz erhitzen und die Reismischung darin 5 Minuten anbraten.

Milch und Wasser dazugeben, zum Kochen bringen. Nun den Deckel auflegen und bei kleinster Stufe ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist.

Mit einer Gabel auflockern und heiss servieren. ** Gepostet von Diana Drossel Date: Thu, 17 Nov 1994 Erfasser: Diana Datum: 13.01.1995

Stichworte: Reis, Kokos, Indien, P4

Stichworte: Indien, P4, Kokos, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Pilzreis mit Letscho

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Pilze
- 300 g Reis
- 4 Tomaten
- 6 Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Fett
- 1 TL Paprika
- Salz
- Pfeffer
- Majoran

MMMMM-----QUELLE-----

- Ungarische Speisen

- Früher und heute Gaswerke

- Budapest 1984 Erfasst

- von: Roland Pötschke

- www.Ddorf.Rhein-Ruhr.de

- /pötschke/

Die kleingeschnittenen Zwiebeln werden im Fett gebräunt, Paprika daraufgestreut, die zerteilten Tomaten, Paprikaschoten, in Spalten geschnittene Pilze und der Reis zugegeben. Man würzt mit Salz, Pfeffer und Majoran, gibt ein wenig Wasser dazu und dünstet bis zum Garwerden. Es wird mit Salat serviert.

Stichworte: Ungarn, Pilze

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Pilzrisotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Pilze
- 240 g Reis
- 250 g grüne Erbsen
- 40 g Zwiebeln
- 100 g Butter
- 100 g geriebener Käse
- 1 Bd. Petersilie
- gemahlener Pfeffer
- Salz

MMMMM-----QUELLE-----

- Ungarische Speisen
- Früher und heute Gaswerke
- Budapest 1984 Erfasst
- von: Roland Pötschke
- www.Ddorf.Rhein-Ruhr.de
- /pötschke/

Ein halber Liter Wasser wird mit Salz und 50 g Butter aufgekocht. Man gibt den abgespülten Reis dazu und dünstet ihn nach dem Aufkochen zugedeckt in der Backröhre. In der übrigen Butter wird die Zwiebel hellgelb gebraten, die gewaschenen würfelig geschnittenen Pilze, Salz und Pfeffer dazugegeben und schnell gebräunt. Danach gibt man die feingeschnittene Petersilie, die gekochten grünen Erbsen dazu und vermischt alles mit dem Bedünsteten Reis, sowie der Hälfte des geriebenen Käses. Man gibt die Masse in 4 mit Butter ausgedrichene Suppentassen und stellt sie bis zum Servieren in heißes Wasser. Dann wird die Masse heiß auf eine Platte gestürzt und auf jedes Risottohäufchen geriebener Käse gestreut. Dazu wird Tomatensoße serviert.

Stichworte: Ungarn, Risotto, Pilze

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Pirinc Pilavi (einfach Reis auf türkische Art)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Naturreis
- 2 EL Margarine; oder Butter
- 800 ml Brühe; oder Wasser
- Salz

Werner Schiek: Vor einiger Zeit war mal die Anfrage nach der Zubereitung von Reis im Umlauf. Ich habe nun mal meine Lieblingszubereitungsart von Reis eingetippt, wie ihn mein liebes Frauchen immer macht. Da die Mengenangabe der Brühe in Gläsern bei ihr erfolgt habe ich es pro Glas mal in 0,2 l umgesetzt. (So sind unsere Gläser) wer es lieber matschiger mag, muss etwas mehr Flüssigkeit zugeben. Probiert es einfach mal aus.

Reis mehrmals waschen und dann in heissem Wasser 30 Min. ziehen

lassen und danach sieben.

Die Brühe und Butter/Margarine (Mit Butter und Brühe schmeckt es mir am besten) in einen Topf geben, Salzen und zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben und den Topf zudecken wenn es wieder kocht. Den Herd auf kleine Flamme einstellen und solange kochen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen wurde.

Dann den Deckel öffnen und mit einem (sauberen) Tuch abdecken und kurz ruhen lassen.

-- Servieren --

Ich mag's besonders gerne, wenn zusätzlich noch kleine dünne Nudeln mitgekocht werden (wie Glasnudeln, nur Braun) die dann den besonderen Pfiff dazu geben.

(Pirinc Pilavi wird übrigens etwa so ausgesprochen : Pirintsch Pilave) * Quelle: Funda's Hausrezept Gepostet v. Werner Schiek
2:2426/3035.19,31.05.94 textlich leicht angepasst Erfasser: Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, Türkei, P4

Stichworte: Türkei, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Pirinc Pilavi (einfach Reis:-)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Naturreis
- 2 EL Margarine oder Butter
- 800 ml Brühe (oder Wasser)
- Salz

Reis mehrmals waschen und dann in heissem Wasser 30 Min. ziehen lassen und danach sieben. Die Brühe und Butter/Margarine (Mit Butter und Brühe schmeckt es mir am besten) in einen Topf geben, Salzen und zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben und den Topf zudecken wenn es wieder kocht. Den Herd auf kleine Flamme einstellen und solange kochen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen wurde. Dann den Deckel öffnen und mit einem (sauberen) Tuch abdecken und kurz ruhen lassen. --- Servieren ---

Ich mag's besonders gerne, wenn zusätzlich noch kleine dünne Nudeln mitgekocht werden (wie Glasnudeln, nur Braun) die dann den besonderen Pfiff dazu geben.

(Pirinc Pilavi wird übrigens etwa so ausgesprochen : Pirintsch Pilave) * Quelle: Funda's Hausrezept 2:2426/3035.19 ** From: Werner_Schiek@p19.f3035.n2426.z2.fido.sub.org Date: Tü, 31 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Werner Datum: 10.06.1994
Stichworte: Beilagen, Türkei, Reis, P4

Stichworte: Türkei, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Plätzchen von Basmati-Reis auf mariniertem Chinakohl

Für 4 Portionen

FÜR DEN KOHL

- 1 Chinakohl
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Rote Paprikaschote, feingewürfelt
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl

FÜR DIE PLÄTZCHEN

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 15 g Frischer Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Basmati-Reis
- 1 Ei
- 1 EL Korinthen
- 1 EL Curcuma
- 1 EL Mildes Currypulver
- 100 g Paniermehl
- Öl zum Ausbacken

FÜR DIE VINAIGRETTE

- Saft von 2 Zitronen
- 1 TL Mildes Currypulver
- 1 TL Curcuma
- Salz
- 1 EL Olivenöl

FÜR DAS KAROTTENMUS

- 4 Dicke Möhren
- 1 EL Kümmel
- 1 EL Korianderkörner
- 1 Knoblauchzehe
- * Zum Anrichten
- 1 Mango
- 8 Basilikumblätter, frittiert

Marinierter Kohl:

Kohl in Streifen schneiden, salzen und pfeffern. Gewürfelte Paprika, Sojasauce und das Sesamöl hinzufügen. In einer Schüssel gut mischen und 1/2 l kochendes Salzwasser darübergiessen. Eine Viertelstunde ziehen lassen.

Basmati-Reis-Plätzchen:

Zwiebel, Knoblauchzehe und gehackten Ingwer in Olivenöl andünsten. Reis hinzugeben, mit 400 ml Wasser bedecken und 25 Minuten ausquellen lassen; danach das Ganze im Ofen gut trocknen lassen.

In einem Mixer Ei, Korinthen, Curcuma und Curry unter den Reis mischen. Abschmecken und abkühlen lassen. Kleine Plätzchen formen (zwei pro Person), sie im Paniermehl wälzen und 5 bis 6 Minuten in der Friteuse im 170 Grad heissen Öl ausbacken.

Die Vinaigrette:

Zitronensaft mit Currypulver, Curcuma, Salz und einem 1/4 l Wasser mischen. Im Mixer mit dem Olivenöl aufschlagen.

Mus von Karotten und Gewürzen:

Die in Stücke geschnittenen Möhren mit Kümmel, Korianderkörner und Knoblauchzehe eine Stunde im Wasser kochen lassen, bis die Flüssigkeit total verdampft ist. Möhren stampfen und gut verrühren.

Jeden Teller mit Mangoscheiben dekorieren. In der Mitte den Chinakohl und die zwei heissen Reisplätzchen anordnen, mit Vinaigrette begiessen, je

zwei fritierte Basilikumblätter und ein Löffelchen Karottenmus dazugeben. * Quelle: Meisterwerke, Paul und Marc Häberlin, Stern 30 / 95 Erfinder:
Lothar Datum: 02.10.1995 Stichworte: P4, Reis, Chinakohl

Stichworte: Gemüse, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Portugiesische Reispfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Kalbfleisch
- 3 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Naturreis
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Päckchen Safran (1,25 g)
- 400 g Zucchini
- 300 g TK-Erbesen
- 300 g Tomaten
- 250 g Shrimps
- Paprika

Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Fleisch kurz darin anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis im Bratfett andünsten. Knoblauchzehe fein hacken und mit Tomatenmark zum Reis geben. Brühe angießen und den Reis 40 Minuten quellen lassen

Safran unterrühren. Zucchini in feine Streifen schneiden, mit Erbsen zum Reis geben und 5 Minuten dünsten.

Tomaten überbrühen, abziehen, in feine Spalten schneiden, zum Reis geben und 5 Minuten dünsten.

Nach 3 Minuten Fleisch und Shrimps unterheben. Reispfanne mit Paprika abschmecken. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Erfinder: Lothar Datum: 07.08.1995 Stichworte: P4, Reis, Portugal, Fleisch, Kalb

Stichworte: Fleisch, P4, Kalb, Portugal, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Puschlaver Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 30 g Steinpilze; getrocknet
- 40 g Butter; (1)
- 1 Zwiebel; fein gehackt
- 1 Brieflein Safranfäden
- 1 dl Rotwein
- 350 g Vialone Reis
- 8 dl Bouillon
- 20 g Butter; (2)
- 100 g Reibkäse
- 250 g Kalbfleisch; geschnetzelt
- 30 g Butter; (3)
- 1 dl Rahm
- 10 g Butter; (4)
- 2 Tomaten; geschält, gewürfelt
- 1 EL Petersilie; fein gehackt

Puschlav: Tal, Graubünden, bei Poschiavo

Steinpilze einweichen, gut ausdrücken; 2 dl der Flüssigkeit (auf Mengen für 4 servings bezogen) zurückbehalten.

Butter (1) erhitzen, Zwiebeln, Steinpilze und Knoblauch beifügen, kurz dünsten; mit dem Rotwein ablöschen. Den Reis und Safran hinzugeben und gut umrühren. Die Bouillon und das Pilzwasser zugeben, umrühren und auf kleinem Feuer köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Bouillon beifügen. Der Reis soll körnig (al dente) bleiben.

Butter (2) und Reibkäse unter den fertigen Risotto ziehen, auf vorgewärmter Gratinplatte anrichten und warm stellen.

Das Kalbfleisch wärzen und leicht mit Mehl bestäuben. Die Butter (3) erhitzen, das Fleisch beigegeben und gut anbraten. Den Rahm hinzugeben und leicht einkochen lassen. Das Geschnetzelte in der Mitte der Gratinplatte über den Risotto geben.

Butter (4) in die Bratpfanne erhitzen, Tomaten und Petersilie in die Pfanne geben, kurz schwenken und über das Geschnetzelte geben. * Aus der Delikatessenab. Lebensmittelgeschäft Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 09.10.1994 Stichworte: Reis, Risotto, Pilz, Fleisch, P4

Stichworte: Fleisch, P4, Pilz, Risotto, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reicher Reiseintopf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Langkornreis
- 1 Zwiebel; fein geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Datteln; entsteint, halbiert
- 100 g Rosinen; eingeweicht
- 100 g Mandelstifte
- 750 ml Bouillon
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zimtstange
- 1/4 TL Kardamompulver
- 2 EL Korianderkraut - feingeschnitten
- 1 Zucchini
- 1 klein. Aubergine
- 4 klein. Tomaten
- 8 Lammkoteletts
- Öl; zum Braten
- Pfefferminzblätter - zum Garnieren

In einem ofenfesten Topf die Zwiebeln in Olivenöl andünsten, den Reis dazugeben und glasig dünsten. Datteln, abgetropfte Rosinen, Mandelstifte und die Gewürze dazugeben und mit Bouillon angießen. Bei 200 Grad während 20 Minuten im Ofen garen.

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, rüsten und in Scheiben schneiden. Die Zucchini- und Auberginenscheiben in Olivenöl anbraten und warm stellen. Die Tomaten während 5 bis 8 Minuten auf dem Reis im Ofen mitdämpfen.

Lammkoteletts im heißen Öl anbraten. Gemüse und Fleisch auf dem fertigen Reis anrichten und mit Pfefferminze garnieren.

Tip: Anstelle von Lammkoteletts können auch zur Hälfte Hühnerschenkel verwendet werden. * Quelle: Annabelle 22/1994 Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Thu, 01 Dec 1994 Erfasser: Rene Datum: 20.01.1995 Stichworte: Reis, Lamm, Gemüse, Datteln, Ägypten, P4

Stichworte: Datteln, Ägypten, Gemüse, P4, Lamm, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reisgerichte

Reis (Garmethoden)

Für 4 Portionen

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reisgerichte

Reis (Sorten) Teil 1

Für 4 Portionen

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis (Sorten) Teil 2

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 Basmati **

Sein Name bedeutet der Duftende. Er zählt zu den edelsten und auch teuersten polierten Langkornsorten und gedeiht nur in wenigen Regionen Indiens, etwa im Himalaja. Der Reis strömt beim Garen einen unvergesslichen Duft aus, ist körnig und sehr aromatisch im Geschmack. Man verwendet ihn überwiegend für asiatische Gerichte, kann ihn aber wegen seiner Körnigkeit nicht mit Stäbchen essen.

6. Milchreis ** Zählt zu den Rundkornsorten und heisst so, weil man ihn meist in Milch, nicht in Wasser gart. Beim Kochen gibt er viel Stärke ab und wird dadurch weich. Weil er leicht klebt, eignet er sich gut für Klösschen, Füllungen und Süßspeisen.

7. Duftreis ** Stammt hauptsächlich aus Thailand, wird aber auch in China angebaut. Dieser Langkornreis ist dem Basmati sehr ähnlich, denn auch er verströmt beim Garen einen wunderbaren Duft. Typisch für die thailändische Küche.

8. Klebreis ** Ist ein sehr stärkehaltiger Mittelkornreis, die gegarten Körner bleiben gut aneinander haften. Dieser Reis wird vor allem in Japan, Thailand und China für herzhaft und süsse Gerichte verwendet.

9. Wildreis * Ist eigentlich keine Reissorte, sondern das Korn eines mannshohen Wassergrases, das in Nordamerika und Kanada beheimatet ist und von Indianern in mühevoller Handarbeit vom Kanu aus geerntet wird. Obwohl diese Delikatesse inzwischen kultiviert wird, ist der Preis relativ hoch. Die langen, schwarzbraunen Körner schmecken nussig und eignen sich als Beilage zu edlem Essen.

10. Avorio *** Italienischer Mittelkornreis, der nach dem Parboiled-Verfahren behandelt worden ist. Beim Kochen gibt er viel Stärke ab. Dadurch haften die einzelnen Körner gut aneinander. Der Reis eignet sich daher gut für Puffer und Klösse.

11. Arborio ** In Italien der beliebteste Risottoreis mit grossen, ovalen geschliffenen Körnern. Er gehört zu den Langkornsorten, kann viel Flüssigkeit aufnehmen und sollte deshalb langsam gegart werden. Weitere sehr gute Risotto-Sorten: Vialone und Carnaroli.

12. Bioreis * Er kommt aus kontrolliert-ökologischem Anbau, etwa aus dem Rhone-Delta in der Camargü (Frankreich). Es gibt davon auch eine rote Variante, eine unpolierte Mittelkornsorte mit roter Aussenhaut. Im Reformhaus erhältlich. * Quelle: Meine Familie und Ich Spezial Reisküche Gepostet von Michelle Henkel Erfasser: Michelle Datum: 31.01.1996 Stichworte: Reis, Info, P1

Stichworte: P1, Informationen, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis (Tips)

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Geschmacks-Nuancen*

Würziger schmeckt Reis, wenn Sie ihn anstatt in Wasser in Fleisch-, Geflügel-, Fisch-, oder Gemüsebrühe garen. Interessante Geschmacksnuancen bekommt er durch Gemüse- und Fruchtsäfte oder durch Kokosmilch. Dabei sollte aber die Gesamtmenge der benötigten Flüssigkeit etwa zur Hälfte aus Wasser bestehen.

Reis wieder aufwärmen Gekochter Reis hält sich zugedeckt im Kühlschrank 4 bis 5 Tage. Zum Aufwärmen den Reis aus dem Kühlschrank nehmen, in ein Sieb geben und über kochendem Wasser erhitzen. Oder mit etwas kleingeschnittenem Gemüse, Fleisch und Gewürzen für Bratreis verwenden. Reisgericht zugedeckt im Topf mit nur wenig Wasser oder Brühe bei milder Hitze heiss werden lassen.

Bunt ist schön Kinder lieben Farbe, und sie mögen bestimmt bunten Reis. Für grünen Reis feingehackte Kräuter oder pürierten Spinat unterheben. Gelb werden die Körner, wenn man etwas Curry oder Safran mitgart. Rot wird Reis, wenn er in Tomatensaft (halb Saft, halb Wasser) gekocht oder gegarter Reis mit etwas Tomatenmark vermischt wird. Für süsse Gerichte kann Kirsch- oder Heidelbeersaft mitgekocht werden. So wird der Reis pink. * Quelle: Meine Familie und Ich Spezial Reisküche Gepostet von Michelle Henkel Erfasser: Michelle Datum: 30.01.1996 Stichworte: Reis, P1

Stichworte: P1, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reisgerichte

Reis (Wissenswertes)

Für 4 Portionen

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis mit Ananas, Khao Pad Sapparot

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 mittl. Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 Dos. Ananasstücke; 580 g
- 3 EL Rosinen
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- 2 Eier
- 750 g Gekochter Reis; abgekühlt - 250 g ungekochter Reis
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Tomatenketchup
- 1 TL Zucker

-- posted by K.-H. Boller -- modified by Bollerix

Die Zwiebeln schälen, die Tomaten waschen und vom Stielansatz befreien. Beides in Würfel schneiden.

Die Ananasstücke abgiessen, den Saft trinken oder für ein anderes Gericht verwenden. Die Rosinen mit warmem Wasser gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, den Knoblauch hinzufügen und darin goldgelb braten. Die Eier hinzugeben, in der Pfanne verrühren und bei mittlerer Hitze hellbraun braten.

Die Zwiebeln dazugeben und etwa eine Minute mitbraten. Dann die Tomatenwürfel, die Ananasstücke, die Rosinen und den Reis hinzufügen und unter Rühren schön heiss werden lassen. Mit der Fischsauce, dem Ketchup und dem Zucker würzen. Dazu passt Chilisauce mit Koriander.

Tip! Statt der Dosenananas kann man auch frische Ananas verwenden. Halbiere die Frucht ungeschält der Länge nach und schabe das Fruchtfleisch mit dem Löffel heraus. Dies würfeln. Die beiden Ananashälften im 200 GradC heissen Backofen erwärmen und den fertigen Reis in den Fruchthälften anrichten * Quelle: ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Thu, 06 Apr 1995 Erfinder: K.-H. Datum: 01.06.1995 Stichworte: Reis, Thailand, P4

Stichworte: Thailand, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis mit Bohnen und Krabben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Reis
- 1/2 l Wasser
- 100 g grüne Bohnen
- 2 Knoblauchzehen, evtl. mehr
- 3 klein. Zwiebeln
- 1 Tomate
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 5 EL Öl
- 1 TL Zucker
- 1 TL Sojasoße, evtl. mehr
- 1 TL Sambal ölek, evtl. mehr
- 2 Eier
- 250 g Grönlandkrabben
- Salz
- Pfeffer

Reis und Wasser im Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 aufkochen und 20 Min. auf 0 ausquellen lassen. Bohnen putzen, 5 Min. blanchieren, kalt abschrecken, in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln pellen und fein würfeln. Tomate würfeln. Hähnchenfleisch in feine Streifen schneiden. Öl auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9 - 10 erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin goldbraun braten. Zucker darüberstreuen und schmelzen. Fleisch dazugeben, rundherum anbraten. Mit Sojasoße und Sambal ölek würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Eier verquirlen. In die Pfanne geben und stocken lassen. Die gebratenen Zutaten, Reis, Bohnen, Tomatenwürfel und Krabben zum Ei geben, alles auf 2 oder Automatik- Kochstelle 9 - 10 etwa 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit Chilischote und Gurkenschale garnieren.

:Stichworte : Bohne, Geflügel, Hühnerbrust, Meeresfrucht, Normal : : Oktober, P4, Reis, Thailand :Notizen (*) : : Quelle: Winke & Rezepte 10 / 97 : : der Hamburgischen Electricitätswerke AG :Notizen (**) Zubereitungszeit : : 40 Minuten :Pro Person ca. : 531 kcal :Pro Person ca. : 2221 kJoule
Stichworte: Bohne, Normal, Huhn, Meeresfrüchte, Geflügel

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis mit Fischbällchen und Gemüse (Gambia)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg Kabeljaufilet
- 4 Tomaten
- 2 Karotten
- 2 klein. Rettiche
- 1/2 Blumenkohl
- 1 Schalotte; gehackt
- 3 Chilis; gehackt
- 1 Bd. Petersilie; gehackt
- 2 Zitronen; Saft
- Frischer Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 Tas. Essig
- 1 Tas. Wasser
- 4 Tas. Gekochter Reis
- Pflanzenöl

Öl erhitzen und den Fisch von allen Seiten darin braten. In kleine Stücke zerteilen. Die Tomaten würfeln; Karotten und Rettiche in Streifen, den Blumenkohl in Stücke schneiden.

Die Schalotte, 2/3 der Chilis, Petersilie, Salz, Zitronensaft und etwas Öl im Mixer zu einer Paste verrühren. Die Hälfte der Tomaten und den Fisch zugeben, weiter pürieren.

Die Hände mit Öl bestreichen und aus der Fischpaste kleine Bällchen formen. Zur Seite stellen.

Die übrigen Tomaten, Möhren, Rettiche, den Blumenkohl, restliche Chili, Thymian sowie Lorbeerblätter in Essig und Wasser aufkochen. Bei geringer Hitze 30 Minuten köcheln.

Den heissen Reis auf einer grossen Platte anrichten. Die Fischbällchen gleichmässig darauf verteilen und vor dem Servieren mit Gemüsesauce übergossen. * Quelle: Nach: Jojo Cobbinah und Holger Ehling, Westafri- kanisch kochen, Ed. dia 1995, Isbn 3 86034 136 7 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 02.10.1995 Stichworte: Reis, Fisch, Gemüse, Afrika, P4

Stichworte: Fisch, Gemüse, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis mit gelben Schälerbbsen (Khili hui khichri)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 50 g Gelbe Schälerbbsen; (*)
- 500 ml Wasser (1)
- 400 ml Langkornreis
- 1250 ml Wasser (2)
- 3 EL Ghi; oder Pflanzenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/2 TL Garam Masala
- 4 EL Frischer Koriander - fein gehackt
- 500 ml Brühe
- Salz

Der Ursprung von khichri liegt weit zurück und wird schon in Reisebeschreibungen erwähnt, die über tausend Jahre alt sind. Wahrscheinlich ist khichri sogar noch älter als diese Berichte. Es besteht in der Hauptsache aus Reis und Hülsenfrüchten, die zusammen gekocht werden, und wird in einer der beiden Formen serviert, der feuchten, breiartigen, und der trockenen, körnigen.

Das vorliegende Rezept ergibt ein trockenes, das als Khili hui khichri oder Bluehendes Khichri bezeichnet wird. Es hat die Konsistenz von fachgerecht zubereitetem Reis.

(*) Gelbe Schälerbbsen oder Chana dal: Sie ähneln den gelben Schälerbbsen, die in den meisten Geschäften zu finden, sind jedoch kleiner und ihr Geschmack ist fleischiger und süsser. Chana dal sind am ehesten bei indischen und pakistanischen Händlern erhältlich, lassen sich aber notfalls auch durch gewöhnliche gelbe Spalterbbsen ersetzen.

Die Schälerbbsen verlesen, waschen und abseihen. 3 Stunden in Wasser (1) einweichen und erneut abseihen.

Den Reis in eine Schüssel tun und waschen. Dabei das Wasser mehrmals wechseln und anschliessend abseihen. Den Reis 1 Stunde in Wasser (2) einweichen und wiederum abseihen.

In einem schweren Topf das Ghi oder Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Den Kreuzkümmel in das heisse Ghi oder Öl geben und einige Sekunden umrühren. Die Schälerbbsen und den Reis zugeben und 2 bis 3 Minuten rühren, bis die Körner mit dem Fett überzogen sind. Garam Masala, Salz (beachten, dass die Brühe gesalzen ist) und Koriander zugeben. Etwa 1 Minute umrühren. Die Brühe zugliessen und aufkochen. Den Topf gut verschliessen und alles bei minimaler Hitze 25 Minuten garen.

Die Hitze ausschalten und den Topf weitere 10 Minuten zugedeckt ruhenlassen.

Vor dem Servieren mit einer Gabel vorsichtig durchrühren. * Quelle: Nach: Madhur Jaffrey Indisch Kochen, Gerichte und ihre Geschichte Edition d i a, 1992 ISBN 3 905482 49 5 Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Thu, 25 May 1995 Erfasser: Rene Datum: 21.06.1995 Stichworte: Reis, Schälerbse, Vegetarisch, Indien, P4

Stichworte: Indien, P4, Vegetarisch, Schälerbse, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis mit Gemüse und Pinienkernen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g *Basmati oder Langkornreis*
- 200 g *Broccoli*
- 4 *Wurzeln*
- 1 *Zucchini*
- 4 *Dosentomaten*
- 30 g *Pinienkerne*
- *Oliveöl*
- *Salz und Pfeffer*
- 1/2 EL *getr. Thymian*
- 1/2 EL *Getr. Rosmarin*
- 1/4 l *Hühnerbrühe*
- *Chili oder Sojasosse*

Broccoli putzen und in Röschen teilen, Wurzeln schälen und in Scheiben schneiden, Zucchini ebenfalls. Dosentomaten entkernen und enthäuten.

Das Gemüse und die Pinienkerne in Olivenöl andünsten, Thymian und Rosmarin beigegeben, salzen und pfeffern und mit Hühnerbrühe aufgiessen (das Gemüse muss bedeckt sein). 5-8 Minuten dünsten.

Wer möchte, kann noch mit Chili oder Sojasosse würzen. Den Reis zum Gemüse servieren. * Quelle: Nach Nordtext 08.04.95 Erfasst: Ulli Fetzter ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Wed, 12 Apr 1995 Erfasser: Ulli Datum: 01.06.1995 Stichworte: Reis, Gemüse, Pinienkern, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Pinienkern, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis mit Pilzen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Reis
- 400 g Pilze
- 1 Zwiebel
- 60 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- Rosmarin
- Majoran
- Suppenwürze
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Paprikaschote
- 1 Tomate
- 1 EL Mehl
- 100 ml Milch
- 100 ml Saure Sahne
- 4 Eier
- 50 g Käse

MMMMM-----QUELLE-----

- Ungarische Speisen
- früher und heute Gaswerke
- Budapest 1984 Erfasst
- von: Roland Pötschke
- www.Rezeptdatenbank.de

Ein kleiner Löffel geriebene Zwiebel wird in zwei Eßlöffel Öl oder 30 g Butter glasig gedünstet. Dann werden die kleingeschnittenen Pilze dazugegeben und weiter gedünstet. Danach wird der Reis zugesetzt und 1 - 2 Minuten gebräunt. Man gibt die doppelte Menge Wasser, entsprechend dem Volumen des Reises im Topf, zu. Der Reis wird mit einem gehäuften Eßlöffel Suppenwürze, ein wenig feingeschnittener Petersilie und Majoran gewürzt. Die zerkleinerte Paprikaschote und die Tomaten werden zugesetzt. Beides wird vor dem Servieren entfernt. Man bedeckt den Topf und kocht auf, nimmt ihn von der Flamme und ohne den Deckel abzunehmen, wickelt man ihn in zwei Küchentücher. Dann bleibt der Topf zwei Stunden stehen, der Reis nimmt die Brühe auf und wird gar.

Stichworte: Ungarn

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis mit Thunfisch, Khao Pad Plaah Thuna

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stengel Koriander; frisch
- 1 Dos. Thunfisch; naturell, 150 g
- 3 EL Öl
- 150 g Maiskörner; mit
- Erbsen; und
- Rote Paprikawürfel; gemischt - frisch oder TK
- 750 g Gekochter Reis; abgekühlt - 250 g ungekochter Reis
- 2 EL Fischsauce
- 1 EL helle Sojasauce

-- posted by K.-H. Boller -- modified by Bollerix

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Koriander waschen, den Stiel und die Blätter hacken.

Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken.

Das Öl in einer grossen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin goldgelb braten. Den Thunfisch und das Gemüse hinzufügen und etwa zwei Minuten braten lassen. Den Reis abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem Koriander bestreuen. Dazu schmeckt Chilisauce mit Koriander

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Pro Portion: ca. 430 kcal * Quelle: ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Thu, 06 Apr 1995 Ersteller: K.-H. Datum: 01.06.1995 Stichworte: Reis, Gemüse, Thunfisch, Thailand, P4

Stichworte: Thailand, Gemüse, P4, Thunfisch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis Nesselrode

Für 4 Portionen

Zutaten

- *1 Fl. Weisswein, trocken*
- *375 g Zucker*
- *2 Apfelsinen*
- *250 g Milchreis*
- *1 Becher Orangenmarmelade*

Aus Weisswein (etwas davon übriglassen, s.u.) Zucker und Apfelsinensaft einen dicklichen Sirup kochen, den gewaschenen Reis hineinrieseln lassen, einmal aufkochen, Hitze vermindern und Reis in 20-30 min. gar quellen lassen. Eine zylinderförmige Form (Ich denke mal, hier tut's ggf. auch mal eine normale Schüssel) mit dem Rest Wein ausspülen, den Reis hineinfüllen, in den Kühlschrank stellen, erkalten lassen, dann stürzen. Mit kalter Orangensauce übergossen, die man einfach aus Orangenmarmelade und Weisswein rührt.

Anmerkung: Hier stimmen die Mengenangaben des Rezeptes wohl nicht so genau, da man für die Sauce ja noch weiteren Wein benötigt. * Quelle: Kochen perfect Buch und Zeit Verlagsgesellschaft, Köln. ** From: Heidi_Nawothnig@p28.f120.n2437.z2.fido.sub.org Date: Sun, 15 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Heidi Datum: 17.06.1994 Stichworte: Reisgerichte, Fido

Stichworte: Fido, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis Trauttmansdorff

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1/8 l Milch
- 20 g Zucker
- 2 Gelatine, Blätter
- 30 g Rundkornreis
- 1/8 l Obers
- Vanille
- Salz
- Kompottfrüchte
- 75 g Kandierte Früchte
- 1/2 EL Maraschino
- 1/8 l Obers, zum Garnieren
- Fruchtsauce

Den Reis mit 1 l Wasser etwa 6 Minuten kochen lassen, abseihen, dann mit kalter Milch zum Kochen bringen, Vanille begeben und ganz weich dünsten. Zucker mit den in 1/16 l Wasser aufgeweichten Gelatineblättern einrühren und die Masse kalt stellen. Kurz bevor die Masse abstockt, das geschlagene Obers, in Maraschino marinierte, würfelig geschnittene Kompottfrüchte und kandierte Früchte vorsichtig daruntermengen und vermischen. Die Masse in kleine Portionsförmchen (die zuvor mit kaltem Wasser ausgeschwemmt wurden), füllen kalt stellen. Mit Himbeer- oder Erdbeersauce anrichten, mit Schlagobers und Kompottfrüchten dekorieren. Quelle: Maier-Bruck; Sacher-Kochbuch; 1971 p.573 Stichworte: Kalt, Süßspeisen, österreich., Dessertcremes

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis- und Zwiebelrisotto - Rys und Pohr (Uri)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Gemüsezwiebel (250 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g Lauch
- 100 g Butter
- 600 ml Fleischbrühe
- 300 g Avorio- oder Vialonereis
- 120 g Sbrinz; gerieben
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Zwiebeln
- 40 g Butterschmalz

MMMMM-----QUELLE-----

-Marianne Kaltenbach in

- essen & trinken 9/85

- erfasst von Petra Holzapfel

Gemüsezwiebel pellen und fein würfeln. Knoblauch pellen und durchpressen. Lauch putzen, waschen, nur weisse und hellgrüne Blatteile in 1 cm breite Ringe schneiden. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen (nicht bräunen). Lauch dazugeben und 2-3 Minuten mit anschwitzen. Fleischbrühe zugeben und 3-4 Minuten kochen lassen. Reis zugeben und zugedeckt bei milder Hitze in 20-25 Minuten ausquellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Restliche Butter und Käse unterziehen. Risotto evt. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Während der Risotto quillt, Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden, in Butterschmalz goldbraun braten. Risotto in einer vorgewärmten Schüssel anrichten und die gebratenen Zwiebeln daraufgeben.

Stichworte: Schweiz

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis-Erbesen-Hack-Pfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- *Reis*
- *Erbesen*
- *Hack*
- *Salz*
- *schw. Pfeffer*
- *(Öl)*

Reis ankochen, Erbsen garen, Hack scharf anbraten (bei Bedarf in Öl). Dann Reis und Erbsen zugeben und vermengen. Das Ganze noch etwa 10 min. auf der Platte lassen und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt ein Fenchel-Salat, der nur mit Essig und Öl angemacht ist. Das Verhältnis von Reis zu Erbsen zu Hack sollte etwa 3:2:2 sein. ** Gepostet von Christopher Diedrich Date: 30 Aug 1994 Erfasser: Christopher Datum: 05.10.1994 Stichworte: Reisgerichte

Stichworte: Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis-Fisch-Bällchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Rotbarschfilet
- 50 g gekochter Reis
- 1 EL Orangensaft
- 1 EL abger., unbeh. Orangenschale
- 2 Eier
- 2 EL feingehackter Dill
- 2 EL Joghurt
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Gemahlener Koriander
- Sojasauce
- 50 g Reismudeln
- Pflanzenöl zum Ausbacken
- 4 1/2 EL Mehl

1. Aus dem Fisch alle noch vorhandenen Gräten entfernen. Dann das Filet in Stücke schneiden und zusammen mit dem gekochten Reis, dem Orangensaft und der Orangenschale pürieren.
2. 1 Ei, Dill und Joghurt unter die Farce mischen, mit Salz, Pfeffer, Koriander und etwas Sojasauce würzen. Aus der Masse mit nassen Händen walnussgrosse Bällchen formen. Zugedeckt etwa 30 Min. kaltstellen.
3. Die Reismudeln in etwa 2 cm grosse Stücke schneiden. Das Ei verquirlen. Das Pflanzenöl in einem Topf heiss werden lassen.
4. Die Bällchen zuerst in Mehl, dann im verquirlten Ei und zum Schluss in den Reismudeln wenden. In heissem Öl in 3 Minuten goldgelb ausbacken.
5. Zum Servieren auf Spiesse - am besten Zitronengras oder Holz - stecken.

Tip: Sie können das Rotbarschfilet gegen Heilbutt- oder Steinbeisserfilet aus tauschen. Statt Orangensaft und -schale nehmen Sie Zitrone. Die Farce kann vorbereitet 3-4 Std. kaltgestellt werden.

Quelle: meine familie & ich Spezial: Reisküche; Nr. 12/95; S. 19 --> erfasst von A.Wenzel@3Landbox.Bawü.Cl.Sub.De

Erfasser: Andreas Datum: 06.02.1996 Stichworte: Reis, Fisch, Vorspeise, China, Asien, P6

Stichworte: Fisch, Asien, China, P6, Vorspeise, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis-Geflügel-Pfanne

Für 4 Portionen

(2 PORTIONEN)

- 2 Hähnchenkeulen
- Salz
- Pfeffer
- 1 rote oder gelbe Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl
- 100 g Rundkornreis oder Arborio Reis
- 1/4 l Geflügelbrühe (Instant).

Hähnchenkeulen in Ober- und Unterkeule zerteilen, d. h., am Gelenk durchschneiden. Die Haut evtl. entfernen. Die Keulen mit Salz und Pfeffer würzen. Paprikaschote putzen, in kleine Würfel zerschneiden, Zucchini ebenfalls würfeln, Zwiebel und Knoblauch hacken.

Öl in einer grossen Pfanne erhitzen. Die Keulenstücke rundherum auf 2 oder Automatik-Kochplatte 7-9 anbraten, aus der Pfanne nehmen.

Gewaschenen, gut abgetrockneten Reis in die Pfanne geben, unter Rühren 1 Minute andünsten, dann das Gemüse dazugeben und ca. 3 Minuten dünsten.

Geflügelstücke zurück in die Pfanne geben, die heisse Brühe zugießen, einmal aufkochen lassen. Das Gericht in der geschlossenen Pfanne ca. 20 Minuten auf 1/2 oder Automatik-Kochplatte 2-3 garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. * Quelle: Winke & Rezepte 7 / 94 der Hamburgischen Electricitätswerke AG Erfasser: Lothar Datum: 02.02.1995 Stichworte: Reisgerichte, Geflügelgerichte, Reis, Geflügel, Hähnchen, Hähnchenkeulen, Pfannengerichte

Stichworte: Geflügel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis-Gemüsepfanne mit Ei

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel; mittelgross
- 200 g Mungobohnensprossen
- 20 g Kräuterbutter
- 150 g Vollkornreis
- 350 ml Gemüsebrühe, Instant
- 600 g Balkangemüse, tiefgefroren
- 4 Eier
- 1 Spur Cayennepfeffer
- 1 EL Sojasosse
- Pfeffer, weiß
- Schnittlauch

Zwiebel schälen, fein würfeln. Mungosprossenbohnen in stehendem Wasser waschen, gut abtropfen lassen.

Kräuterbutter erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Reis zufügen, ebenfalls andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten ausquellen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit Balkangemüse und Sprossen untermischen.

Inzwischen Eier wachsw weich kochen, abschrecken, abpellen und halbieren.

Reispfanne mit Pfeffer, Cayennepfeffer und Sojasosse abschmecken. Auf Teller verteilen. Mit je einem halbierten Ei belegen, mit Schnittlauch bestreuen.

Tip:

Die Sprossen können bei normaler Zimmertemperatur leicht selbst gezogen werden. Mungobohnen gibt es im Reformhaus oder Bioladen zu kaufen.

Bohnen über Nacht in reichlich Wasser ausquellen lassen. Am nächsten Tag in ein Glas geben, das mit einem Mulltuch zugebunden wird. Zweimal täglich mit Wasser spülen. Dazu das Wasser ins Glas giessen und durch das Mulltuch wieder ausgiessen.

Nach vier Tagen werden die Sprossen geerntet. * Quelle: Mini 1/95 Erfasst: Olaf Herrig 2:2410/908.1 ** Gepostet von Olaf Herrig Date: Mon, 02 Jan 1995 Erfasser: Olaf Datum: 08.03.1995 Stichworte: Gemüse, Reis, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis-Grundrezept

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Tas. Basmati-Reis 1
- 2 EL Erdnussöl
- 1/2 Tasse Wasser

Zum Abmessen von Reis und Wassermengen eignet sich am besten eine grosse Kaffeetasse, wobei je 1.5 Tassen Wasser auf eine Tasse Reis zum Kochen verwendet werden. Dieses Mengenverhältniss ist wichtig. Wichtig für das Gelingen ist auch die richtige Reissorte. Eignen tun sich normaler Langkornreis, Basmati-Reis (Das beste aber teuer!), oder Duftreis wenns passt. Den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen. Die Körner dabei mit den Fingern reiben. Mehrmals das Wasser wechseln. Schliesslich das Wasser vollständig abgiessen. In einen Kochtopf das Öl geben, dann den Reis dazu und umrühren. Das Wasser zugeben und zugedeckt zum Kochen bringen. Nochmal umrühren und dann kochen bis das Wasser eingekocht ist. Dieser Zeitpunkt ist wichtig. Es sollte keine Wasseroberfläche mehr zu sehen sein, sondern nur die Reiskörner zwischen denen es Dampfblasen gibt. Jetzt den Topf vom Feuer nehmen und den Reis noch 10 bis 15 Minuten mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. Schliesslich den Reis auflockern und servieren. Hält man sich daran, hat der Reis die richtige Konsistenz und schmeckt auch entsprechend.

Quelle: -Aus dem Kopf eingetippt von Jürgen Bauer 7.11.95 ** Gepostet von Jürgen Bauer Erfasser: Jürgen Datum: 14.11.1995 Stichworte: Reis, China, P4

Stichworte: China, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis-Jakob-Gratin

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Parboiled Reis
- 2 Rotzungenfilets
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 4 Scampis; geschält
- 4 Jakobsmuscheln
- 20 g Butter

ZUM ÜBERBACKEN

- 1 dl Weisswein
- 2 dl Rahm
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Sbrinz; gerieben
- 1 EL Petersilie; grob gehackt

Reis in reichlich kochendem Salzwasser knapp weich kochen. Abschütten, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und in eine Gratinform geben.

Rotzungenfilets der Länge nach halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufrollen und in den Reis setzen.

Scampis und Jakobsmuscheln in der heissen Butter eine Minute dünsten. Ebenfalls auf dem Reis verteilen.

Weisswein, Rahm, Salz und Pfeffer verrühren, über den Reis geben und mit Käse bestreuen.

Den Reisgratin im auf 220 GradC vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille ca. 20 Minuten backen.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen. * Quelle: Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 31.03.1996 Stichworte: Reis, Gratin, Fisch, Jakob, Scampi, P4

Stichworte: Fisch, P4, Gratin, Jakob, Scampi, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis-Kirsch-Auflauf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1000 g Super Patna-Reis
- 1 1/2 l Wasser
- 2 TL Salz
- 3 Eigelb
- 50 g Zucker
- 250 g Quark
- 1/8 l Milch
- 1 Pk. Zitroback
- 500 g Kirschen, aus dem Glas
- Fett für die Form
- 3 Eiweiss
- 1 TL Zucker

ERFASST DURCH PETER MESS

- Cooknet : 235:570/110 Fido : 2:2487/3008.6

Den Reis nach Anweisung auf der Packung in gesalzenes Wasser garen. Eigelb und Zucker schaumig schlagen.

Quark, Milch, Zitroback darunterrühren. Den Reis und die abgetropften Kirschen unter die Masse heben. In eine gefettete Auflaufform geben.

Im vorgeheizten Backofen, untere Schiene, bei 200oC ca. 50 Min. backen. Dann Eiweiss und Zucker steif schlagen, den Eischnee auf die Auflauf-Oberfläche streichen und noch 10 Min. bei 250oC überbacken.

Sofort servieren.

Erfasser: Peter Datum: 19.08.1996 Stichworte: Reis, Früchte, Süssspeise, P4

Stichworte: Früchte, P4, Süssspeise, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis-Lamm-Schichtcake Biryani

Für 4 Portionen

REISSCHICHT

- 400 g Basmati-Reis
- 1 grüne Chilischote
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 l Fleischbrühe
- 30 g Rosinen
- Salz

FLEISCHSCHICHT

- 1200 g mageres Lammfleisch
- 6 EL Bratbutter
- 2 Zwiebeln; in Ringe
- 2 Knoblauchzehen; durchgepresst
- 1 Ingwerstück; gerieben
- 1/2 TL Muskat
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1 TL Garam Masala
- 1 Schuss Cayennepfeffer
- 1 TL Paprika, edelsüss
- 250 ml Joghurt nature
- 200 ml Sauerrahm
- Salz
- 1/2 TL Safranfäden
- 250 ml Fleischbrühe

MINZSCHICHT

- 100 ml Milch
- 2 Zweiglein Pfefferminz

MMMMM-----GARNITUR-----

30 g Mandeln; geschält

30 g Cashewnüsse 1 1/2 tb Öl

Den Reis mehrfach in kaltem Wasser waschen, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Dann 30 Minuten in frischem Wasser einweichen.

Chilischote halbieren, entkernen und kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und den abgetropften Reis und die Chilischote einige Minute andünsten, mit der Brühe ablöschen. Rosinen dazugeben, würzen und bei kleiner Hitze 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Lammfleisch in 3 bis 4 cm grosse Würfel schneiden. 2/3 der Bratbutter in einem Topf zergehen lassen und die Zwiebelringe darin etwa 10 Minuten andünsten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und weitere 2 bis 3 Minuten andünsten. Alle Gewürze dazugeben und gut durchrühren. Fleisch dazugeben und so lange rühren, bis das Fleisch die Farbe wechselt. Joghurt und Sauerrahm daruntertermischen, salzen und zugedeckt während 45 Minuten schmoren lassen.

Die Safranfäden in der heissen Fleischbrühe ziehen lassen, die Brühe nach und nach zum Fleisch giessen.

Milch erhitzen, über die Pfefferminzblätter giessen, ziehen lassen.

Mit der restlichen Bratbutter eine Cakeform austreichen. Ein Drittel der Reismenge einfüllen, die Hälfte der eingeweichten Minzblätter darüber verteilen, dann ein Drittel des Fleisches darübergeben, dann wieder Reis, bis alles aufgebraucht ist.

Im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad 20 Minuten backen.

Nüsse im heissen Öl goldgelb rösten. Biryani aus dem Ofen nehmen, stürzen, mit den Nüssen bestreuen und sofort servieren. * Quelle: Nach: Annabelle 23/95 Erfasst von Rene Gagnaux Erlasser: Rene Datum: 30.01.1996 Stichworte: Reis, Basmati, Lamm, Indien, P6

Stichworte: Indien, P6, Lamm, Basmati, Reis

Reis-Schnitten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 g Rundkornreis
- 2400 ml Milch
- 200 g Tropen-Mix (getrocknete
- Tropen-Früchte)
- 4 Msp. Ingwerpulver
- 4 Unbehandelte Zitronenschale
- 8 Eier
- 4 EL Honig
- 320 g Butter oder Margarine
- 200 g Geschälte Sesamsamen
- Öl: für die Form

MMMMM-----QUELLE-----

- Eltern 10/91

Für Babys und Kleinkinder: Knabberkuchen (Für Kleinkinder ab 1 Jahr) Die Breizeit geht zu Ende, die Vorliebe für Süßes bleibt. Neben Obst sind diese milden, zuckerarmen Schnitten für den Hunger zwischendurch ideal. Wer's noch gesünder haben will, sollte sie mit Vollkorn-Rundkornreis zubereiten. Reis mit Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Inzwischen den Tropen-Mix noch etwas kleiner schneiden, zugeben, und mit Ingwerpulver und Zitronenschale würzen. Bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten ausquellen lassen. Dann die Zitronenschale herausnehmen, den Reis abkühlen lassen. Eigelb mit Honig cremig rühren, nach und nach die Butter unterrühren, diese Mischung unter den kühlen Reis ziehen. Die Eiweiß steifschlagen, ebenfalls untermischen. Eine kleine, flache Form (22x26 cm) einölen, mit der Hälfte Sesamsamen bestreuen. Den Reis darin verstreichen, den restlichen Sesam darüberstreuen und den Reis im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas Stufe 2) 20 Minuten backen. Abgekühlt in kleine Streifen schneiden und im Kühlschrank aufbewahren. In dicht schließenden Plastikgefäßen halten sie etwa 2 Wochen.

Garzeit: 45 Minuten Bei 24 Stück pro Schnitte ca. 100 kcal.

Stichworte: Kinder

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reis-Spinat-Gratin

Für 4 Portionen

Zutaten

- 125 g Reis
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 50 g Käse
- 20 g Butter
- 100 g Blattspinat
- 50 g Speck
- 1/4 l Brühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zwiebel würfeln in heissem Fett dünsten. Reis und Möhrenstreifen zugeben. Mit Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. Spinat im heissen Fett auftauen lassen und würzen. Reismischung abschmecken und in eine Auflaufform geben. Spinat in die Mitte dann mit Käse und Speckstreifen belegen. Im Backofen 10 Minuten über backen. ** From: schub@double-m.zer.sub.org Date: Wed, 11 May 1994 Newsgroups: zer.t-netz.essen
Erfasser: Schub Datum: 17.06.1994 Stichworte: Reisgerichte, Gratin, Zer

Stichworte: Gratin, Reis, ZER

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reisauflauf mit Quark

Für 4 Portionen

Zutaten

- 60 g Butter
- 125 g Zucker
- 2 Eier
- 125 g Reis; nicht gekocht
- 500 g Quark Salz
- 50 g Sultaninen
- 1/2 l Milch
- 3 Äpfel; geschnitten, bis 1/3 mehr

Aus Butter, Zucker und den Eiern eine Schaummasse herstellen. Die restlichen Zutaten dazugeben.

Den Auflauf bei mittlerer Hitze 45 bis 50 Minuten backen.

Statt Äpfel kann auch anderes Obst verwendet werden. * Quelle: Bayerntext 12.05.94 Koch- und Backkünste Der Landfrauen Des Parksteiner Landes Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 Erfasser: Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, P1

Stichworte: P1, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reisbreisouffle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Milchreis
- 3/8 l Milch, ggf. bis zu 1/2 l
- 40 g Butter
- 140 g Zucker
- 6 Eiweiss
- 1/2 Zitrone, abgerieben

Der gewaschene Reis wird mit Milch und der Butter zum Kochen gebracht und an der Herdseite zugedeckt gut aufgequellt. Die Körner müssen ganz weich sein und der Brei sehr steif. Man streicht den Reis durch ein Haarsieb (oder püriert ihn) und gibt den Zucker dazu. Erkalte gibt man Zitronenschale daran, hebt den steifgeschlagenen Eischnee leicht unter, schichtet die Masse bergartig in eine niedere gefettete Form und bäckt sie bei mässiger, später ansteigender Hitze.

Man reicht dazu eine Fruchtssauce. * Quelle Das Reiskochbuch, von Heinz Denckler, Heyne-Verlag ** From:

Heidi_Nawothnig@p28.f120.n2437.z2.fido.sub.org Date: Sun, 15 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Heidi Datum: 17.06.1994

Stichworte: Reisgerichte, fido

Stichworte: Fido, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reisgrundrezepte für Römertopf

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN:----- MMMMM-----ZUTATEN:-----

12 c Reis

18 c Geflügel- oder Würfelbrühe

2 ts Currypulver

8 tb Petersilie, gehackt

4 tb Butter

4 Zwiebel, gehackt

Grundrezept 1: Reis mit der Würfelbrühe in den gewässerten Römertopf geben, Curry dazu. Bei geschlossenem Römertopf Reis in ca. 40 min bei 220 Grad garen. Römertopf öffnen und in der abgeschalteten Röhre 10 min abdampfen lassen. Vor dem Anrichten gehackte Petersilie und Butter vorsichtig unterheben.# Grundrezept 2: In der heissen Butter eine gehackte Zwiebel anschwitzen. Reis dazugeben und kurz mitrösten, bis er glasig ist. Mit der Brühe auffüllen und würzen. Durchkochen lassen und ca. 5 min wallen lassen. Dann den Reis in den angewärmten gewässerten Römertopf umgiessen. Nun genügen 30 min bei 220 Grad zum garen. Im offenen Römertopf 10 min abdampfen lassen. Variationen: Champignon-Reis: Reis nach Grundrezept (1 oder 2) zubereiten. 250 g Champignons erhitzen o Im RömerRömertopf mit einem der vorgenannten Reisrezepte schmoren lassen. Erbsen-Reis: Statt Champignons junge Erbsen zugeben :Stichworte : Champignons, Erbsen, Grundrezept, Reis ;Notizen (*) : aus: Rezeptsammlung Brigitte Hofmann : Stichworte: Erbsen, Grundrezept, Champignons, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reiskroketten mit Provenzalischem Gemüse

Für 4 Portionen

FÜR DIE REISKROKETTEN

- 200 g Milchreis
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe
- 750 ml Fleischbrühe
- 2 Eigelb
- 50 g Alter Gouda, gerieben

FÜR DAS GEMÜSE

- 200 g Kleine Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g roter Paprika
- 200 g gelber Paprika
- 200 g Auberginen
- 200 g Zucchini
- 200 g Tomaten
- 2 p. Port. Rosmarin-Nadeln
- Salz
- Pfeffer
- Fett zum Ausbacken

Reis auf einem Sieb unter fließendem, kaltem Wasser abspülen. Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, Reis zugeben und 1-2 Minuten unter Rühren durchrösten. Zerdrückte Knoblauchzehe und 1/2 Liter Fleischbrühe zugeben, einmal aufkochen lassen. Hitzezufuhr drosseln und den Reis ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Evtl. noch etwas Fleischbrühe zugießen, falls er zu trocken wird. Reis vom Herd nehmen, mit einer Gabel auflockern, Eigelb und geriebenen Käse darunterühren. Reisteig ca. 1 cm hoch auf ein Backblech streichen, erkalten lassen. Für das Gemüse die kleinen Zwiebeln schälen, in Olivenöl mit zerdrückten Knoblauchzehen und 3-4 EL Wasser 10 Minuten dünsten. Restliches Gemüse putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit gewaschenen, gezupften Kräutern zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1/8 l Wasser zugießen und zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen. Reis in 16 gleichgrosse Quadrate teilen, jede Portion zu einer Krokette formen. Im heissen Fett in einer Friteuse bei 190 GradC in ca. 3 Minuten goldbraun ausbacken. Zusammen mit dem Gemüse anrichten.

Tip

Die Reiskroketten sind eine beliebte Beilage nicht nur zu pikantem Gemüse, sondern auch zu Fleisch- oder Fischgerichten.

Tip

Wenn einmal gekochter Reis übrigbleibt, kann man daraus mit verschiedenen Kräutern - auch mit gebratenen Speckwürfeln - und Gewürzen pikante Küchlein für einen Imbiss zwischendurch bereiten.

Aus: Bäckerblume 43/93 06.11.1993

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Fleischlos, Gemüse, Hauptspeise, P4

Stichworte: Hauptgericht, Gemüse, P4, Fleischlos

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reispfanne I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Tasse Langkornreis
- 2 Tassen Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 Zwiebeln
- 100 g gekochten Schinken
- 2 EL Öl
- 2 EL Mandelstifte
- 2 EL Wallnusskerne
- 2 EL Rosinen
- 100 g Krabben (frisch oder aus der Dose)
- 2 EL Sojasosse
- 1 TL Curry
- 1 Prise Pfeffer
- Eventuell Sojasprossen (muss aber nicht sein)

Wasser und Salz in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Auf niedrige Kochstufe schalten und den Reis im Topf 20 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebeln und den Schinken in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit dem heissen Öl die Zwiebelstückchen hellbraun braten. Die Schinkenwürfel, die Mandelstifte, die Wallnusskerne und die Rosinen in die Pfanne geben und alle Zutaten 5 Minuten lang braten. Krabben, Sojasosse, Pfeffer und den gekochten Reis in die Pfanne zu den anderen Zutaten geben. Eventuell Sojasprossen zugeben.

Zum Servieren Sojasosse zum individuellen Nachwürzen reichen. ** From: Adrian@adri.sh.sub.de (Adrian Schwegler) Date: Sun, 12 Jun 94 00:56:12 MEZ Ersteller: Adrian Datum: 21.06.1994 Stichworte: Reisgerichte, Krabben, Chinesisch, Wok, Asien, News

Stichworte: Asien, China, Krabben, Wok, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reispfanne mit Gemüse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Zwiebeln
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Stangen Porree
- 5 EL Öl
- 250 g Risotto Reis
- 400 ml Geflügelfond oder Brühe
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Briefchen Safran (a 0,1g)
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Frische Erbsen
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- Pfeffer
- 100 g Bacon

1. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden, Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden
2. Zwiebeln in 3 El. heissem Öl unter Rühren glasig dünsten. Paprika und Porree zufügen, kurz andünsten.
3. Reis zugeben, unter Rühren kurz andünsten. Geflügelfond (oder Brühe) und Weisswein zugiessen. Lorbeerblätter, Safran und 1 Tl. Salz zugeben. Knoblauchzehen abziehen und dazupressen. Alles einmal aufkochen lassen. Bei geringer Hitze 20 Minuten garen. Würzen.
4. Frische Erbsen auspalten und 3-4 Min. blanchieren. Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen, grob Würfeln. Im restlichen heissen Öl ca. 3 Min. anbraten. Herausnehmen. Fleisch und Erbsen zum Reis dazugeben ca. 5 Min. weitergaren. Bacon in der Pfanne knusprig braten, auf der Reispfanne anbraten.

Kalorien pro Person: ca. 770 Zubereitungszeit : ca. 1 1/4 Std. * Quelle: Für Sie ** From: bronskibeat@flash.gun.de Date: 23 Jul 1994 2 Erfasser: Datum: 05.08.1994 Stichworte: Reis, Gemüse, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reispfanne mit Krabben

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Tas. Reis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- 150 g Erbsen
- 125 ml Gemüsebrühe
- 200 g Krabben
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 2 EL Sojasauce
- Zitronensaft

Den Reis nach Anweisung garen, in ein Sieb geben, abtropfen lassen.

Während der Reis gart, die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel fein hacken. In einer grossen Pfanne die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin weich dünsten und den Knoblauch dazupressen. Die Erbsen dazugeben, die Gemüsebrühe angliessen und alles aufkochen lassen. Die Hitze wieder reduzieren, und alles zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Krabben dazugeben und den Reis druntermischen. Alles mit Salz, Pfeffer, der Soja-Sauce und dem Zitronensaft würzen und weitere 3 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Tip: Falls etwas übrig bleibt, können Sie es am nächsten Tag mit Essig und Öl als Salat anmachen. ** Gepostet von Andreas Kuhrau Erfasser: Andreas Datum: 14.11.1995 Stichworte: Krabben, Reis, P1

Stichworte: P1, Krabben, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reispfanne mit Schinken

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1/4 l Wasser
- Salz
- 125 g Langkornreis
- 400 g Möhren
- 1 Stange Porree
- 450 g Gekochter Schinken
- 30 g Butter
- Pfeffer
- 1/8 l Brühe
- 150 g Creme fraiche
- Rosenpaprika
- Salz

Wasser mit Salz ankochen, Reis einstreuen und 18 Minuten quellen lassen.

Möhren, Porree und Schinken in feine Streifen schneiden. Butter erhitzen, Gemüse darin andünsten.

Mit Pfeffer würzen, mit Brühe ablöschen und 10 Minuten dünsten.

Schinkenstreifen und Reis dazugeben. Creme fraiche mit Paprika und Salz abschmecken und unter die Reispfanne rühren. * Quelle: Rezeptkalender der Stadtwerke Bochum 1992 Energie-Verlag GmbH, Heidelberg ISBN 3-87200-314-5 Ersteller: Lothar Datum: 07.08.1995 Stichworte: P4, Reis

Stichworte: P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reisplätzchen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Natur- oder Wildreis
- Salz
- 2 Schalotten, feingewürfelt
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 2 Eier
- 50 g Paniermehl
- Pfeffer
- 1 Bd. Schnittlauch
- geklärte Butter zum Braten

1. Den Reis mit einer Prise Salz und einem halben Liter Wasser im Schnellkochtopf in ca. 20 Minuten garen; abkühlen lassen. (Normaler Kochtopf geht natürlich auch, dauert eben ein bisschen länger)

2. Die übrigen Zutaten mit dem Reis mischen. Aus der Masse knapp einen Zentimeter dicke Plätzchen von 5 Zentimeter Durchmesser formen; in geklärter Butter von beiden Seiten goldbraun braten.

Als Beilage zu Gemüseragouts, zu Fisch- oder Geflügelgerichten servieren. * Entnommen: Moderne Feinschmeckerküche, Doris-Katharina Hessler
** From: Viviane_Kronshage@p24.f102.n2447.z2.fido.sub.org Date: Fri, 27 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Viviane Datum: 29.06.1994 Stichworte: Beilagen, Reisgerichte, Fido

Stichworte: Fido, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reispudding

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 ml Vollmilch
- 100 g Milchreis
- 4 Bananen
- 8 TL Rote-Beete-Saft

MMMMM-----QUELLE-----

- Was Babys schmeckt und
- gut bekommt, GU Verlag
- Gepostet: Andrea Widmann
- 2:2487/8001.20 - 3.06.94

Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen, den Reis einstreuen und bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen. Die Bananen schälen und fein pürieren, dabei den Rote-Beete-Saft zugeben. Das Bananenmus unter den heißen Reis ziehen. 1 Puddingform (etwa 1/4 Liter Inhalt) pro Portion mit kaltem Wasser ausschwenken. Den Pudding bei Zimmertemperatur ausquellen lassen. Nach 3 Stunden ist er fest und kann gestürzt werden.

Stichworte: Süßspeise, Kinder

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reissalat (Nigeria)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Langkornreis - gewaschen und abgetropft
- 2 Tasse Wasser
- 2 TL Salz
- 2 Hähnchenbrüste
- 50 g Butter
- 50 g Erdnüsse; gehackt
- 100 g Rosinen
- 1 Kiwi
- 2 Nektarinen
- Curry; nach Geschmack

EVENTUELL

- 1 Avocado

NACH EINEM REZEPT AUS

- M. Nader Asfahani - Erfasst von Rene Gagnaux

Reis in einen Topf geben, kaltes Wasser darübergießen, Salz dazugeben, Topf zudecken und kurz aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und der Reis gar und trocken ist. Butter zufügen und kalt stellen. Inzwischen Hähnchenbrüste in heisser Brühe ca. 30 Minuten garen. Herausnehmen und erkalten lassen, dann kleinschneiden. Nektarinen und Kiwi schälen. Nektarinen in kleine Stücke, Kiwi in Scheiben schneiden. Hühnerfleisch und Obst mit dem abgekühlten Reis vermengen, mit Salz und Curry würzen und servieren. Zusätzlich kann eine geschälte, kleingeschnittene Avocado unter den Salat gemischt werden.

Stichworte: Salat, Kalt

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reisschnitten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Milchreis
- 1 l Milch
- etwas Salz
- 40 g Mehl
- 1 Ei
- geriebener Parmesankäse, nach Geschmack
- Semmelbrösel zum Wenden
- Fett zum Ausbacken

Reis mit Milch und Salz zu einem steifen Brei kochen, Mehl und geriebenen Parmesan zugeben und die Masse 2 cm dick auf nass abgespültes Pergamentpapier streichen. Nach dem Erkalten zu Rechtecken schneiden und die mit etwas Milch verquirltem Ei und Bröseln wenden und in heissem Fett in der Pfanne backen.

Zu Gemüse oder Salat reichen. ** From: Heidi_Nawothnig@p28.f120.n2437.z2.fido.sub.org Date: Sun, 15 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen
Erfasser: Heidi Datum: 17.06.1994 Stichworte: Reisgerichte, Fido

Stichworte: Fido, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reissuppe mit Spinat

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

400 g Spinat

1 Zwiebel

1 tb Olivenöl

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Lorbeerblatt 1 1/2 l Fleischbrühe

Salz

150 g Reis

1 tb Butter

50 g Parmesan, gerieben

gemahlener Pfeffer

Den Spinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebel schälen, fein hacken und im Öl glasig werden lassen. Den Spinat hinzugeben und einige Minuten andünsten. Knoblauch, Lorbeerblatt und Brühe zufügen und mit etwas Salz abschmecken. Etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den Reis hinzugeben und in weiteren 15 Minuten al dente garen. Den Topf vom Feuer nehmen, die Butter und den Parmesan hineintrühren und mit etwas Pfeffer abschmecken. * Quelle: Italienische Küche Südwest Verlag ISBN 3-517-01627-6 Erfasst von M. Hersche Erfasser: Manfred Datum: 18.12.1996 Stichworte: Reis, Gemüse, Suppe, Italien, P4

Stichworte: Italien, Gemüse, P4, Suppe, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Reistraum

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Zwiebeln
- 4 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Cayenne Pfeffer
- 2 TL Zimt
- 6 Knoblauchzehen
- 6 Eier
- 8 EL Ketchup
- Basmati-Reis
- Milch
- Petersilie
- geriebener Käse
- Salz

Die Milch heiss werden lassen und den Reis mit wenig Hitze darin garen. Der Reis soll die gesamte Milch aufnehmen. Auf eine Tasse Reis kommen zwei Tassen Milch. In meine Tasse gehen ungefähr 125 g Reis. Die Zwiebeln werden in einer Pfanne glasig gedünstet und dann mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Cayennepfeffer und Zimt gemischt. Den Knoblauch pressen und dazugeben. In einer Schale die Eier mit dem Ketchup verrühren und zusammen mit dem Reis in die Pfanne zu den Zwiebeln geben. Wenn die Eier leicht gestockt sind wird noch die Petersilie und der Käse draufgestreut. Mit Salz abschmecken und aufessen. Beim nächsten Mal nehme ich weniger Kreuzkümmel. Dieses Gewürz ist Geschmacklich sehr dominant. * Quelle : Jürgen von der Lippe in Alfredissimo, ARD 1995 ** Gepostet von: Bernd Kuhs Erfasser: Bernd Datum: 01.04.1996 Stichworte: Reis, P2

Stichworte: Reis, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Rice'n Peas

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g braune Bohnen
- 1 Kokosnuss
- Thymian
- Salz
- Grüner Pfeffer
- Gewürzsalz

Dieser Reis wird zu so ziemlich allen jamaicanischen Gerichten serviert, also zu Jerk Chicken, Jerk Pork, Ackee'n Salt Fish etc. Da er mit der Milch der Kokosnuss zubereitet wird, schmeckt er ganz hervorragend und ist sicher eine tolle Ergänzung zu einer Reistafel !

Zubereitung:

Erfasser: Datum: 02.10.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Vegetarisch, Schnell, P1

Stichworte: P1, Risotto, Schnell, Vegetarisch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Riesenkrevetten auf Vollkornrisotto

Für 4 Portionen

Krevetten

- 500 g Grosse Krevetten
- 2 EL Sojasauce
- Schwarzer Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Erdnussöl

MMMMM-----RISOTTO-----

250 g Vollreis

7 dl Wasser

1 Zwiebel; fein gehackt

2 tb Butter

1 dl Weisswein

Brühe; nach Bedarf

Pfeffer

Salz

Parmesan

Damit der Vollreis weich wird, ist es vor allem wichtig, dass man ihm beim Vorkochen kein Salz beifügt.

Wasser zum Kochen bringen, den Reis dazugeben, den Topf zudecken und vom Feuer nehmen. Nun lässt man den Reis mindestens 3 Stunden quellen, am besten über Nacht.

Die Krevetten schälen, die Schwanzenden dranlassen. Die Därme dem Rücken entlang entfernen, dazu die Krevetten evtl. wenig aufschneiden. Die Krevetten mit Sojasauce und Pfeffer würzen und 20 Minuten marinieren.

Mit dem vorgekochten Reis bereitet man einen klassischen Risotto zu, indem man zuerst Zwiebel in Butter dämpft, dann den Reis zugibt, mit Weisswein ablöscht und darauf unter gelegentlichem Rühren Brühe zugibt, bis der Reis weich ist.

Inzwischen Knoblauch im heissen Öl kurz braten. Krevetten beigegeben und beidseits je 1 Minuten braten.

Vollreisrisotto mit Pfeffer, Salz und Parmesan würzen. Die Krevetten auf den fertigen Risotto legen, ein paar Minuten ziehen lassen. * Quelle: Nach: Annabelle 1995 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 10.12.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Krevette, P4

Stichworte: P4, Krevette, Risotto, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Rindercurry in Kokossosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Rinderlende
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 groß. Zwiebel
- 1 TL feingehackter Ingwer
- 1 TL feingehackter Knoblauch
- 1 EL grüne Currypaste
- 1/4 l Kokosmilch
- Minzeblätter

Das Fleisch in fingerstarke Streifen schneiden, im heissen Öl scharf anbraten, dabei salzen und pfeffern, dann beiseite stellen.

Im verbliebenen Fett die in Ringe geschnittenen Zwiebel, Ingwer und Knoblauch anbraten. Bevor sie Farbe annehmen, die Würzpaste zufügen und mitrösten. Mit der Kokosmilch auffüllen. Leise 10 Minuten köcheln. Dabei immer wieder rühren, damit sich alles zu einer dicken Sauce verbindet.

Das Fleisch wieder hinzufügen. Abschmecken und mit Minze bestreuen.

Zur Reistafel vgl. Grundrezept Reis. ** From: K.-H. Boller@p3.f2020.n2426.z2.schiele-ct.de Date: Sat, 09 Apr 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen
Erfasser: Bollerix Datum: 07.06.1994 Stichworte: Reisgerichte, Fleischgerichte, Rindfleisch, Fido

Stichworte: Fleisch, Rind, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Rindfleisch-Reis

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

3 Tas. gekochter Reis; min.

- 3 -4 Stunden vorher gekocht

250 g Rindfleisch; zum Braten

5 tb Erdnuss-; oder Maiskeimöl

4 Knoblauchzehen; feingehackt

1 Scheibe frischer

- Ingwer;feingehackt

4 Frühlingszwiebeln; in

- Ringe geschnitten weisse

- und grüne Teile getrennt

1 Ei; leicht geschlagen

4 Salatblätter; feingeschn. MMMMM-----FÜR DIE MARINADE-----

buch

1 Spur Zucker

1 Spur Schwarzer Pfeffer

2 ts helle Sojasauce

2 ts Dunkle Sojasauce

1 ts Reiswein; Sherry

- halbtrocken

1/2 ts Kartoffelmehl

4 tb Wasser

1 tb Erdnuss-; oder Maiskeimöl

Das Rindfleisch feinhacken.

Marinieren: Salz, Zucker, Pfeffer, Sojasauce, Reiswein und Kartoffelmehl unter das Fleisch mischen und nach jedem Schritt in einer Richtungiterrühren. Das Wasser löffelweise einrühren und 15 Minuten stehen lassen.

Den Reis mit der Hand oder 2 Gabeln zerbröseln.

Die Wok stark erhitzen, bis sich Rauch entwickelt drei Ei. des Öls hineingeben und herumschwenken. Den Knoblauch anbraten, dann den Ingwer und die Frühlingszwiebeln dazumischen. Das Fleisch hineingeben, pfannenrühren und dabei Fleischklumpen auseinanderstochern. Wenn es halb gar ist, den Reiswein seitliche einträufeln und rühren, bis er absorbiert ist. Das geschlagene Ei in die Wok giessen, den Reis dazugeben und gut durchmischen. Zwei Minuten pfannenbraten, bis der Reis heiss ist. Das restliche Öl seitwärts hineintröpfeln und unter den Reis rühren. Vom Feuer nehmen.

Die Hälfte des Salats und die grünen Frühlingszwiebeln darunterheben und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Zum Schluss den restlichen Salat darüberstreuen. * Quelle: Quelle: Das chinesische Kochbuch posted by K.-H. Bol Bollerix@Wilam.north.de Erfasser: Bollerix Datum: 08.03.1995 Stichworte: Reis, Gekocht, Gebraten, China, P2

Stichworte: Kochen, China, Gebraten, Reis, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risi E Bisi

Für 4 Portionen

Zutaten

- 25 g Butter
- 50 g Fetter Speck
- 1/2 Zwiebel
- 250 g ausgepaltete Erbsen
- 1 l Hühnerbrühe
- 300 g Reis
- 50 g Geriebener Pamesan-Käse
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Gehackte Petersilie

Die Butter in einem grossen Topf zerlassen, den Speck würfeln, die Zwiebel schälen und feinhacken, beides in der heissen Butter anbraten. Die Erbsen und einige Esslöffel Brühe zugeben und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln. Den gewaschenen Reis und die Hälfte der übrigen Brühe zugeben, erneut zum Kochen bringen. Bei sehr schwacher Hitze nochmals zugedeckt 15 Minuten kochen lassen, bis der Reis gar ist. Den geriebenen Käse zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch Brühe nachgiessen; das Ganze soll aber ziemlich dicklich sein. Zum Schluss die Petersilie auf das Gericht streuen und vor dem Servieren noch 1 Minute stehen lassen. * Quelle: Das Mosaik Kochbuch Italien, Mosaik Verlag GmbH, 1983, ISBN 3-570-01092-9 erfasst von Stefan Kämpfen 2:301/406.7 (18.07.94) Erfasser: Stefan Datum: 05.08.1994 Stichworte: Italien, Reis, Erbsen, P4

Stichworte: Italien, P4, Erbsen, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risi-Pisi

Für 4 Portionen

Zutaten

- 240 g Butter
- 2 Zwiebel
- 600 g gekochter Schinken; mager
- 4 l Fleischbrühe
- 1200 g TK-Erbsen
- 1200 g Langkornreis
- Salz
- Pfeffer a.d.M.
- 120 g Gouda; gerieben
- 4 EL Petersilie; gehackt

MMMMM-----QUELLE:-----

- 14.11.96 l. Benerts

Die Butter in einem großen Topf zerlaufen lassen. Zwiebel abziehen, klein hacken. Schinken in 1 bis 2 cm breite Streifen schneiden. Beides in das Fett geben und garen, bis die Zwiebel glasig ist. Fleischbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Erbsen und den Reis zu der Schinkenmischung geben, die Hälfte der kochenden Fleischbrühe aufgießen. Kurz aufkochen lassen. Nah und nach die restliche Brühe dazugeben, 15 Minuten quellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Gouda und Petersilie unterheben. Auf Teller verteilen und mit 2 Löffeln einen Seestern formen. Oben mit einem kleinen Schinkenstück garnieren.

Stichworte: Schinken, Risotto, Kinder

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto a la Milanese

Für 4 Portionen

Zutaten

- 300 g Rundkornreis
- 100 g Butter
- 15 g Frisches Rindermark
- 1 TL gehackte Zwiebel
- 125 ml Trockener Weisswein
- 1/2 g Safran
- 6 Tas. Hühnerbrühe
- 75 g Parmesan; frisch gerieben
- 4 Kalbshaxen; mit Knochen - 4 cm dick
- 80 g Butter
- 1 klein. Zwiebel; gehackt
- 1 Karotte; gehackt
- 1 klein. Sellerie; gwhackt
- 1 Knoblauchzehe;(1) gehackt
- Majoran
- 1 Zitrone;(1) die Schale davon
- 1 Tomate; geschält und - zerschnitten
- 1 Knoblauchzehe;(2) gehackt
- 1/2 Zitrone;(2) Schale davon
- 125 ml Trockener Weisswein
- 1 EL Mehl
- Brühe
- Salz
- Pfeffer

Butter in einer Kasserolle zerlassen. Rindermark zugeben und die feingehackte Zwiebel dazu rühren.

Mit einem Glas Wein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen.

Nun den Reis dazu geben und gut verrühren mit Salz würzen und dabei immer rühren. Den Reis knusprig werden lassen dann den Safran dazugeben.

Die heisse Hühnerbrühe eingiessen dabei immer rühren. Wird das Risotto zu trocken weiter Brühe zugeben. Nie zudecken, ständig rühren. Noch etwas Butter zugeben, den Parmesan unterrühren und dann an den Rand beiseite stellen.

Zwiebel Karotte, Sellerie und Knoblauch (1) schälen und kleinhacken. Mit Majoran und der abgeriebenen Zitronenschale (1) mischen.

Die Kalbahaxensteaks (mit Markknochen in der Mittel) in Mehl wenden, abklopfen und in Butter anbraten, das kleingeschnittene Gemüse mit dem Majoran dazugeben. Mit dem trockenen Weisswein ablöschen und verkochen lassen.

Die geschälten und gewürfelten Tomaten dazugeben, mit Brühe auffüllen und zugedeckt bei ganz kleiner Flamme in ca. 90 Minuten einkochen lassen.

Die zerdrückte Knoblauchzehe (2) mit der abgeriebenen Zitronenschale (2) einrühren und evtl. noch etwas Butter dazugeben. Noch ein paar Minuten zugedeckt köcheln lassen und dann zusammen mit dem Reis servieren.

Dazu schmeckt ein roter Wein aus der Lombardei ganz vorzüglich. * Quelle: Posted and modified by K.-H. Boller, 05.11.95 Erfasser: K.-H. Datum: 10.12.1995 Stichworte: Reis, P4

Stichworte: P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto ai funghi (Rice with boletus)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 50 g *Boletus mushrooms, dried*
- 50 g *Butter*
- 1 *Onion, finely chopped*
- 400 g *Rice, vialone*
- 125 ml *Dry white wine*
- 1 l *Soup stock (hot)*
- 1 *Spur Saffron*
- 30 g *Butter*
- 100 g *Parmesan, grated -optional*

Soak the mushrooms (boletus edulis, called funghi porcini in italian) in a non-metal bowl of warm water for about 30 min. Meanwhile, melt the butter in a pot, add the onion and fry until soft. Add the rice (if you can't find vialone use any other round-grained type) and cook for 1-2 minutes while stirring. Add the wine and allow it to boil until almost all has evaporated. Then add the stock in portions with a ladle. Add each portion when the last has been almost completely absorbed by the rice. Dissolve the saffron in the last portion and add it to the rice. Add the soaked mushrooms (cut to bite-sized pieces). If the rice is not soft yet, you might need to add some more stock. Just before serving stir in the butter and if you wish, Parmesan cheese. ** Gepostet von Dominik K. Jakob Erfasser: Dominik Datum: 02.10.1995 Stichworte: Rice, Vegetables, P6

Stichworte: P6, Vegetables, Rice

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto all zafferano

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Zwiebel; fein gehackt
- 75 g Butter
- 400 g Reis; italienisch, z.B. Arborio
- 2 dl Weisswein
- 1 1/4 l Rindsbrühe; Menge anpassen
- 1 Briefchen Safran, 125 mg/Brief
- 75 g Parmesan; gerieben

Der Risotto - das Leibgericht der Tessiner. Ursprünglich nur an Weihnachten, vereinzelt auch am 1. Januar aufgetischt, gehört er traditionsgemäß zur Sonntagsspeise der Bewohner des Mendrisioto. Andersorts ist er für viele später zur Alltagsspeise geworden. Die Rezepte für einen schmackhaften Risotto übernahmen die Tessiner relativ spät aus oberitalienischen Küchen. Für sämtliche Risottozubereitungen gilt: Den Reis in einer mit Butter ausgestrichenen Pfanne leicht rösten, mit etwas Wein ablöschen und unter ständigem Rühren dem Reis nach und nach Bouillon begeben, ohne die Pfanne während dieses etwa zwanzig Minuten dauernden Prozederes zuzudecken. Kurz vor dem Anrichten den geriebenen Käse darunterziehen. Die Leventiner machen, gemeinsam mit den Urnern, einen Risotto, dem sie eine grosse Zwiebel und in Stücke geschnittene Lauchstengel beifügen (Im Volksmund 'ris e por'). 'Risotto coi mosch' heisst im Sottoceneri (Lugano, Malcantone, Mendrisioto) eine Spezialität, die darin besteht, dass eine in Stücke geschnittene 'luganiga' (Wurst) dazu gekocht wird. Aus Seseglio (Gemeinde Pedrinate ob Chiasso) kommt der berühmte Risotto aus der Grossmutterküche, bestehend aus dem Grundrezept mit Safran, Hühnerleber, Pilzen, Käse. Viele Tessiner Küchen verwenden roten statt weissen Wein zum Ablöschen, sofern sie keinen Risotto bianco oder Safran-Risotto servieren. Nach Bauernart werden dem Reis Rüben, Kartoffeln, Tomaten, Bohnen, Kohl und Speck beifügt. Der 'Risotto alla milanese' ist nach dem Grundrezept mit Weisswein, einer Zwiebel und zusätzlich mit Safran gemacht. Statt Bouillonwürfel sollte eine hausgemachte Brühe (brodo) aus Knochen, Mark, Hühnerfleisch und Gemüse verwendet werden. Die Legende weiss zu berichten, dass im Jahr 1574 als am Mailänder Dom die Fenster eingesetzt wurden, ein Valerius aus Flandern Safran zum Einfärben der Gläser verwendet hatte. Zur Hochzeit seiner Tochter mit einem einheimischen Gesellen 'verschönerte' er das Risottomahl mit Safran. Nach einer anderen Quelle soll dem Gesellen unabsichtlich Safran, der an seinen Händen haftete, in den Reis gefallen und somit der Risotto nach Mailänderart aus der Taufe gehoben worden sein ... Nach einer dritten Version - Safran wurde damals auch zum Färben von Seide verwendet - war eine Seidenfärberin des weissen Risotto überdrüssig, färbte ihn mit Safran und erhielt dafür grosses Lob, welches einem Mailänder Koch zu Ohren kam. Dieser soll den gelben Risotto populär und beliebt gemacht haben. Nun zum eigentlichen Rezept! Risotto all zafferano (Safranrisotto) Die Zwiebeln in der Hälfte der Butter dünsten. Den Reis beifügen und wenige Minuten mitdünsten, mit Weisswein ablöschen, nach und nach Bouillon begeben, ca. 20 Minuten unter * Nach: Peter P. Riesterer, Tessiner Küche, Geschichten und Rezepte, 1993, ISBN 3-906625-34-6 ** From: Rene_Gagnaux@p19.f212.n301.z2.schiele-ct.de (Rene Date: Sun, 06 Feb 1994 00:00:00 +0100 Newsgroups: fido.ger.kochen Erlasser: Rene Datum: 04.04.1994 Stichworte: Reis, Risotto, Tessin, Fido

Stichworte: Risotto, Tessin, Fido, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto alla milanese

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Reis*
- 100 g Butter
- 1 Zwiebel
- 2 Tasse Weisswein, trocken
- 2 l Fleischbrühe
- 250 mg Safran
- Käse**, gerieben

MMMMM-----QUELLE-----

-Verpackung

- Aquila-Zafferano erfasst

- von Petra Holzapfel

Gehackte Zwiebel in der Hälfte der Butter dünsten, Reis dazugeben und gut umrühren. Nach einigen Minuten mit dem Wein ablöschen und bei guter Hitze verdampfen lassen. Unter ständigem Rühren nach und nach die kochende Fleischbrühe beifügen. Ungefähr nach 10 Minuten den Safran dazumischen. Wenn die Kochzeit beendet ist, die restliche Butter und den geriebenen Käse dazumischen. Heiss servieren. Anmerkung: * Arborio- oder Vialone-Reis : : ** Parmesan oder Sbrinz

Stichworte: Italien

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto alla Milanese (Safranreis auf Mailänder Art)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 350 g Vialone- oder Avorio-Reis
- (spezieller Risotto-Reis)
- 1 Zwiebel
- 1 Markknochen
- 75 g frisch geriebener Parmesan
- (darf auch etwas mehr sein)
- 5 EL Butter
- 1 l Rinder- oder Geflügelbrühe (ca.)
- 1 Dos. Safran
- Salz
- Pfeffer

1. Das Mark aus dem Knochen drücken, in eiskaltes Wasser legen. 1 Döschen Safran mit 2 Esslöffel kochendheissem Wasser übergossen. 1 Zwiebel klein würfeln. Mark mit Küchenrepp trocknen, klein würfeln. 1 Liter Brühe erhitzen.
2. In einer grossen Kasserolle 2 El. Butter mit den Markwürfeln aufschäumen lassen, Zwiebelwürfel zugeben und bei nicht zu grosser Hitze unter Rühren glasig braten.
3. 350 Reis einstreuen und unter Rühren braten, bis er hell und glasig ist, er darf aber nicht bräunen. Einen kräftigen Schuss (etwa eine Tasse voll) heisse Brühe aufgiessen, dabei ständig rühren.
4. Sobald die Flüssigkeit fast verdampft ist, wieder Brühe aufgiessen, leise köchelnd weitergaren lassen, dabei rühren. Es soll stets nur so viel Brühe im Topf sein, dass der Reis eben bedeckt ist.
5. Nach etwa 15 Minuten den aufgelösten Safran dazu geben. Noch 7 Minuten weitergaren (dabei rühren und Brühe nachgiessen).
6. Nun probieren: wenn die Reiskörner gar sind, aber noch Biss haben, die restlichen 3 El. Butter und 75 g geriebenen Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Der Risotto soll jetzt so feucht und cremig sein, dass er im Topf beim Schräghalten fliesst. Von der Herdplatte nehmen, einen Deckel auflegen und noch 2-3 Minuten quellen lassen. Sofort servieren, nach Belieben noch Parmesan dazu reichen.

Zuletzt noch drei kleine Tips von mir:

1. Wenn man keinen Markknochen nehmen will, nimmt man eben ein bisserl mehr Butter. Auf keinen Fall Öl oder Schmalz oder ähnliches.
2. Auf jeden Fall frisch geriebenen Parmesan nehmen, der verpackte ist einfach zu scharf.
3. Beim ersten Ablöschen einen Schuss Weisswein dazu, schmeckt mmmmmhhhhhh.

Also dann viel Spass beim nachkochen, und immer dran denken: 'Die Gäste können auf den Risotto warten, jedoch niemals der Risotto auf die Gäste' * Quelle: Die echte italienische Küche ** Gepostet von: Andrea Neugebauer Erfasser: Andrea Datum: 07.12.1995 Stichworte: Reis, Italien, P4

Stichworte: Italien, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto alla pilota, Risotto mit Wurstbrät, Lombardei

Für 4 Portionen

Zutaten

- 5 Tas. Risottoreis
- Salz
- 1 Tas. Butter
- 2 Tas. Wurstbrät
- 1 Tas. Parmesan; gerieben

Das Risotto alla pilota ist ein traditionsreiches Gericht: der Pilota sitzt aber nicht am Steuer eines Flugzeuges, sondern war gewissermassen der Vorarbeiter bei der Reisernte. Und um die eingebrachte Ernte gebührend zu feiern, versammelte man sich nach einem anstrengenden Tag auf den Feldern abends im Innenhof der grossen lombardischen Landhäuser und liess sich vom Pilota, dem allein die Ehre gebührte, den ersten Reis zu verarbeiten, eine großzügige Portion Risotto aus einem grossen Kupferkessel servieren.

Dieses Risotto eignet sich besonders gut für Feste und Feiern, da die Zutaten in einem einfachen Verhältnis zueinander stehen, das sich auch bei grossen Mengen nicht ändert.

Auf den Bauernhöfen bereitete man das Risotto alla pilota meist in einem Kupferkessel oder einem schweren Emailkessel zu, weil sie die Hitze gut halten können.

Giuseppina Bassanini: Ich fülle so viel Wasser in den Topf, dass der Reis später davon knapp bedeckt ist. Ich salze das Wasser und bringe es zum Kochen. Jetzt erst lasse ich den Reis hineinrieseln und schütte ihn zu einem Kegel auf. Die oberen Reiskörner sollten gerade noch aus dem Wasser liegen - dann ist die Wassermenge richtig bemessen. Nun verrühre ich den Reis und koche ihn auf starker Flamme zehn bis zwölf Minuten.

Dann nehme ich den Topf vom Herd, decke ihn hermetisch ab und lasse den Reis in einer weiteren Viertelstunde ausquellen.

Während der Reis ausquillt, zerlasse ich in einer Pfanne die Butter und brate ganz langsam darin das Wurstbrät an, das ich vorher mit einer Gabel zerpfückt habe. Wenn das Brät eine schöne Farbe bekommen hat, gebe ich es über den inzwischen fertig gegarten Reis und mische es unter.

Vor dem Servieren arbeite ich den Parmesan ein, der so genügend Zeit hat, sein wunderbares Aroma zu entfalten.

Bei Tisch reiche ich nochmals Parmesan in einem eigenen Schälchen dazu. * Quelle: Nach: G. Bassanini in: Mammàs Küche, Emilia Romagna und Lombardei ISBN 3-426-26808-6, 1994 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 20.09.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Wurst, Italien, P5

Stichworte: Italien, Wurst, Risotto, P5, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto alla Ticinise (Reis Tessiner Art)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 klein. Schalotte
- 20 g Butter
- 300 g Carnoli-Reis
- 400 ml Merlot; Rotwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spur Safran
- 50 g Käse; gerieben, z.B. Parmesan oder Sbrinz

Zwiebel fein hacken und in Butter glasig andünsten. Reis zugeben, rühren bis die Reiskörner von einem Fettfilm überzogen sind, mit dem Rotwein ablöschen.

Bei mittlerer Hitze Wein einkochen lassen und nach und nach die Gemüsebrühe zugießen.

Nach ca. 15 bis 20 Minuten sollte der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben und al dente sein.

Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen, den Käse daruntermischen und den Reis noch einige Minuten bei aufgelegtem Deckel stehen lassen. Der Risotto sollte nicht zu trocken sein. * Quelle: Lago Maggiore-Piemont, Tessin, Lombardei Edith Gerlach u. Marlies Weber Erfasst von J. Weinkauff 21.07.94 Erfasser: Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Schweiz, P4

Stichworte: Schweiz, P4, Risotto, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto alla Ticinise (Reis Tessiner Art)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 klein. Schalotte
- 20 g Butter
- 300 g Carnoli-Reis
- 400 ml Merlot; (Rotwein)
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spur Safran
- 50 g Käse; gerieben, z.B. Parmesan oder Sbrinz

Zwiebel fein hacken und in Butter glasig andünsten. Reis zugeben, rühren bis die Reiskörner von einem Fettfilm überzogen sind, mit dem Rotwein ablöschen. Bei mittlerer Hitze Wein einkochen lassen und nach und nach die Gemüsebrühe zugießen. Nach ca. 15 bis 20 Minuten sollte der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben und al dente sein. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen, den Käse daruntermischen und den Reis noch einige Minuten bei aufgelegtem Deckel stehen lassen. Der Risotto sollte nicht zu trocken sein. * Quelle: Lago Maggiore - Piemont, Tessin, Lombardei, Edith Gerlach u. Marlis Weber ** erfasst von J. Weinkauff Erfasser: Stefan Datum: 18.08.1994 Stichworte: Reis, Italien, Käse, P4

Stichworte: Italien, P4, Käse, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto alle verdure (Gemüserisotto)

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

80 g Lauch

80 g Karotte

80 g Bleichsellerie

2 Schalotten

1 Knoblauchzehen

40 g Butter

300 g Reis

250 ml Weisswein

750 ml Fleischbrühe

3 tb geriebener Parmesan

Lauch, Karotte und Sellerie putzen, waschen und in Würfelchen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch leicht darin andünsten. Das Gemüse hinzugeben und kurz schmoren. Den Reis hinzufügen und unter Rühren mit dem Holzlöffel glasig werden lassen. Den Wein zugeben und einziehen lassen. Nach und nach schöpflöffelweise die Brühe hinzugießen und jeweils unter Rühren einziehen lassen, bis der Reis nach ca. 18 Minuten gar ist. Den Risotto vom Herd nehmen, kurz ziehen lassen und erst dann den Parmesan untermischen und servieren. * Quelle: Erfasst von M. Herrsche 22.11.96 Erfasser: Manfred Datum: 18.12.1996 Stichworte: Reis, Gemüse, Italien, P4

Stichworte: Italien, Gemüse, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto con gli asparagi - Risotto mit Grünem Spargel

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 kg grüner Spargel
- 350 g italienischer Risotto-Reis - (wie beschrieben)
- 1 mittl. Zwiebel - oder --
- 2 Schalotten
- 1/2 l Salzwasser, kochend
- 200 ml Trockener Weisswein
- 1/2 l Guter Geflügelfond - aus dem Glas)
- 80 g Parmesan, (Reggiano) - frisch gerieben
- 5 EL gutes Olivenöl

Spargel gut waschen und die harten, etwas holzigen Enden entfernen.

Dann die Köpfe etwa 6 cm lang, die übrigen Teile ca. 4 cm lang zuschneiden.

In einem Topf die Hälfte des Olivenöls erhitzen und die kleingeschnittenen Zwiebeln oder Schalotten darin andünsten bis sie glasig werden. Den Spargel hinzufügen und alles mit kochendem, gesalzenem Wasser überbrühen. Ganz Perfekte können die Spargelspitzen erst etwas später hinzufügen, damit sie nicht zu weich werden!

Das Ganze etwa 7 Minuten gut kochen lassen. Wenn der Spargel gar ist - aber noch Biss hat - in ein Sieb giessen und den Spargelsud auffangen.

In einem zweiten Topf das restliche Olivenöl erhitzen und darin den Reis unter ständigem Rühren glasig werden lassen.

Mit dem Weisswein ablöschen und dem Geflügelfond aufgiessen. Im geschlossenen Topf in ca. 12 Minuten garen. Dabei immer wieder so viel Spargelsud dazugeben, dass der Reis gerade gut bedeckt bleibt.

Wenn der Reis Ihnen dann noch zu fest ist, lassen Sie ihn ruhig noch ohne Hitze im geschlossenen Topf weitere 5 Minuten durchziehen.

Dann den geriebenen Parmesankäse unterrühren und den Spargel zufügen. Vorsichtig unterheben.

Nochmals 3-5 Minuten ziehen lassen (Achtung - jetzt wird er schnell matschig).

Den Risotto sehr heiss in tiefen Tellern servieren und am Tisch noch - je nach Geschmack - mit frisch geriebenem Parmesan überstreuen.

Info:

Italien - man glaubt es kaum - ist das grösste Reisanbaugebiet ausserhalb Chinas. Es gibt mehr als 20 Sorten. Besonders im Piemont, aber auch in der Lombardei, in der Emilia Romagna und in Venetien wird Reis geerntet. Hier wachsen auch die wertvollen Risotto-Züchtungen.

Dieser Spezial-Reis ordnet sich in drei Hauptsorten: In den Arborio, den Vialone Nano und Carnaroli. Sie können alle Sorten problemlos in italienischen Feinkostläden oder auch in guten Kaufhäusern bekommen.

Wer von den dreien am besten schmeckt, müssen Sie selbst herausfinden.

Das Grundrezept für Risotto ist übrigens immer gleich. Die geschmacksveränderten Zutaten - wie Lachs, Scampi, Zucchini, usw. - kommen, wie in unserem Rezept, erst am Schluss dazu.

Risotto muss eine ganz bestimmte Konsistenz haben. Der Reis sollte noch Biss behalten, dennoch aber nicht trocken werden - eben wie ein edler Brei. * Quelle: Nach Nordtext 20.05.95 Erfasst: Ulli Fetzer ** Gepostet von Ulli Fetzer Date: Mon, 22 May 1995 Erfasser: Ulli Datum: 21.06.1995
Stichworte: Reis, Risotto, Spargel, Info, P4

Stichworte: P4, Spargel, Risotto, Informationen, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto con Gorgonzola e Pere

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 60 g Butter
- 300 g Risotto-Reis
- 1/4 l Weisswein oder Brühe
- 1 Reife, feste Birne
- 150 g Gorgonzolakäse
- 3/4 l Hühnerbrühe
- Salz
- frisch gem. Pfeffer
- 2 EL Parmesankäse, frisch gerieben

Zwiebelwürfel in der Hälfte des Fettes glasig dünsten. Den trockenen Reis zufügen und unter Rühren glasig dünsten.

Wein zugeben und bei grosser Hitze unter Rühren verdunsten lassen.

Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und die Birne in Stücke schneiden. Birnenstücke zum Reis geben und bei kleiner Hitze 30 Minuten garen. Dabei nach und nach die heisse Hühnerbrühe unterrühren.

Fünf Minuten vor Ende der Garzeit Gorgonzolawürfel zugeben und schmelzen lassen. Restliches Fett unterrühren und zwei Minuten ruhenlassen.

Zum Essen mit Parmesankäse bestreuen.

Pro Portion ca. 560 Kalorien * Quelle: Brigitte Extra Heft 13/94 erfasst von N.Hülstrunk Erfasser: Matthias Datum: 14.11.1995 Stichworte: Risotto, Gorgonzola, Italienisch, P4

Stichworte: Italien, P4, Risotto, Gorgonzola

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto con le biete

Für 4 Portionen

Zutaten

- 15 g getrocknete Steinpilze
- 400 g Krautstiele mit Blättern
- 1 mittl. Zwiebel
- 3/4 dl Olivenöl
- 300 g Arborio-Reis - oder Vialone-Reis
- 2 dl Weisswein
- 7 dl Hühnerbouillon; anpassen
- 50 g Butter
- 75 g Parmesan; gerieben
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Risotto con le biete (Risotto mit Krautstielen und Steinpilzen)

Steinpilze ca. 1/2 Stunde in lauwarmem Wasser einweichen. Abschütten und gut abtropfen lassen.

Die Krautstiele rüsten und mitsamt den schönen Blatteilen in Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Im heissen Olivenöl andünsten. Die Steinpilze und den Reis beifügen und kurz mitrösten. Den Weisswein beifügen. Unter Rühren vollständig einkochen lassen.

Jetzt die Krautstiele und soviel Bouillon beifügen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Alles gut durchrühren. Nach und nach die restliche Bouillon beifügen, bis der Risotto knapp weich ist; er soll in der Konsistenz noch sehr feucht sein.

Am Schluss der Garzeit die Butter und den Parmesan unterrühren. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt neben der Herdplatte 2 bis 3 Minuten nachgaren lassen.

Sofort servieren. * Quelle: D'Chuchi, Heft 3, 1994 Erfasst von Rene Gagnaux 2:301/212.19, 13.05.94 Erfasser: Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Pilz, Italien, P6

Stichworte: Italien, P6, Pilz, Risotto, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto Florentiner Art (mit Spinat)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Zwiebeln
- 800 g Langkornreis
- 2400 ml Gemüsebrühe
- 2400 g Spinat
- 80 g Butter Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Öl
- 400 g Emmentaler
- 16 Eier

MMMMM-----QUELLE-----

- SUEDWEST-TEXT -

- 07.10.94 Erfasst: Ulli

- Fetzer 2:246/1401.62

Zwiebeln in feine Würfel schneiden, im heissen Öl glasig dünsten. Reis hinzufügen, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe aufgiessen. Reis in etwa 20 Minuten garen. Spinat waschen, putzen, in ein Sieb geben und mit kochendheissem Wasser übergiessen. Abgekühlten Spinat grob hacken. Butter zerlassen und den Spinat darin 10 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Reis und geriebenen Käse zum Spinat geben, alles vermischen. Spinat- Reis in eine gefettete Auflaufform geben. Die rohen Eier darüber zerschlagen. Im Backofen überbacken, bis die Eier fest geworden sind.

Stichworte: Spinat, Risotto

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto I

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Tas. Rundkornreis; Avorio, Vialone
- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Paprikaschote, gelb
- 1 Paprikaschote, grün
- 1 Lauch
- 500 ml Brühe
- 500 ml Wein
- Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- Kräuter; nach Belieben

Gemüse waschen, putzen und kleinhacken. Vom Lauch etwas beiseite legen, restliches Gemüse in Olivenöl anschwitzen lassen; kurz bevor es Farbe annimmt, mit wenig Brühe ablöschen und zugedeckt 5 - 8 min. garen. Warmstellen.

Olivenöl im Topf sehr heiss werden lassen, Lauchrest angehen lassen. Reis zugeben und unter ständigem Rühren glasig werden lassen.

Etwas Brühe (ca. 1 kl. Schöpfkelle) angiesen, unter Rühren verdampfen lassen, etwas Wein (ca. 1 kl. Schöpfkelle) angiesen, unter Rühren verdampfen lassen, die ganze Prozedur (Brühe und Wein im Wechsel) wiederholen, bis der Reis 'al dente' ist (dauert ca. 20 - 30 min.).

Gemüse unter den Reis mischen, kurz erhitzen, abschmecken (Pfeffer, Zitronensaft, Kräuter); mit Parmesan bestreut servieren.

Quelle: Sommerkochkurs von Wolfram Siebeck, Zeitsmagazin Sommer 1992 ** Gepostet von Stephan Blaschke Date: 20 Apr 1995 Erfasser: Stephan Datum: 01.06.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Gemüse, P2

Stichworte: Gemüse, Risotto, Reis, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto mit Artischocken

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Junge Artischocken
- Salz
- 1 Zitrone
- 4 Schalotten
- 80 g Butter
- 1/2 l Artischocken-Kochbrühe
- 200 g Rundkornreis
- Pfeffer, aus der Mühle
- 1 TL Instant-Gemüsebrühe
- 1 Bd. Petersilie

Von den Artischocken die harten Aussenblätter abschneiden, den Stiel herausbrechen. Artischocken abspülen, in reichlich Salzwasser mit Zitronenscheiben geben. Zugedeckt ca. 40 Min. kochen, Artischocken herausnehmen. Schalottenwürfel in der Hälfte der Butter glasig dünsten, Reis zugeben, kurz mit andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die angegebene Menge des Artischocken-Kochwassers mit der Gemüsebrühe aufkochen. Brühe zum Reis giessen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Min. garen.

Inzwischen von den Artischocken die Blätter und das faserige Heu entfernen und die Böden in Stücke schneiden. Kurz in der zweiten Hälfte der Butter dünsten. Artischocken vorsichtig unter den Reis mischen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Pro Port. ca. 415 kcal/1740 kJ * Quelle: Nach ARD/ZDF 05.04.95 Erfasst: Ulli Fetzer ** Gepostet von Ulli Fetzer Date: Mon, 24 Apr 1995 Erfasser: Ulli Datum: 01.06.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Artischocke, Vegetarisch, P4

Stichworte: P4, Risotto, Vegetarisch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto mit Basilikum

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 40 g Schalotten; gehackt
- 2 Knoblauchzehen; zerdrückt
- 400 g Vialone-Reis
- 125 ml Trockener Weisswein - z.B. Pinot Grigio
- 1 1/2 l Geflügelfond - Menge anpassen
- 1/2 TL Salz
- Weißer Pfeffer
- 50 g Basilikumblätter - fein gehackt
- 50 g Alter Pecorino; gerieben
- 50 g Alter Parmesan; gerieben
- 50 g Butter

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin sehr hell anschwitzen. Den Reis zugeben und bei guter Hitze unter ständigem Rühren kräftig anbraten. Mit dem Wein ablöschen.

Ist der Wein fast vollständig verdampft, die Hälfte des Geflügelfonds aufgiessen, die Hitze reduzieren und den Reis bei Mittelhitze und offenem Topf kochen, bis die Flüssigkeit fast ganz vom Reis aufgenommen worden ist.

Nach und nach den restlichen Fond zugiessen und weiter köcheln lassen, bis der Reis weich ist und der Risotto die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum zum Risotto geben, mit dem frisch geriebenen Käse bestreuen und die Butter in Flöckchen daraufetzen. Den Deckel aufsetzen und den Topf erst wieder öffnen, wenn die Butter zerlaufen ist - das dauert einige Minuten. Den Risotto kurz durchrühren und servieren. * Quelle: Nach: Kräuter und Knoblauch, Teubner 1993 ISBN 3-7742-2074-3 Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Sat, 25 Mar 1995 Erfinder: Rene Datum: 24.04.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Basilikum, P4

Stichworte: Basilikum, P4, Risotto, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto mit Bratwurst im Römertopf

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN:----- 1000 g Reis 1000 g Bratwurstfüßel

4 tb Öl

4 l Geflügelbrühe (od.

- Würfelbrühe)

4 Zwiebel

4 c Käse, gerieben

- (Emmentaler o.ä.) 1000 g Tomaten

Salz, Pfeffer

Reis und gehackte Zwiebel in Öl kurz anbraten, dann zusammen mit der Flüssigkeit in den gewässerten Römertopf geben und ca. 30 min bei 150 Grad garziehen lassen (Mit Deckel!). Dann den geriebenen Käse unterziehen. Eine Schicht Reis vorsichtig abheben. Die Bratwurstmasse dazwischen streichen und Reis wieder auffüllen. Mit einem Ring gehäuteter Tomaten belegen und bei 200 Grad im geschlossenen Römertopf noch ca. 20 min schmoren. Variationen: - 250 g Paprikaschoten, in Ringe geschnitten unterziehen und mit mildem Paprika pikant würzen - Das Bratwurstgefüßel durch Geflügelleber ersetzen und geschnittene Champignons unter den Reis geben - Statt Bratwurstmasse eine Schicht Salami zugeben, mit Butterflöckchen und viel Kräutern wie Rosmarin, Salbei u.a. besträuen., mit Streifen von Sardelienfilets (Anchovies) belegen. - es lassen sich auch gute andere Wurst- und Bratenreste sowie fast alle Gemüsearten verwenden. :Stichworte : Auflauf, Bratwurst, Reis, Risotto :Notizen (*) : aus: Rezeptsammlung Brigitte Hofmann :

: erfasst: E.Hofmann, 05.01.99 Stichworte: Risotto, Bratwurst, Auflauf, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto mit Haselnüssen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Butter
- 2 EL Haselnussöl
- 250 g Naturreis
- Vollmeersalz
- 1 TL Gemahlener Koriander
- 50 g Korinthen
- 1 l Gemüsebrühe
- 75 g Haselnusskerne
- 20 g Roggenmehl (Type 1700)
- 1 EL Curry
- 1/8 l Schlagsahne
- 250 g Möhren
- 250 g Porree

Zwiebeln und Knoblauch pellen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. Beides in 10 g Butter und Haselnußöl glasig dünsten. Reis zugeben und rundum andünsten, mit Salz und Koriander würzen. Korinthen und 5/8 l Brühe zugeben, zugedeckt 45 Minuten ausquellen lassen. Haselnüsse grob hacken, ohne Fett anrösten und unterheben. Roggenmehl und Curry in 30 g Butter kurz anschwitzen, mit der restlichen Brühe und der Sahne verrühren, ohne Deckel 20 Minuten kochen lassen. Salzen und warm stellen. Möhren und Porree putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zugedeckt in der restlichen Butter mit 4 EL Wasser dünsten, dann mit Risotto und Curry sauce servieren. *Quelle: Essen&Trinken 5/85 Erfasst von Sylvia Mancini

Stichworte: Nüsse

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto mit Kräutern und frischen Erbsen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 Frühlingszwiebeln - feingeschnitten
- 240 g Risotto-Reis; Rundkornreis
- 3/4 l Geflügelbouillon - o. Gemüsebouillon
- 200 g Frische Erbsen - kurz blanchiert
- 50 g Frische Kräuter; Kerbel,
- - Petersilie, Basilikum - fein geschnitten
- 2 Scheibe Romana-Salat; o. Lattich - in Streifen
- 40 g Butter
- Weisswein
- 1 EL Parmesan; frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer

Frühlingszwiebel in Butter glasig dünsten, Reis dazugeben, mit der Bouillon auffüllen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei hin und wieder umrühren.

Nach etwa 12 Minuten kommen die Erbsen und kurz vor Ende der Kochzeit die Kräuter und die Salatstreifen dazu.

Der fertig gekochte Risotto soll noch leicht flüssig sein.

Vor dem Servieren werden die Butter, etwas Weisswein und der Parmesan untergezogen. * Quelle: Marmite, Heft 2, 1994 abgetippt: Rene Gagnaux 2:301/212.19, 25.04.94 Erfasser: Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Erbse, P4

Stichworte: P4, Risotto, Erbse, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto mit Linsen und Würstchen (*)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Grüne Linsen
- 400 g Salamini Oder andere ge- räucherte Hartwürstchen
- 1 Lorbeerblatt
- 2250 ml Hühnerbrühe (auch Instant)
- 5 EL Olivenöl extra vergine
- 1 klein. Zwiebel, feingehackt
- 200 g Kartoffeln; geschält und in kleine Würfel
- geschnitten
- 2 Stangen Staudensellerie;
- ge- waschen und in kleine Würfel geschnitten
- 2 Möhren; geschält u. in kleine Würfel geschnitten
- 2 reife Tomaten; in kleine Stücke geschnitten Oder
- 2 EL polpa di pomodora (passierte Tomaten)
- 320 g Risottoreis (Carnaroli, Vialone Nano o. Arborio)
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

(*) Risotto con lenticchie e salamini

Linsen, Salamini und Lorbeerblatt in der Hühnerbrühe zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel behutsam dünsten, ohne sie zu bräunen. Kartoffeln, Sellerie, Möhren und Tomaten hinzufügen und 2 Minuten sanft schmoren. Den Risottoreis dazugeben und durchrühren, um alle Körner zu überziehen. Nach und nach immer wieder 1 Schöpfkelle Brühe, Linsen und Wurst unterrühren. Weiterrühren, und erst wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, die nächste Kelle zugeben. Zum Schluss sollte der Reis cremig sein, aber noch etwas Biss haben. Abschmecken.

Anmerkung: Dieses Gericht wird auf unterschiedliche Weise zubereitet. Es ist typisch für die Region um Vercelli und Novara, dem Zentrum des italienischen Reisanbaus. Traditionell verwendet man den Reis der letzten Ernte und die erste Wurst von einem frisch geschlachteten Schwein. Man bereitet dort auch ein sehr köstliches Reisgericht mit Fröschen zu. Da ich aber festgestellt habe, dass das Fangen von Fröschen ziemlich schwierig ist, nehmen wir statt dessen lieber Salamini (kleine Salami). Es handelt sich bei diesem Gericht um eine komplette Mahlzeit. Die Menge ist großzügig bemessen und wahrscheinlich mehr als reichlich. Wer Linsen nicht mag, kann statt dessen Bohnen oder Kichererbsen verwenden. * Quelle: Antonio Carluccio, Viva Italia, W. Heyne Verlag ISBN 3-453-09752-1 Erfasst: Viviane Kronshage Erfasser: Viviane Datum: 18.12.1996 Stichworte: Reis, Risotto, Salami, Linse, Italien, P4

Stichworte: Italien, P4, Risotto, Linse, Salami, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto mit Morcheln

Für 4 Portionen

Zutaten

- 20 g Getrocknete Morcheln; - extra grosse nehmen!
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 75 g Parmesan; im Stück!
- 2 EL Butter
- 1 EL Öl
- 250 g Risotto-Reis; Arborio-Reis
- 1 TL Grüne Pfefferkörner
- 3/8 l Gemüsefond; a.d. Glas
- Salz
- Pfeffer; f.a.d.M.
- 1/8 l Schlagsahne

Die Morcheln in gut 1/8 Liter warmem Wasser 15 Minuten einweichen. Dann in ein Haarsieb giessen. Einweichwasser auffangen. Die Zwiebel fein würfeln. Den Knoblauch durch die Presse drücken. Den Parmesan in dünne Scheiben hobeln.

Butter und Öl im Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Reis unter Wenden glasig dünsten. Ausgedrückte Morcheln und grünen Pfeffer dazugeben und mit andünsten. Gemüsefond und Pilzeinweichwasser auf 1/2 Liter abmessen, mit der Sahne erhitzen und nach und nach angliessen. Reis bei milder Hitze 25 bis 30 Minuten ausquellen lassen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Parmesanspäne bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Pro Portion: ca. 494 kcal ;-) * Quelle: posted by K.-H. Boller modified by Bollerix ** Gepostet von K.-H. Boller Date: Sat, 13 May 1995 Erfasser: K.-H. Datum: 21.06.1995 Stichworte: Reis, Gemüse, Pilze, Risotto, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Risotto, Pilze, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto mit Pfifferlingen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 3 EL Öl
- 200 g Avorio-Reis
- 3/8 l Instantbrühe
- 200 g Schlagsahne
- 150 g TK-Erbsen
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 50 g Parmesan

Pfifferlinge putzen. Zwiebel würfeln, beides in Öl andünsten. Pilze herausnehmen, Reis zugeben, andünsten, Instantbrühe zugeben, aufkochen. Zugedeckt bei milder Hitze 25 Min. garen.

Schlagsahne zugeben, aufkochen. TK-Erbsen mit den Pilzen untermischen, 5 Min. garen. Risotto mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Parmesan darüberstreuen.

Pro Portion 504 kcal/2108 kJ * ARD/ZDF 02.09.94 Erfasst: Ulli Fetzer 2:246/1401.62 Erfasser: Ulli Datum: 09.10.1994 Stichworte: Reis, Risotto, Pfifferling, P4

Stichworte: P4, Risotto, Pfifferling, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto mit Radicchio

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 ganz kleine Köpfe Radicchio
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1/8 l Trockener Weisswein
- Salz
- Pfeffer
- *Zutaten fürs Risotto -Grundrezept*

1. Radicchio waschen und vierteln, den weissen Strunk entfernen, die Viertel grob zerschneiden. Die Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl glasig dünsten, den Radicchio zugeben und vier bis fünf Minuten dünsten, bis er knapp davor ist, weich zu werden. Mit Wein ablöschen, salzen, pfeffern und den Sud bei starker Hitze zwei bis drei Minuten einkochen, vom Herd nehmen.

2. Risotto nach dem Grundrezept zubereiten, allerdings den geschmorten Radicchio beim ersten Angiessen der Brühe untermischen. * Quelle: Kochen mit Biolek, Stern 25 / 95 Erfinder: Datum: 25.09.1995 Stichworte: P4, Reis, Radicchio, Italien

Stichworte: Italien, P4, Radicchio, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto mit Ricotta und Kräutern

Für 4 Portionen M M M M M ----- ZUTATEN -----

- 1 Zwiebel, kleingehackt
- 2 tb Olivenöl
- 50 g Butter
- 400 g Reis
- Salz
- 100 ml Weisswein 1500 ml heisse Gemüsebrühe
- 150 g Ricotta
- 1 ts Gehackte Minze
- 1 ts gehackter Thymian
- 1 ts Gehackter Majoran
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 pn Cayennepfeffer

Die Zwiebel in 2 Esslöffel Öl und der Hälfte der Butter glasig werden lassen. Den Reis hinzufügen, durchrühren, leicht salzen und einige Minuten andünsten. Den Weisswein hinzugiessen und einziehen lassen. Nach und nach die Brühe zugliessen und den Reis insgesamt 18 Minuten auf kleiner Flamme garen. Inzwischen den Ricotta mit den Kräutern und dem Parmesan mischen, nach Belieben mit Cayennepfeffer würzen. Den Reis vom Feuer nehmen, den Kräuterquark und die restliche Butter untermischen und heiss servieren. * Quelle: Unbekannt Erfasst von M. Herrsche Erfasser: Manfred Datum: 18.12.1996 Stichworte: Reis, Risotto, Ricotta, Kräuter, Italien, P4

Stichworte: Italien, P4, Kräuter, Risotto, Ricotta, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto mit Steinpilzen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g kleine feste Steinpilze
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Weisswein
- Salz
- Pfeffer *adM.*
- *Zutaten fürs Risotto -Grundrezept*

1. Steinpilze mit einem Pinsel abputzen, wenn nötig, die Röhren entfernen, dann in dünne Scheiben schneiden.

2. Die Zwiebel pellen, dann fein würfeln und im Olivenöl glasig dünsten. Pilzscheiben dazugeben, etwa fünf Minuten dünsten und wenden. Den Wein dazugießen, Flüssigkeit etwas einkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den nach dem Grundrezept zubereiteten Risotto mit den Steinpilzscheiben vorsichtig vermengen. * Quelle: Kochen mit Biolek, Stern 25 / 95
Erfasser: Datum: 25.09.1995 Stichworte: P4, Reis, Pilz, Steinpilz, Italien

Stichworte: Italien, P4, Pilz, Steinpilz, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto mit Thunfisch

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 200 g Reis
- 1/2 l Heisse Fleischbrühe
- Salz, Pfeffer
- 300 g tiefgefrorene Erbsen
- 250 g Tomaten
- 200 g Thunfisch aus der Dose
- (natürlich delphinfreundlich
- Gefangen !)

Für vier Personen (oder zwei starke Esser):

Die Zwiebel fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Reis darin glasig werden lassen. Die heisse Fleischbrühe dazugiessen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze etwa 15 bis 20 Minuten quellen lassen.

Nach etwa 10 Minuten Kochzeit die Erbsen zu dem Reis geben. Die Tomaten brühen, häuten (dabei nicht verbrühen) und vierteln. Den Thunfisch abtropfen lassen und grob zerpfücken.

Die Tomaten und den Thunfisch vorsichtig unter den Erbsenreis heben und etwa 5 Minuten darin erhitzen.

Der Risotto kann heiss oder kalt serviert werden. ** Gepostet von Holger Hunger Date: Sun, 27 Nov 1994 Erfasser: Holger Datum: 13.01.1995
Stichworte: Reis, Fisch, P4

Stichworte: Fisch, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto mit Topinambur und

Für 4 Portionen

Zutaten

- 600 ml Hühner- Oder Gemüsebrühe (auch Instant)
- 4 EL Olivenöl extra vergine
- 60 g Butter; (1)
- 1 klein. Zwiebel; feingehackt
- 325 g Topinambur; geschält
- 4 klein. Artischocken Oder Herzen von frischen gr.
- Artischocken
- 350 g Risottoreis (Carnaroli, Vialone Nano oder Arborio)
- 50 g Parmesan; frisch gerieben
- 40 g Butter; (2)
- 2 TL frische glatte Petersilie; feingehackt
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

(*) Risotto con dü carciofi Die Brühe zum Kochen bringen. In einer Pfanne die Zwiebel im Öl mit Butter (1) dünsten, bis sie weich ist, aber noch keine Farbe angenommen hat. In dünne Scheiben geschnittenen Topinambur und ebenso vorbereitete Artischocken dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht bräunen. Etwas Brühe hinzufügen und 2 Minuten garen. Den Reis dazugeben und durchrühren, bis alle Körner mit Fett überzogen sind. Nach und nach die Brühe angießen, bis sie vollständig aufgenommen und der Reis weich ist, aber noch Biß hat. Von der Kochstelle nehmen und Parmesan, Butter (2) und Petersilie hineinrühren. Abschmecken und servieren. :Stichworte : Artischocke, Italien, P4, Reis, Risotto, Topinambur :Notizen (*) : : : Quelle: Antonio Carluccio, Viva Italia, W. Heyne Verlag : : ISBN 3-453-09752-1 Erfasst: Viviane Kronshage Stichworte: Italien, P4, Risotto, Topinambur, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto Nero

Für 4 Portionen

Zutaten

- 80 g Butter
- 1 mittl. Zwiebel; gehackt
- 400 g Arborio-Reis
- 150 ml Barolo-Rotwein
- 20 g Sepiatinte
- 1,2 l Fleischbrühe
- Salz
- 50 g Parmesan; gerieben frisch
- Langustenschwanz; gekocht
- Kerbel; frisch, zum - Garnieren

Die Zwiebel in 50 g Butter anschwitzen, den Reis zugeben und glasig dünsten. Mit dem Barolo ablöschen und reduzieren lassen. Die mit etwas Fleischbrühe verdünnte Sepiatinte unter den Reis mischen. Die Brühe nach und nach zugießen, salzen und dabei ständig rühren, bis der Reis in etwa 12 bis 15 Minuten fertig gekocht ist. Die restliche Butter und den Parmesan unterrühren. Mit Scheiben von dem gekochten Langustenschwanz und Kerbel garnieren.

Tip! So gewinnt man die Tinte vom Sepia. Den Kopf mit den Innereien aus dem Rumpf ziehen. Den Tintenbeutel am unteren Ende entfernen, aufschneiden und die schwarze Masse herausdrücken. Mit etwas kalter Flüssigkeit verrühren und durch ein Sieb passieren. Man erhält ein geschmacksneutrales Färbemittel. * Quelle: Posted by K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 08.08.1995 Stichworte: Reis, P4

Stichworte: P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto pina colada (schnell)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Tasse Vollkornreis
- 2 Tassen Wasser
- Salz
- 1/2 frische Ananas in Würfeln
- 1 Banane in Scheiben
- 1 Zwiebel in Ringen
- 1 EL Kokosraspeln
- 1/4 Becher Sahne
- 2 EL aufgelöste Gemüsebrühe
- 1 EL Ungehärtetes Kokosfett
- Salz
- Pfeffer
- Curry

Reis in Salzwasser garen, bis er trocken ist. In der Zwischenzeit die Zwiebelringe im Fett hellbraun braten. Die Bananenscheiben zufügen und kurz mitbraten. Die Sahne und die Gemüsebrühe angießen, Ananas und Kokosraspeln zufügen. Mit Salz, Pfeffer und viel Curry abschmecken. Den fertigen Reis unterheben. * Quelle: Studentenfutter, Das andere Fast-Food ** Gepostet von: Andreas Schelper Erfasser: Andreas Datum: 08.01.1996
Stichworte: Reis

Stichworte: Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto-Basisrezept

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Butter
- 26.66 g Rindsmark; ausgelöst
- 2/3 Zwiebel; fein gehackt
- 266 g Reis
- 916 ml Fleischbouillon; Richtmenge
- Salz
- Pfeffer
- Safran

ZUM SERVIEREN

- 33.33 g Butter
- 4 EL Parmesan, gerieben

Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Rindsmark begeben, flüssig werden lassen. Zwiebel zugeben, anfämpfen. Reis zugeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig wird. Ca. 1/6 vom Bouillon zum Reis geben, rühren, warten bis alle Flüssigkeit aufgesogen worden ist. Dann nach und nach heiße Bouillon unter ständigem Rühren zugeben, bis der Reis al dente und noch sehr feucht ist: der Risotto muss ständig kochen und auch ständig umgerührt werden. Richtzeit: ca. 18 Minuten nach der ersten Flüssigkeitszugabe. Mit Salz, Pfeffer und Safran nach Geschmack würzen (falls man einen Safranrisotto machen möchte, Safran bereits nach dem Andünsten des Reis zugeben, d.h. nachdem alle Reisskörner von einem Fettfilm überzogen worden sind, und sobald alles gelb leuchtet, mit Bouillon bzw. Weisswein ablöschen). Anrichten: Butter und Parmesan unter dem Reis rühren und sofort in vorgewärmte Teller anrichten. Bemerkungen: * der Flüssigkeitsbedarf schwankt im Verhältnis zum Reis zwischen 1:2 1/2 bis 1:3 * wichtig fürs Gelingen ist die richtige Reissorte, nämlich ein italienischer Rund- oder Mittelkomreis, der grobkörnige Vialone Nano oder der Arborio. Der Carnaroli ist am besten geeignet, jedoch teuer. Japanischer Rundkomreis ist auch sehr gut geeignet. * ein Risotto darf nicht körnig wirken, er soll cremig-weich sein, die Körner müssen geradezu verschmelzen. Die Reiskörner sollten aber ihre Form noch beibehalten !! Also: bissfest, al dente !! * Rindsmark kann durch 20 g getrocknete, eingeweichte Steinpilze ersetzt werden -> Risotto ai funghi * die ersten 2 dl Bouillon nach Belieben durch Weisswein ersetzen * die Hälfte vom Bouillon durch Rotwein ersetzen (wird oft im Tessin so gemacht) * mit den Zwiebeln Peperoni - in Streifen - und Sellerie - in Streifen - mitdämpfen, bis das Gemüse etwas zusammengefallen ist * Risotto gegen Ende etwas trocken halten und 1.5 dl Weisswein am Schluss zugeben: dadurch wird der Garprozess unterbrochen und das Weinaroma bleibt stärker erhalten, als wenn man mit Wein am Anfang ablöscht und ihn verdampfen lässt.

Stichworte: Risotto

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risotto-Grundrezept

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 1/2 l Geflügelfond,
- am besten selbst gekocht
- 1 klein. Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Italienischer Rundkornreis
- (Avorio oder andere Sorte), zur Not
- kann man auch unseren eigentlich
- für Milchreis gedachten
- Rundkornreis nehmen
- 45 g Butter
- reichlich Parmesan (meine
- Idealmenge sind 80 g), auf jeden
- Fall frisch gerieben
- Salz
- Pfeffer

Für 4 Personen als Hauptgericht oder Für 6 Personen als Vorspeise.

1. Den Fond erhitzen und am Sieden halten. Die Zwiebel pellen, sehr fein hacken. Das Olivenöl in einem grossen Topf (drei Liter) mit schwerem Boden erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und rühren, bis er glasig aussieht und ganz leicht angeröstet ist. Die Hitze nun etwas höher stellen.

2. Etwa 125 ml siedendheissen Fond angiessen. Unter ständigem Weiterrühren kochen, bis der Reis den Fond ganz aufgesogen hat. Wieder 125 ml heissen Fond zugiessen und unter geduldigem Rühren kochen, bis alle Flüssigkeit aufgenommen ist. So lange wiederholen (dauert etwa 30 Minuten), bis der Reis cremig und weich, jedoch nicht zu Mus verkocht ist. Er muss noch körnig sein.

3. Den Topf vom Herd nehmen und die Butter sowie den geriebenen Parmesan unter kräftigem Rühren mit dem Reis vermischen. Dabei muss man, sagt Herr Cipriani aus Venedig, so richtig ins Schwitzen kommen, weil man heftig rühren muss. Der Grund dafür: Die Reisstärke ist beim Kochen auf den Topfboden gesunken und soll jetzt durch das Rühren wieder unter alle Reiskörner gemengt werden. Das sollte etwa zwei Minuten dauern. Eventuell noch einige Löffel Fond oder Wasser zugeben.

4. Bei Herrn Cipriani heisst das: Der Risotto muss #all'onda# sein, das heisst, flüssig wie eine Welle. Das zu erzielen, ohne dass der Reis zu Mus wird, ist die hohe Kunst des Risottokochens.

5. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren. Für Parmesan-Süchtige kann noch mehr geriebener Käse bei Tisch bereitgehalten werden.

Tip: Für Risotto ist der richtige Topf sehr wichtig. In Töpfen aus reinem Edelstahl oder mit dünnem Boden brennt der Reis leicht an. Ideale Töpfe: aussen Aluminium oder Kupfer innen Edelstahl. * Quelle: Kochen mit Biolek, Stern 25 / 95 Erfinder: Datum: 25.09.1995 Stichworte: P4, Reis, Italien

Stichworte: Italien, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Risottovarianten (Grossküche)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3.2 kg Risotto-Reis
- 0.4 kg Butter
- 0.8 kg Zwiebeln; feingeschnitten
- 4 Knoblauchzehen; gehackt
- 8 l Bouillon; (*)
- 0.8 l Weisswein
- 0.8 kg Sbrinz; oder Parmesan - gerieben
- Salz
- Pfeffer
- Lorbeerblätter

SAFRANRISOTTO

- 1.2 g Safranpulver

RISOTTO AI FUNGHI

- 2.4 kg Frische Champignons - oder
- 0.4 kg Getrocknete Pilze

TOMATENRISOTTO

- 1 kg Tomatenextract
- 2 kg Tomaten; gewürfelt
- Basilikum
- Oregano
- * Risotto AL Verde
- 2.4 kg Blattspinat

(*) Das Verhältnis Reis zu Bouillon beträgt bei Risotto 1 : 2.5

Basisrezept

Butter erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch dünsten. Wein und Bouillon begeben, aufkochen. Salzen, würzen und abschmecken.

20 Minuten vor der Abgabe Reis hinzufügen, umrühren und aufkochen. Feuer entfernen und bei gedecktem Kochkessel 15 Minuten ziehen lassen. Überprüfen, ob gar, sonst nochmals kurz aufkochen und ziehen lassen.

Käse beimengen, falls nötig nachwürzen.

Safranrisotto: Der Bouillon die angegebene Menge Safranpulver zugeben.

Risotto ai funghi: Die gewaschene, emincierte Champignons mitdünsten oder die getrocknete Pilze einweichen, abtropfen lassen und mitdünsten.

Tomatenrisotto: Tomatenextract und Tomatenwürfel mitdünsten.

Risotto al verde: Blattspinat blanchieren, hacken und mitdünsten.

Beachten: die verwendeten Kochkessel sind wärmeisoliert. Falls solche nicht vorhanden sind, entsprechende Feuerquelle behalten! * Quelle: Nach: Kochrezepte 60.6d Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 20.09.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Grossküche, P100

Stichworte: Risotto, Grossküche, P100, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Rispor (Uri) (Grossküche)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3.2 kg Reis
- 1.6 kg Lauch; Porree - in Paysanne geschnitten
- 0.4 kg Kochbutter
- 0.4 kg Zwiebeln; feingeschnitten
- 6 l Bouillon; (*)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Lorbeerblätter
- 1.2 kg Sbrinz; oder Parmesan - gerieben

(*) Das Verhältnis Reis zu Bouillon beträgt 1 : 1.8

Rispor ist eine Urner Spezialität. Butter erhitzen, Zwiebel und Lauch dünsten, Bouillon hinzufügen und aufkochen. Salzen, würzen und abschmecken.

30 Minuten vor dem Auftragen Reis begeben, umrühren und aufkochen.

Feuer entfernen und bei gedecktem Kochkessel 15 Minuten ziehen lassen.

Mit einer Fleischgabel den Reis sorgfältig auflockern und, falls nötig, nachwürzen.

Geriebenen Käse separat dazugeben.

Beachten: die verwendeten Kochkessel sind wärmeisoliert. Falls solche nicht vorhanden sind, entsprechende Feuerquelle behalten!

In Paysanne geschnitten: quadratische, dünne Blättchen von Gemüsen * Quelle: Nach: Kochrezepte 60.6d Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 30.01.1996 Stichworte: Reis, Lauch, Grossküche, Schweiz, P100

Stichworte: Schweiz, Lauch, Grossküche, P100, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Rissoto a la Michael

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Reis - Thai, Basmati o.ä.
- 1 grobe Thüringer Bratwurst
- 1 mittl. Zwiebel
- 1 l Rinderbouillon; ca.
- 2 EL Weisswein; evtl. 3
- 2 EL Sahne; evtl. 3
- 40 g Parmesan
- Butter
- Curry
- Pizzagewürz

Zwiebeln fein hacken und in Butter andünsten. Bratwurst enthäuten und zusammen mit den Zwiebeln anbraten. Reis hinzugeben und glasig dünsten. Weisswein zugeben, und solange mit warmer Brühe auffüllen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Mit etwas Curry würzen. Nach und nach die restliche Brühe hinzugeben. Wenn Reis weich ist, Sahne, Parmesan und etwas kalte Butter unterrühren. Mit etwas Pizzagewürz abschmecken. Hitze abschalten, und Reis noch ein paar Minuten in der heißen Pfanne ziehen lassen. ** Gepostet von Stefan Philipp Erfasser: Stefan Datum: 03.05.1996 Stichworte: Reis, P2

Stichworte: Reis, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Riz Casimir

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Kalbsschnitzelfleisch
- 2 EL Erdnussöl
- 50 ml Weisswein
- 200 g Rote Peperoni
- 240 g Frische Ananas; in Stücken
- 2 klein. Banane
- 160 ml Rahm
- 400 ml Currysauce
- 2 EL Korinthen
- 300 g Milchreis
- Salz
- Weißer Pfeffer

MMMMM-----QUELLE-----

-- Gepostet: Franz Betzel

-- Dinner for Two, 28.01.95

Die Schnitzel in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Peperoni waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Reis kochen und warm stellen. Die Peperoni in kochendes Wasser geben, kurz aufkochen, abschütten und abtropfen lassen. Die Bananen schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Currysauce mit Rahm aufkochen und warmstellen. Das geschnetzelte Kalbfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen, das Geschnetzelte kurz kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Weisswein in die Pfanne geben. Peperonistreifen, Ananasstücke und Bananenscheiben dazugeben, kurz schwenken, warm stellen. Die Currysauce aufkochen, die Früchte-Gemüse-Mischung sowie das Geschnetzelte dazugeben und gut vermischen. Den Reis gleichmässig gehäuft portionsweise auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit einer Schöpfkelle den Reis zu einem Ring formen. Die Casimir-Mischung in die Mitte des Rings geben und die Korinthen darüberstreuen. Infos: Der Reisrand zum Riz Casimir kann auch mit zwei kleinen Savarinringen hergestellt werden. Sie sind in einschlägigen Fachgeschäften erhältlich und werden normalerweise zur Herstellung von Savarin, einem ringförmigen Hefekuchen, verwendet. Ein Ring wird mit etwas Butter ausgefettet, dann wird der Reis eingefüllt, mit dem anderen Ring fest angedrückt und auf den Teller gestürzt.

Stichworte: Curry

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Römische Reiskroketten *Suppli*

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Steinpilze; getrocknet
- 80 g Risotto Reis
- 16 g Butter
- 20 g Parmesan
- 20 g Mozzarella
- 0.4 Eier
- 0.2 Zwiebel
- 4 g roher Schinken
- 20 g Geflügelleber
- 10 g Rinderhack
- 0.2 TL Tomatenmark
- 30 ml Rinderbrühe
- 0.2 p. Port. Chilischote getrocknet
- 20 g Semmelbrösel
- Salz
- Öl zum Ausbacken

Steinpilze 20 Min. in 1/8l heissem Wasser einweichen. Durchgefiltertes Pilzwasser mit 650ml Wasser aufkochen. Reis darin unter Umrühren bei kleiner Hitze zugedeckt 20 Min. garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Salzen, 60g Butter, Parmesan, grob gehackten Mozzarella und Eier unterrühren. Reis 2 Stunden abkühlen lassen. Zwiebel und gut ausgedrückte Pilze, Schinken und geputzte Leber grob hacken. Restliche Butter erhitzen. Zwiebel goldbraun braten. Hack, Schinken und Leber darin anbraten. Tomatenmark und Rinderbrühe unterrühren, mit Salz und Chili würzen. Bei kleiner Hitze offen in 5-10 Min. einkochen. Mit nassen Händen aus dem Reis 20 Kugeln formen. Jeweils 1 TL Füllung hineingeben, Kugeln in Semmelbröseln wälzen, im Öl etwa 8 Min, schwimmend ausbacken. Auf Küchenrepp abtropfen, heiss servieren.

1Krokette 195 kcal. * Quelle: Nach Essen + Trinken Das grosse Italien Kochbuch erfasst von Ilka Spiess Erfasser: Ilka Datum: 02.10.1995
Stichworte: Reis, Kroketten, Hauptspeise, P20

Stichworte: Hauptgericht, Kroketten, P20, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Roh gebratener Spargel mit Rucola-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Schalotten
- 3 klein. Knoblauchzehen
- 12 EL Olivenöl
- 250 g Risotto-Reis (z.B. Arborio)
- 100 ml Weisswein, trocken
- 650 ml Gemüsefond
- Salz
- Weißer Pfeffer
- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- 50 g Rucola
- 75 ml Schlagsahne
- 60 g Parmesan

MMMMM-----QUELLE-----

-essen & trinken 4/96

- erfasst von Petra Holzapfel

Schalotten und Knoblauch pellen und fein würfeln, Knoblauch durchpressen. Beides in der Hälfte des Olivenöls bei milder Hitze andünsten. Den Reis dazugeben und kurz andünsten. Mit Weisswein und Gemüsefond auffüllen, salzen und pfeffern und zugedeckt 35-40 Minuten leise kochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Inzwischen weissen Spargel bis zum Kopf schälen, grünen Spargel nur am unteren Drittel. Die holzigen Enden abschneiden und die Stangen schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Rucola waschen und die Blätter grob von den Stielen zupfen. Weissen Spargel 12-15 Minuten bevor der Risotto gar ist im restlichen heissen Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer breiten Pfanne unter Wenden leicht braun braten. Grünen Spargel nach 5 Minuten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne steif schlagen. Rucola und Sahne kurz vor dem Servieren vorsichtig mit einem Spatel unter den Risotto heben. Risotto mit dem gebratenen Spargel anrichten und mit dem Parmesan bestreuen.

Stichworte: Spargel

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Rotweinrisotto

Für 4 Portionen M-----ZUTATEN-----

1 Kleine Zwiebel

50 g Butter

400 g Reis

400 ml Kräftiger Rotwein

500 ml Kräftige Fleischbrühe

Salz

4 tb geriebener Parmesan

gemahlener Pfeffer

Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Hälfte der Butter glasig dünsten. Den Reis zugeben und unter Rühren mit dem Holzlöffel glasig werden lassen. Nach und nach den Wein, dann die heiße Fleischbrühe zugießen. Mit Salz abschmecken. Sobald der Reis gar ist, die restliche Butter und den Käse untermischen und pfeffern. Den Risotto kurz im geschlossenen Topf durchziehen lassen und sofort auf den Tisch bringen. :Stichworte : Italien, P4, Reis, Risotto, Wein :Notizen (*) : : Quelle: Unbekannt Erfasst von M. Herrsche Stichworte: Italien, P4, Risotto, Reis, Wein

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Ryys met Boor (Rispor, Eintopf mit Reis und Lauch aus Uri)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Butter; (1)
- 1 Zwiebel; fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe; gepresst
- 2 Tas. Vollkornreis
- 1 Tas. Weisswein
- 4 Tas. Wasser
- Bouillonpaste
- 1 EL Butter; (2)
- 400 g Lauch; in feine Streifen
- Saurer Halbrahm
- Butterflocken
- Bergkäse; gerieben

Ryys met Boor, ein typisches Gericht aus dem Kanton Uri. Ryys für Reis und Boor für Lauch oder Poree. Zu diesem Eintopf passen sehr gut geröstete Brotwürfel und Zwiebelringe. Im Urnerland isst man das Gericht mit einer Urner Siedwurst. Aber auch ein gemischter Blattsalat ist eine ideale Ergänzung.

Zwiebeln, Knoblauch und Reis in der Butter (1) glasig dünsten. Mit dem Weisswein ablöschen. Das Wasser nach und nach dazugeben. Reis 15 Minuten auf kleiner Stufe kochen. Mit wenig Bouillon würzen.

Inzwischen die Lauchstreifen in der Butter (2) dünsten. Zum Reis geben und knapp 15 Minuten köcheln lassen.

Von der Herdplatte nehmen und zugedeckt noch etwas quellen lassen. Mit dem Sauerrahm, einigen Butterflockchen und geriebener Bergkäse abschmecken. * Quelle: Nach: Th. Baumann, Bauen in Schweizer Köche kochen vollwertig Midena-Verlag, 1991 ISBN 3-310-00124-5 Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Mon, 08 May 1995 Erfinder: Rene Datum: 21.06.1995 Stichworte: Reis, Lauch, Schweiz, P4

Stichworte: Schweiz, P4, Lauch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Safran-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Zucchini
- 1 Schalotte
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Avorio-Reis; (italienischer - Rundkornreis)
- 1/2 l Gemüsebrühe (Instant)
- 1/2 Briefchen Safran, gemahlen
- 40 g Parmesan; am Stück
- 1/2 Bd. Thymian
- Salz, Pfeffer a.d.M.

Zucchini putzen, längs halbieren, die Kerne herauskratzen. Das Fruchtfleisch in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Schalotte fein würfeln und im Öl andünsten. Den Reis dazugeben und unter Wenden anbraten, bis er glänzt.

Mit einem Drittel der Gemüsebrühe unter Rühren auffüllen. Den in etwas Brühe aufgelösten Safran dazugeben. Einmal aufkochen, dann im geschlossenen Topf bei milder Hitze 15-20 Min. garen. Dabei nach und nach die restliche Brühe zugiessen.

Drei Viertel des Parmesans fein reiben, den Rest hobeln. Zucchini, Thymian und den geriebenen Parmesan unter den Reis mischen. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz durchziehen lassen. Dann mit den Käsehobeln garnieren und servieren.

Pro Portion ca. 423 kcal/1775 kJ * Quelle: Erfasst (24.02.96) von Ulli Fetzter Erfasser: Ulli Datum: 19.08.1996 Stichworte: Reis, Risotto, Zucchini, Vegetarisch, P2

Stichworte: Zucchini, Risotto, Vegetarisch, Reis, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Safran-Wildreis-Risotto mit Scampi

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Wildreis
- 3 dl Wasser
- Salz
- 1 Zwiebel; gehackt
- 1 EL Öl
- 100 g Risottoreis
- 3 dl Bouillon
- 1 Briefchen Safran
- 2 Scheibe Ananas; in Stücken
- 12 Scampi; roh, geschält
- 20 g Bratbutter
- 1 1/2 dl Weisswein
- Zitronenmelisse;grob gehackt

Wildreis in Salzwasser weichkochen.

Zwiebel im heissen Öl dünsten, Risottoreis beifügen und mit Bouillon ablöschen. Safran zugeben und 20 Minuten lang sanft köcheln lassen.

Scampi in der heissen Butter braten, aus der Pfanne nehmen. Ananas dem Fond beifügen und kurz braten.

Beide Reissorten vermengen, Ananas und Scampi beifügen. Weisswein zugliessen und kurz aufkochen.

Abschmecken und Zitronenmelisse darüberstreuen. * Quelle: Beatrice Äpli, in Orella, Heft 6, 1994 Erfasst von Rene Gagnaux, 23.05.1994 Erfasser: Rene Datum: 10.06.1994 Stichworte: Reis, Risotto, Wildreis, P4

Stichworte: P4, Risotto, Wildreis, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Safranreis mit Riesengarnelen

Für 4 Portionen

GEWÜRZPASTE

- 30 g Frische Ingwerwurzel
- 6 Knoblauchzehen
- 3 Grüne Kardamomkapseln
- 1 EL Kokosraspeln
- 5 Rote Chilischoten
- 50 g Cashewkerne; oder Mandeln
- 1 TL Rosinen
- 1/4 TL Kurkuma
- 4 Nelken
- 4 Schwarze Pfefferkörner
- 1/4 TL Muskatnuß; gerieben
- 1/4 Zimtstange
- 3 EL Korianderkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 kg Zwiebeln; in Scheiben
- 5 EL Öl
- 3 EL Wasser

MMMMM-----Reis-----

300 g Basmati-Reis

2 Kapseln Safranpulver

2 tb Milch

200 g Butter

3 Grüne Kardamomkapseln

4 Gewürznelken

1/2 ts Kreuzkümmel

1/2 ts Salz

600 ml Wasser MMMMM-----Riesengarnelen-----

24 Riesengarnelen; ohne Kopf

Salz

1/2 ts Kurkuma

1/2 ts Chilipulver

5 tb Öl

Für die Gewürzpaste Ingwer würfeln, Knoblauch pellen, Kardamomkörner aus der Schale brechen, mit den übrigen Zutaten (bis auf die Zwiebeln) und zwei bis drei Esslöffel Wasser mit dem Schneidestab des Handrührers pürieren.

Die Zwiebelscheiben im Öl goldbraun braten, mit dem Gewürzpüree mischen, fünf Minuten weiterbraten und warm stellen.

Reis abspülen und gut abtropfen lassen. Safran mit Milch verrühren. Butter in einem Topf erhitzen. Kardamom mit Schale, Nelken, Kreuzkümmel und Reis dazugeben und sechs bis acht Minuten unter Rühren glasig dünsten. Mit dem Wasser aufkochen, mit der Safran-Milch und Salz würzen. 15 Minuten geschlossen ausquellen lassen, von der Herdplatte nehmen, nach zwei Minuten Deckel entfernen.

Garnelen aus der Schale brechen und entdarmen, mit der Mischung aus Salz, Kurkuma und Chili würzen, portionsweise ca. sechs bis sieben Minuten im Öl braten.

Reis, Gewürzpaste und Garnelen auf eine vorgewärmte Platte schichten. Den Bratfond mit zwei Esslöffel Wasser lösen und darübergiessen.

Zubereitung: ca. 90 Minuten

Pro Portion: (bei acht Portionen) ca. 604 kcal

Das Gericht reicht für sechs bis acht Personen * Quelle: Posted by K.-H. Boller Erfasser: K.-H. Datum: 08.08.1995 Stichworte: Reis, Garnelen, Indien, P6

Stichworte: Gamele, Indien, P6, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Safranrisotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Rundkornreis
- 1/4 l Weisswein
- 1 1/2 l Gemüsebrühe oder Fleischbrühe
- 1 Dos. Safran; hier: cn = Döschen
- 50 g Butter
- 50 g Parmesan; frisch gerieben

Zwiebel und Knoblauch in winzige Würfel schneiden und in heissem Öl glasig dünsten. Reis einrieseln lassen und mitdünsten, bis alle Körner von Fett überzogen sind. Wein angießen, sobald er aufgesaugt ist, schöpfkellenweise heiße Brühe angießen. Das Risotto leise köcheln lassen, dabei öfters den Topf rütteln und umrühren, damit nichts ansetzt. Kurz bevor der Reis bissfest, aber nicht völlig gar ist, Safranpulver unterrühren. Butterflöckchen sowie den Reibkäse unter den fertigen Risotto rühren, bis sich alles zu einer cremigen Konsistenz verbindet, und gleich zu Tisch bringen. Quelle: Martina Meuth/Bernd Neuner-Duttenhofer: Lieblingsgerichte gefunden in: Illustrierte Wochenzeitung (IWZ), Nr. 44/1997 erfasst: Sabine Becker, 9. November 1997

Stichworte:

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Safranrisotto mit Austernpilzen

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Austernpilze
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter; (1)
- 350 g Italienischer Rundkornreis
- 1 1/8 l Instant-Hühnerbrühe; heiß
- Salz, Pfeffer
- 1 klein. Döschen Safran
- 3 EL Butter; weich (2)
- 50 g Parmesan; gerieben
- 1/2 Bd. Basilikum

Austernpilze vorsichtig mit Küchenpapier abreiben, die etwas härteren unteren Enden abschneiden und die Pilze in etwa 10 cm große Stücke oder in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Butter (1) zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, die Pilze hinzufügen und mitdünsten lassen. Reis einstreuen und unter Rühren mitgaren lassen, bis alle Körnchen einen leichten Fettfilm haben. Etwa 1/10 der Brühe hinzugießen und unterrühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesaugt hat, dann die restliche Brühe hinzugießen und den Reis in etwa 25 Minuten bissfest kochen. Mit Salz, Pfeffer, Safran, Butter (2) und Parmesan vermengen. Basilikum unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und die Blättchen von den Stengeln zupfen. Das Risotto auf Teller verteilen, mit den Basilikumblättchen bestreuen und sofort servieren. :Stichworte : P4, Pilz, Reis, Risotto, Vegetarisch :Notizen (*) : : : Quelle: erfasst von Peter Kümmel Stichworte: P4, Pilz, Risotto, Vegetarisch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Salbei-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 50 g Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 325 g Arborio-Reis
- 200 ml Trockener Weisswein
- 600 ml Geflügelfond
- 30 g Parmesan (fr. gerieben)
- 10 g Parmesan (grob geraspelt)
- 60 g Kalte Butter
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 EL fr. Salbei (gehackt)

MMMMM-----QUELLE-----

- Essen & Trinken 1/1998

- erfaßt von Norbert Brunner

1. Die Zwiebel pellen und würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und in einer Minute glasig dünsten. Den Weißwein dazugeben und völlig einkochen. So viel Geflügelfond dazugießen, daß der Reis knapp bedeckt ist. Den Reis offen und bei milder Hitze unter öfterem Rühren etwa 25 Minuten leise kochen lassen. Dabei immer wieder etwas Geflügelfond nachgießen und verkochen lassen. Die Flüssigkeit muß zum Schluß verbraucht sein. 3. Den geriebenen Parmesan und die Butter nach und nach unterheben. Den Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und den Salbei unterrühren. Den Salbei-Risotto vor dem Servieren mit dem grob geraspelten Käse bestreuen. Den Salbei-Risotto zur Kalbsleber reichen.

Stichworte: Risotto, Salbei, Specials

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Scampi-Curry-Reis

Für 4 Portionen

SCAMPISUD

- 28 Scampischalen
- 2 Zwiebel, gewürfelt
- Öl
- Weisswein

MMMMM-----Reis-----

2 Zwiebel, gewürfelt

Öl

250 g Parboiled Reis

4 ts Curry

Weisswein

SCAMPISUD

Wasser

Salz

8 Ananasscheiben, gewürfelt

2 tb Mangochutney

Cayennepeffer MMMMM-----Scampis-----

28 Scampis

Zitronensaft

8 Knoblauchzehen, gepresst

Butterschmalz MMMMM-----DEKORATION-----

Geröstete Mandelscheiben MMMMM-----QUELLE-----

-ausprobiert und erfasst

- von Petra Holzapfel

SUD:

Die Scampis auslösen, die Schale in heissem Öl anbraten, Zwiebelwürfel dazugeben. Mit Weisswein und Wasser ablöschen, 20 Minuten köcheln, abseihen. Die geschälten Scampi mit dem Knoblauch in Zitronensaft mit Salz und Pfeffer marinieren. Reis: Die Zwiebelwürfel in Öl andünsten, den Reis dazugeben und mit dem Curry leicht rösten. Mit Wein und dem Sud ablöschen, salzen. Nach Bedarf noch Wasser angliessen. Kurz vor Ende der Garzeit die Ananaswürfel sowie Mangochutney zugeben, mit Cayennepeffer abschmecken. Die Scampi in heissem Butterschmalz braten, mit dem fertigen Reis mischen und mit Mandelblättchen bestreuen.

Stichworte: Ananas, Krustentier

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Schächädaller Nytläryys (Uri)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Reis
- 2 l Milch
- 3 dl Rahm
- 50 g Butter
- Salz

Im Schächental wurde das Nytläryys für den Mittagstisch schon am Morgen zubereitet.

Milch und Rahm werden gesalzen und aufgekocht. Dann streut man den Reis hinein und kocht das Ganze nochmals auf. Nun wird die Pfanne mit dem Reis bis kurz vor dem Mittagessen auf die Seite gestellt. Diesen Vorgang nennt der Urner Äpler Ryys-assydä. Um die Mittagszeit wird dann der Reis vorsichtig aufgekocht, mit einem grösseren Stück Butter verfeinert und aufgetischt. Beim Aufkochen des Reises bildet sich am Pfannenboden eine braune Kruste: diese gilt als ganz besonderer Leckerbissen! * Quelle: Nach: Emil Stadler Das Kochbuch aus Uri ISBN 3-88117-445-1 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 30.01.1996 Stichworte: Reis, Rahm, Schweiz, P4

Stichworte: Schweiz, P4, Rahm, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Scharfer Reissalat mit Früchten (shui guo lafan sha la)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Papaya
- 1 Mango
- 4 Scheiben Ananas
- 200 g Frische Erdbeeren
- 1 Banane
- 200 g gekochter Reis

FÜR DIE SAUCE

- 3 EL Erdnussöl
- 4 EL Zucker
- 1 Tasse Weisswein
- 1 Tasse Creme fraiche
- Saft einer Zitrone
- 1 TL gemahlener Szetschuanpfeffer

1. Die Papaya halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und ebenso wie die Ananas kleinschneiden.
3. Die Erdbeeren waschen und halbieren oder vierteln.
4. Die Banane schälen und ebenso in kleine Würfel schneiden.
5. Alle Zutaten mit dem Reis in eine Schüssel geben und vorsichtig miteinander mischen.
6. Für die Sauce das Öl erhitzen und den Zucker darin leicht karamelisieren lassen.
7. Mit dem Weisswein loskochen, die Creme fraiche und den Zitronensaft dazugeben und alles zu einer sämigen Sauce verkochen.
8. Den Szetschuanpfeffer dazugeben.
9. Den Reissalat damit anmachen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
10. In Schälchen füllen, als Zwischengang oder mit Sahne garniert, als Dessert servieren. ** From: UDO@SURPRISE.WP.SB.SUB.DE Date: Thu, 28 Jul 1994 Erfinder: Udo Datum: 30.08.1994 Stichworte: Salate, Reisgerichte, Chinesisch, Asien, P4

Stichworte: Asien, China, P4, Salate, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Schinkenreisauflauf

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Reis
- 250 g Schinken
- 1/4 l Milch
- 3 Eier
- 50 g Reibkäse
- 1 Zwiebel; gedünstet -Petersilie; gedünstet
- -Salz -Muskat -Butterflöckchen

Den körnig vorgekochten Reis vermischt man mit dem würfelig geschnittenen Schinken und der gedünsteten Zwiebel und Petersilie, gibt die Masse in eine gefettete Auflaufform, übergießt sie mit der mit Eiern und Gewürzen verquirlten gut abgeschmeckten Milch, streut Käse und Butterflöckchen darauf und bäckt den Auflauf etwa 3/4 Stunden bei 200-220 Grad C. * Quelle: Kochen und Backen nach Grundrezepten Luise Haarer erfasst von Ilka Spiess Erfasser: Ilka Datum: 02.10.1995 Stichworte: Reis, Auflauf, Preiswert, P4

Stichworte: P4, Preiswert, Auflauf, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Schinkenrisotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Frühlingszwiebel
- 4 EL Butter oder Margarine
- 12 EL Tiefgekühlte Erbsen
- 8 EL (-3) Naturreis
- 1/2 l Gemüsebrühe (Würfel oder Instant)
- 4 Scheib. Gekochter Schinken
- Salz
- 4 EL Feingehackte Petersilie

MMMMM-----QUELLE-----

- gepostet von Eva-D.

- Bilgic Eltern-Zeitschrift

- 03/86

Für Babys und Kleinkinder: Gesundes Mittagessen Auch kleine Kinder brauchen regelmässig eine warme, komplette Mahlzeit.

Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Im erhitzten Fett kurz dünsten. Dann Erbsen und Reis hinzufügen und ca. 3 Minuten mitdünsten. Brühe zugießen und bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Reis ausgequollen ist. Schinken in Streifen schneiden oder würfeln, unterrühren und kurz miterhitzen. Mit wenig Salz und Petersilie abschmecken. Dazu grünen oder Karottensalat servieren.

(Hat ca. 340 kcal bzw. 1429 kJ). Tip: Verwenden Sie beim Abschmecken wirklich nur ganz wenig Salz. Kleine Kinder brauchen weder scharfe Gewürze noch zu viel Salz. Würzen Sie dafür lieber mit frischen Kräutern. Sie regen den Appetit an und ersetzen viele Gewürze. Statt Petersilie können Sie auch Kerbel oder andere zarte Kräuter nehmen.

Stichworte: Kinder

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Serbisches Reisfleisch I (Djuvec, einfach)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Reis
- 1 Zwiebel
- 3 Paprikaschoten
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 l Wasser
- 4 klein. Tomaten
- 375 g Schweinefleisch
- 30 g Schweineschmalz
- 1 klein. Knoblauchzehe
- 1 TL Rosenpaprika
- Salz

EVENTUELL

- 1/8 l Sauerrahm - oder
- Rotwein

Der mit einem Tuch abgeriebene Reis wird mit der feingehackten Zwiebel und den entkernten, streifig geschnittenen Paprikaschoten in dem heissen Öl hellgelb geröstet und mit dem heissen Wasser aufgegossen.

Fügen Sie die abgezogenen, geviertelten Tomaten hinzu und kochen Sie Reis und Gemüse in etwa 20 min. weich.

Das Fleisch wird in Würfel geschnitten und mit der gehackten Knoblauchzehe in dem Fett kurz durchgebraten. Streuen Sie Paprika darüber, giessen sie mit heissem Wasser auf und lassen Sie das Fleisch zugedeckt weich dünsten.

Reis und Fleisch werden miteinander vermischt und mit Salz abgeschmeckt.

Sie können saure Sahne unter den Reis mixen oder das Fleisch mit etwas Rotwein gar dünsten. Auch mit Hühnerfleisch lässt sich nach dem gleichen Rezept ein ausgezeichnetes Reisfleisch zubereiten.

Besonders gut gelingt das serbische Reisfleisch, wenn es zugedeckt im Ofen gart. * Quelle: Heinz Denkler, Das Reis- kochbuch, Heyne-Verlag
Gepostet von: Heidi Nawothnig 2:2437/120.28 19.05.94 umformatiert Erfasser: Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, Fleisch, Gemüse, P4

Stichworte: Fleisch, Gemüse, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Serbisches Reisfleisch I (Djuvetc)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Reis
- 1 Zwiebel
- 3 Paprikaschoten
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 l Wasser
- 4 Tomaten, klein
- 375 g Schweinefleisch
- 30 g Schweineschmalz
- 1 Knoblauchzehe, klein
- 1 TL Rosenpaprika
- etwas Salz

Der mit einem Tuch abgeriebene Reis wird mit der feingehackten Zwiebel und den entkernten, streifig geschnittenen Paprikaschoten in dem heissen Öl hellgelb geröstet und mit dem heissen Wasser aufgegossen. Fügen Sie die abgezogenen, geviertelten Tomaten hinzu und kochen Sie Reis und Gemüse in etwa 20 min. weich.

Das Fleisch wird in Würfel geschnitten und mit der gehackten Knoblauchzehe in dem Fett kurz durchgebraten. Streuen Sie Paprika darüber, giessen sie mit heissem Wasser auf und lassen Sie das Fleisch zugedeckt weich dünsten. Reis und Fleisch werden miteinander vermischt und mit Salz abgeschmeckt.

Sie können 1/8 l saure Sahne unter den Reis mixen oder das Fleisch mit etwas Rotwein gar dünsten. Auch mit Hühnerfleisch lässt sich nach dem gleichen Rezept ein ausgezeichnetes Reisfleisch zubereiten.

Besonders gut gelingt das serbische Reisfleisch, wenn es zugedeckt im Ofen gart. * Aus: Heinz Denkler, Das Reiskochbuch, Heyne-Verlag ** From: Heidi_Nawothenig@p28.f120.n2437.z2.fido.sub.org Date: Thu, 19 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Heidi Datum: 23.06.1994
Stichworte: Reisgerichte, Reisfleisch, Fleischgerichte, Schweinefleisch, Fido

Stichworte: Fleisch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Serbisches Reisfleisch II

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Reis
- 100 g Speck, geräuchert
- 100 g Zwiebeln
- 500 g Hammelfleisch, oder Kalbfleisch
- Salz
- Paprika
- 250 g Tomaten, oder einige El. Tomatenmark
- Wasser, oder Fleischbrühe
- geriebener Hartkäse

Den geräucherten, kleingeschnittenen Speck in einer Kasserolle zusammen mit den auf dem Reibeisen geriebenen Zwiebeln dämpfen, ohne Farbe nehmen zu lassen. Das Hammelfleisch oder Kalbfleisch vom Bug oder von der Keule in Würfel schneiden, dazugeben, ferner Salz und evtl. eine Prise Paprika und in einer zugedeckten Kasserolle 1/4 h dämpfen lassen, bis die Speise Saft zieht.

In der Zwischenzeit Reis waschen, zu dem Fleisch geben, ebenso die abgezogenen Tomaten (oder einige El. mit Wasser glattgerührtes Tomatenmark), mit Wasser oder Fleischbrühe auffüllen, so dass die Speise mit Flüssigkeit bedeckt ist. Das Gericht bei geringer Wärmezufuhr oder auf einem Topf mit kochendem Wasser dämpfen lassen, bis der Reis gar ist. Auf einer feuerfesten Platte angerichtet und mit reichlich geriebenem Hartkäse bestreut, kann die Speise evtl. vor dem Anrichten nochmals einige min. in den Backofen gestellt werden, damit sie eine leichte braune Kruste bekommt.

Anmerkung: Meine Mutter hat das Reisfleisch immer im Römertopf zubereitet, etwas mehr Paprika verwendet, als Käse Parmesan untergemischt und dazu eine grosse Portion Kopfsalat gereicht. * Aus: Heinz Denkler, Das Reiskochbuch, Heyne-Verlag ** From: Heidi_Nawothnig@p28.f120.n2437.z2.fido.sub.org Date: Thu, 19 May 1994 Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Heidi Datum: 23.06.1994
Stichworte: Reisgerichte, Reisfleisch, Fleischgerichte, Hammelfleisch, Kalbfleisch, Fido

Stichworte: Fleisch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Serbisches Reisfleisch vom Balkan

Für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Schweinefleisch o. Knochen 4 Zwiebeln 2
- Knoblauchzehen(oder auch mehr)
- 4 EL Öl
- 3 EL Tomatenmark
- 3/4 l Fleischbrühe
- 2 TL gereibelter Thymian
- 1 EL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 Paprikaschoten
- 1 Chilischote
- 3 Tomaten
- 1 EL Gehackte Petersilie

Fleisch in Stücke schneiden. Zwiebeln Würfeln, Knobli feinhacken. Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Herunterschalten und bei mittlerer Hitze Zwiebeln und Knobli mitdünsten. Tomatenmark und Brühe hinzufügen.

Mit Thymian, Paprika, Pfeffer und Salz würzen und ca. 30 min. garen. Reis waschen und abtropfen lassen, Paprika- und Chilischoten waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten überbrühen und enthäuten dann vierteln (bei Bedarf auch entkernen).

Diese Zutaten mit dem Fleisch vermischen.

Ca. 30 min. garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen. **
Gepostet von Thomas Spatz Date: Sun, 18 Dec 1994 Erfasser: Anja Datum: 22.01.1995 Stichworte: Reisgerichte, Schweinefleisch, Fleischgerichte, P4

Stichworte: Fleisch, Schwein, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Shari Reis für Sushi

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 Tasse Reis
- 9 Tasse Wasser
- 16 EL Su (jap. Essig)
- 10 EL Zucker
- 2 TL Salz

Und so gehts: 1. Den Reis waschen, bis das Wasser klar ist. Bei jap. Reis, der speziell vorbehandelt wurde, ist das Waschen nicht nötig. Man sollte ohnehin nur jap. Reis verwenden, oder als Ersatz ital. Mittelkornreis. Niemals aber Langkornreis!!!! 2. Den Reis in ein Sieb geben und 1 Stunde abtropfen lassen. 3. Den Reis mit dem Wasser zum Kochen bringen, die Hitze herunterstellen und den Reis (immer mit geschlossenem Topf) 15 Min dämpfen lassen. Danach den Topf vom Herd nehmen, ein Tuch über den offenen Topf geben und den Reis ausdämpfen lassen. 4. Reissig, Zucker und Salz mischen, den Zucker dabei auflösen. 5. Den Reis in eine grosse Schüssel geben, rasch mittels eines Holzlöffels mit der Essiglösung vermischen. Vorsicht dabei, die Reiskörner dürfen nicht zerstört werden. Ideal ist hier eine Holzschüssel, da sie die Feuchtigkeit aufnimmt. 5. Den Reis befächeln oder mit einem (kalten) Fön anblasen, damit er schnell abkühlt. Anmerkungen: Dieses Rezept ist für Maki/Norimaki-Zushi. Diese haben sehr würzige Füllungen. Bei Sushiarten mit Fisch wie z.B. Saba-Zushi, Fisch-Zushi mit Lachs oder Flunder, oder Oshi-Zushi ändert man das Rezept: Für dieses Rezept nimmt man dann: 4 EL Reissig 1 1/2 Teel Zucker 1 1/2 Teel Salz. Die Reismenge ist immer gleich. So, dan gibbets ja noch die Sushi, vor denen sich alle ekeln, die mit rohem Fisch. :-). Dafür nehmen wir zum Reis: 4 EL Reissig 2 EL Zucker 1 TL Salz

Erfasst von Rolf Hugin

Stichworte: Asien, Japan, Sushi

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Sizilianische Reisklöße

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Risotto Reis
- 2 Eier
- 40 g Butter
- 4 EL Parmesan; frisch gerieben
- 1 Zwiebel
- 100 g Rinderhack
- 100 g TK-Erbsen
- 1 Fleischtomate; ca. 300g
- 100 g Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer a.d. Mühle
- Öl zum Ausbacken

Reis in 1 1/2l kochendes Salzwasser geben, nach Packungsanweisung kochen, ca. 5 Min. nachquellen lassen, zum Abtropfen in ein Sieb geben. Eier, 20g Butter und Parmesan sofort unter den abgetropften Reis mischen und zum Auskühlen für 2 Stunden in den Kühlschrank geben. Für die Füllung Zwiebel pellen und würfeln, in einer Pfanne in der restlichen Butter glasig dünsten, Fleisch und Erbsen zugeben. Tomaten auf der groben Seite der Haushaltsreibe in die Pfanne reiben (so bleibt die Schale zurück). Farce salzen, pfeffern und 5 Min. leise kochen lassen, Danach offen dicklich einkochen und kräftig würzen. Mit nassen Händen aus dem Reis 8 Bälle formen. Mit dem Daumen ein Loch hineindrücken. Etwas Füllung in das Loch geben. Bälle gut verschliessen und nachformen und dann in Semmelbröseln wälzen, Reisklöße im heissen Öl in ca. 8 Min. schwimmend ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

1 Kloss 310 kcal * Quelle: Nach Essen + Trinken Das grosse Italienkoch erfasst von Ilka Spiess Erfasser: Ilka Datum: 02.10.1995 Stichworte: Reis, Knödel, Hauptspeise, P8

Stichworte: Hauptgericht, P8, Knödel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Spargelrisotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 6 Stangen weißer Spargel
- 6 Stangen grüner Spargel
- Salz
- Butter
- Zucker
- 2 EL Sahne
- 1 Zwiebel; fein gehackt
- 2 EL Öl
- 200 g Risotto-Rundkorn-Reis
- 750 ml Spargelkochwasser
- 100 ml Trockener Weisswein
- Weißer Pfeffer
- 100 g Parmesan; gehobelt

Spargel schälen, den grünen nur im unteren Drittel. Weissen Spargel 15 Minuten in reichlich Salzwasser mit Butter und Zucker bissfest kochen, den grünen nur die letzten 10 Minuten mitkochen. Beide zusammen herausnehmen, abtropfen lassen. Die angegebene Menge an Spargelkochwasser beiseite stellen.

Die Spargelspitzen (3 cm) abschneiden und beiseite stellen. Rest in 1 cm lange Stücke schneiden, davon 1/3 mit der Sahne zusammen pürieren.

Zwiebel in Öl hell dünsten. Den Reis dazugeben und glasig dünsten. Wein und Spargelkochwasser mischen. Etwa 15 Minuten unter ständigem Rühren nach und nach zum Reis geben (immer erst nachgiessen, wenn die Flüssigkeit verkocht ist). Kurz vor Ende der Garzeit Spargelstücke und -püree dazugeben,

Mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken, mit den Spargelspitzen garniert servieren. * Quelle: Nach: Meine Familie & ich Heft 5, 1994 Erfasst von Rene Gagnaux ** Gepostet von Rene Gagnaux Date: Sun, 21 May 1995 Erfasser: Rene Datum: 21.06.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Spargel, P4

Stichworte: P4, Spargel, Risotto, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Spinat im Reisbett

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 2 Tas. Reis
- 4 Tas. Hühnerbrühe
- 100 g Gouda, alt
- 450 g TK Spinat
- 100 g Schinkenspeck

Die Zwiebel schälen und feinhacken. In einer feuerfesten Form in der Butter andünsten. Den Reis zufügen und unter Rühren glasig werden lassen. Die Hühnerbrühe angießen. Den Käse klein würfeln und unter den Reis mischen. Den Spinat unaufgetaut als Block in den Reis in die Mitte der Form setzen. Den Deckel auflegen oder mit Alufolie gut abdecken. Bei 200GradC 40 - 45 Minuten im Backofen garen. Die Speckscheiben ausbraten, zu Spiralen drehen und über den Spinatreis geben. Sofort servieren. * Quelle: So kocht Frau Antje getippt: Thomas ausgesucht: Eli ** Gepostet von Elisabeth Hafenecker Date: Mon, 01 May 1995 Erfasser: Elisabeth Datum: 21.06.1995 Stichworte: Hauptspeise, Auflauf, P4

Stichworte: Hauptgericht, P4, Auflauf

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Spinat-Reis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 350 g Vollkornreis
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Öl
- 1 Stange Lauch
- 700 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- 600 g Blattspinat
- 3 EL Petersilie; gehackt
- 1 EL Dill; gehackte
- 2 EL Pinienkerne

Zwiebelwürfel und Lauchscheiben in heissem Öl weichdünsten. Reis zugeben und glasig werden lassen. Wasser zugießen, würzen. Bei milder Hitze 25 - 30 Min. kochen lassen.

Spinat putzen, waschen, abtropfen lassen. Unter den Reis rühren. Zugedeckt 15 Min. kochen lassen. Vom Herd nehmen, Petersilie, Dill und Pinienkerne unterziehen und 5-10 Min. ziehen lassen.

Dazu: Kotelett oder Schnitzel * Quelle: -Nach Südwest-Text/01.04.95 Erfasst: Ulli Fetzter ** Gepostet von Ulli Fetzter Date: Mon, 03 Apr 1995
Erfasser: Ulli Datum: 01.06.1995 Stichworte: Reis, Gemüse, Spinat, Lauch, P1

Stichworte: Gemüse, Spinat, P1, Lauch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Spinat-Reis-Souffle

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Tas. Reis; gekocht
- 500 g Spinat; frisch/gefroren
- 300 g Tofu; (der leicht
- geräucherte von Yamato
- ist pikant)
- 3 mittl. Zwiebeln
- od. 1 TL Zwiebelpulver
- 2 EL Flüssigwürze
- 1 1/2 TL Gemüsebrühe; (gekörnt)
- 1/4 TL Majoran
- 1/4 TL Thymian
- etwas Rosmarin

Den frischen Spinat in wenig Wasser garen (gefrorenen Spinat mit sehr wenig Wasser auf Stufe zwei aufkochen lassen). Alle Zutaten, ausser Reis, im Mixer mixen. Den Spinat mit dem Reis mischen und in eine Auflaufform füllen. Bei 200 Grad ca. 40-50 Min. backen.

Eine besondere Variante ist, das Souffle in einen einfachen Hefeteig einzubacken. Einfach den Teig auf einem Backpapier zu einem Rechteck ausrollen. Das Souffle der Länge nach ca. 3 cm vom unteren Längsrand entfernt legen, das obere Teil des Teiges der Länge nach darübergerben und alle Enden zusammendrücken. Mit dem Backpapier auf das Backblech ziehen. Ein wenig aufgehen lassen und dann 30-40 Min. bei 200 Grad backen. * Quelle: Gepostet von Felix Weber 20.09.1994 ** Gepostet von Arthur Heinzmann Date: Mon, 07 Nov 1994 Erfasser: Arthur Datum: 01.12.1994 Stichworte: Reis, P1

Stichworte: P1, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Stangensellerie in Dillsauce mit Tomatenreis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g. Reis (Naturlangkorn)
- 1 Msp. Salz
- 350 g. Stangensellerie, zart
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 EL Mehl
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 1 Tomate
- 1 TL Sonnenblumenkerne, fein gehackte
- 2 EL Vollmilchjoghurt
- Dillspitzen
- 1 Möhre, zart & klein

Den Reis nach Packungsanweisung mit einer Prise Salz in etwa 40 Minuten weich garen.

Inzwischen die Selleriestangen putzen und waschen. Die Blättchen abschneiden. Die Stangen in Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf langsam erhitzen. Die Selleriestücke darin kurz anbraten, aber nicht braun werden lassen. Mit Mehl bestäuben.

Brühe angießen und unter Rühren aufkochen, bis die Sauce glatt ist. Den Sellerie zugedeckt bei schwacher Hitze weich kochen. Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln.

Joghurt unter den Sellerie rühren und kurz miterhitzen. Sellerieblättchen und Dillspitzen fein hacken und unter das Gemüse mischen.

Möhre schälen und fein raspeln. Tomatenwürfeln unter den gegarten Reis mischen. Reis mit Sellerie anrichten. Möhrenraspel über den Sellerie streuen. ** Gepostet von Joachim Michael Meng Erfinder: Joachim Datum: 12.03.1996 Stichworte: Leicht, Reis, P2

Stichworte: Leicht, Reis, P2

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Steinpilzrisotto mit gebratener Entenleber

Für 4 Portionen

Zutaten

- 3 cl Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 Thymianzweig
- 200 g Risottoreis ;Caneroli
- 4 cl Weisswein
- 1 cl Cognac
- 1/2 l Geflügelbrühe
- 200 g Steinpilze ;kleine
- 2 EL Olivenöl
- 20 g Parmesankäse
- 1 EL Sahne ;geschlagen
- 150 g Entenleber
- 10 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Blattpetersilie ;gehackt

Olivenöl und Butter erhitzen. Knoblauch und Schalottenwürfel und Thymianblättchen darin anschwitzen. Reis zufügen, ebenfalls anschwitzen. Würzen. Mit Weisswein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach die heisse Brühe zufügen. Den Risotto etwa 20 Minuten bei geringer Hitze unter Rühren quellen lassen. Das Korn soll gar sein, aber noch biss haben. Die Steinpilze putzen, waschen. In Viertel oder Scheiben schneiden. Im heissen Öl anbraten. In den letzten fünf Minuten zum Reis geben. Geriebener Parmesan und Sahne ebenfalls zufügen. Entenleber in heisser Butter mit Knoblauch ca. 3-4 Minuten braten. Würzen. Petersilie und Cognac zufügen. Zum Risotto geben und sofort servieren. ** Gepostet von Ursula Göllinger Erfasser: Ursula Datum: 31.03.1996 Stichworte: Hauptspeise, Reis, Geflügel, P4

Stichworte: Hauptgericht, P4, Geflügel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Süßer Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 60 g Zucker
- 30 g Butter
- 200 g Rundkornreis
- 1/8 l Weisswein
- 1/4 l Wasser
- 1 Spur Salz
- 250 g Blaue Trauben
- 250 g Grüne Trauben
- 1/8 l Schlagsahne
- 1 Zitrone; den Saft davon

Zucker goldbraun karamelisieren. Topf vom Herd nehmen, Butter darin schmelzen. Rundkornreis unterrühren, mit Weisswein und Wasser auffüllen, Salz dazugeben. Den Reis etwa 20 Min. quellen lassen. Inzwischen die Trauben entkernen, mit Schlagsahne zum Reis geben, aufkochen. Mit Zitronensaft abschmecken.

Pro Portion ca. 541 kcal/2262 kJ * Quelle: ARD/ZDF 19.10.94 Erfasst: Ulli Fetzter 2:246/1401.62 Erfasser: Datum: 18.11.1994 Stichworte: Reis, Risotto, Traube, P4

Stichworte: Trauben, P4, Risotto, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Sushi I

Für 4 Portionen

ESSIG-REIS

- 300 g jap. Reis oder
- ital. Mittelkornreis (kein parboiled)
- 650 ml Wasser
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz

MMMMM-----BELAG-----

100 g frischer Thunfisch vom

- rötl. Teil

100 g frischer Seebarsch

100 g Matjesfilet

100 g Räucherlachs

Frischer Ingwer

Wasabipulver (Jap. grüner

- Meerrettich) oder

herkömmlicher geriebener

- Meerrettich

2 Frühlingszwiebeln

1 Zitrone

3 Radieschen MMMM-----ZUM DIPPEN-----

Sojasauce

Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser so lange waschen, bis das Wasser klar bleibt. Anschliessend den Reis in dem Sieb 1 Stunde ruhen lassen. Dann Reis mit Wasser sprudelnd 2 Minuten kochen lassen. 15 Minuten bei kleinster Hitze ausquellen lassen. Deckel erst auflegen, wenn das Wasser nur noch leicht kocht. Vom Herd nehmen, weitere 15 Min. ziehen lassen.

Inzwischen den Essig, den Zucker und das Salz unter Rühren erwärmen, aber nicht kochen lassen, bis die Flüssigkeit klar ist. Auf Handwärme abkühlen lassen. Den fertig gegarten Reis in eine grosse weite Schüssel geben, die Flüssigkeit nach und nach unterrühren. Der Reis soll dabei Zimmertemperatur erreichen.

Den Lachs in 4 cm grosse Quadrate schneiden. Den restlichen Fisch in 1/2 cm dicke Scheibe, diese in Streifen von etwa 3 cm Breite und 5 cm Länge schneiden.

Den Ingwer und die Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Das Wasabi nach Vorschrift in etwas Wasser auflösen. Aus jeweils 2 El. Essigreis Kugeln formen. Ein Fischstück auf die Handfläche legen einen Tupfer Wasabi draufgeben, den Reisball daraufdrücken und mit Daumen und Zeigefinger festpressen. Umdrehen und in rechteckige Form drücken.

Garnierung:

Schön ist ein Lacktablett auf dem die Sushi-Häppchen angerichtet werden, dekoriert mit Ingwer Frühlingszwiebeln, Zitronenstücken oder dünn geschnittenen Radieschen.

Für jede Person noch ein kleines Schälchen mit Soja-Sauce zum Dippen hinstellen.

Quelle: Asiatisch kochen, Buch und Zeit Verlagsges. mbH Köln. Sind auch sonst gute Rezepte aus ganz Asien, vorwiegend aber China und Thailand enthalten. * Quelle: Asiatisch kochen, Buch und Zeit Verlagsges. mbH Köln. ** Gepostet von Susann Enderlein Date: Sun, 05 Feb 1995 Erfasser: Susann Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, Fisch, Sushi, P4

Stichworte: Fisch, P4, Sushi, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Sushi mit Forellenfilet

Für 4 Portionen

Zutaten

- 2 dünne Forellenfilets (je 100g)
- 2 EL Salz
- 250 g Rundkornreis
- 1 EL Reiswein
- 2 EL Reisweinessig
- 2 TL Zucker
- 6 EL Reissessig
- Korianderblätter zum Garnieren

1. Die Forellenfilets waschen und von jeder Seite gut mit Salz einreiben. 1 Stunde ruhen lassen.
2. Den Reis unter fließendem Wasser solange abspülen, bis das Wasser klar bleibt.
3. Den Reis mit ca. 600 ml Wasser, dem Reiswein und 1 El. Reisweinessig in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Reis bei mittlerer Hitze ca. 15 min. garen lassen. Den Reis abgessen, abschrecken, mit dem restlichen Reisweinessig und dem Zucker vermischen und abkühlen lassen.
4. Das Salz von den Forellenfilets gründlich abwaschen und die Filets in eine flache Schüssel legen.
5. Den Reissessig auf die Forellenfilets giessen und das Ganze ca. 20 Minuten marinieren.
6. Die Fischfilets anschliessend in jeweils 4 Portionen schneiden
7. Den Reis in 8 Portionen teilen und in der Grösse der Fischstücke flach drücken. Die Forellenfilets daraufpressen und das Ganze mit Korianderblättern garniert servieren. * Quelle: Das grosse Asienkochbuch ISBN 3-625-10880-1 ** Gepostet von Ansgar Niestradt Date: Sat, 04 Feb 1995 Erfinder: Ansgar Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, Fisch, Forelle

Stichworte: Fisch, Forelle, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Sushi mit Shrimps

Für 4 Portionen

Zutaten

- 16 mittelgrosse Spinatblätter
- 250 g Rundkornreis
- 1 EL Sake
- 3 EL Reissessig
- 1/2 l Reiswein
- 2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 16 gekochte, ausgelöste Shrimps
- 3 EL Reisweinessig
- 2 EL Mirin (süsser Reiswein)
- etwas Zucker

1. Spinat waschen und in kochendem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren. Anschliessend abtropfen, auslegen und trockentupfen
2. Den Reis gründlich abspülen, anschliessend mit 600 ml Wasser und dem Sake aufkochen lassen. Bei verringerter Wärmezufuhr ca. 15 Minuten garen lassen.
3. Den Reis abgiessen, abschrecken und mit dem Reissessig, dem Reiswein, Zucker und Salz vermengen. Das Ganze abkühlen lassen.
4. Die Shrimps am Rücken entlang einschneiden, den Darm entfernen und die Shrimps in eine flache Schüssel legen.
5. Den Reisweinessig mit dem Mirin und etwas Zucker vermischen und die Shrimps in dieser Sauce ca. 10 min. marinieren
6. Den Reis in 16 Portionen teilen und auf die Spinatblätter verteilen. Jeweils einen Shrimp auf den Reis legen und mit dem Spinatblatt fest umwickeln. Die Sushis auf einer Platte angerichtet servieren. * Quelle: Das grosse Asienkochbuch ISBN 3-625-10880-1 ** Gepostet von Ansgar Niestradt Date: Sat, 04 Feb 1995 Erfasser: Ansgar Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, Meeresfrucht, Shrimps

Stichworte: Meeresfrüchte, Shrimps, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Sushi-Häppchen (ca. 30 Stück)

Für 4 Portionen

FÜR DEN REIS

- 3 Tassen Reis 4 Tassen Wasser
- 4 EL Reis-Essig
- 4 EL Zucker
- 2 TL Salz

AUSSERDEM

- Wasabi (japanischer Meerrettich)
- 500 g erstklassiges und
- taufrisches Fischfilet z.B. roher Lachs Forelle
- Thunfisch Seezunge Seebarsch oder auch dünne
- Scheiben Rinderfilet.

Den Reis mit Wasser in einem Topf aufkochen. Nach 2 Minuten sprudelndem Kochen auf ganz kleiner Hitze zurückschalten, zugedeckt 20 Minuten ausquellen lassen. Schliesslich weitere 10 Minuten neben dem Herd nachziehen lassen.

Den fertigen Reis in eine weite Schüssel umfüllen, dabei ausbreiten und mit möglichst viel Luft in Kontakt bringen, damit der Reis rasch abkühlt. Die Essiglösung hineinräufeln, dabei den Reis umwenden und mischen, damit alle Körner von der Essiglösung getränkt werden. Immer zugedeckt halten, damit der Reis nicht austrocknen kann.

Mit dem Sushi-Reis lassen sich die unterschiedlichsten Häppchen herstellen:

Zuerst jeweils ein esslöffelgrosses Reisklößchen in längliche Form drücken. Auf die Oberseite etwas Wasabi streichen, obenauf nunmehr ein Stück exakt zugeschnittenes rohes Fischfilet (oder Rinderfilet) betten, das so gross sein muss, dass das Reisklößchen darunter völlig verschwindet.

Sushi-Röllchen

Dafür braucht man Algenblätter (Nori), die zuerst in der trockenen Pfanne angeröstet werden, und Sushi-Reis (s.o.).

Die Algenblätter einzeln auf einem Tuch (stlecht: Bambusmatte) ausbreiten, jeweils 1 cm hoch mit Sushi-Reis bedecken (ein Drittel der Norifläche muss frei bleiben). Darauf kommen nun schmale Streifen von Gurke oder dünnem Omelett, Avocadowürfel, zur Abwechslung auch rasch gebratenes Hackfleisch, das mit Yakitorimarina gewürzt ist.

Die Algenblätter mit Hilfe des Tuches aufrollen, dabei fest wickeln. Die leere Seite hilft, die Rollen zusammenzuhalten. Die Rollen jeweils quer in Stücke schneiden; mit der Schnittfläche nach oben anrichten.

Zu diesen Sushi-Häppchen und -Röllchen serviert man eingelegten, rosa gefärbten Ingwer (Beni Shoga), japanischen Meerrettich (Wasabi) und natürlich auch Sojasauce (Shoyu). ** From: BOLLERIX@WILAM.north.de Date: Sat, 23 Apr 1994 Newsgroups: zer.t-netz.essen Erfasser: Bollerix Datum: 14.06.1994 Stichworte: Japanisch, Sushi, Zer, Reisgerichte

Stichworte: Japan, Sushi, Reis, ZER

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Trüffel-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Risotto-Reis
- 1 Schalotte
- 1/2 l Geflügelfond
- 100 ml Champagner
- 60 g Périgord-Trüffel
- 100 g Staudensellerie
- 50 g Butter
- 20 g Parmesan
- 1 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

Feingewürfelte Schalotten in Öl, ohne Farbe, anschwitzen, Staudenselleriewürfel und Trüffelwürfel dazugeben.

Den Reis anschwitzen bis er glasig wird und dann mit Champagner ablöschen. Mit dem Fond auffüllen und mit Deckel 18 Minuten lang garen.

Zum Schluss Butter und Parmesan unterheben.

Quelle: Nordtext

30.03.1994 (UF)

Erfasser: Datum: 23.02.1995 Stichworte: Gourmet, Pilze, Reis, P1

Stichworte: P1, Gourmet, Pilze, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Überbackener Reis mit Zucchini-Karotten-Sosse

Für 4 Portionen

Zutaten

- ca. 800 g Karotten
- 3 mittelgrosse Zucchini
- 500 g Joghurt (natur)
- 600 g Basmati-Reis
- 200 g Gouda
- 1 rote Paprikaschote
- 50 g Erbsen (aufgeweicht oder aus der Konserve)
- 100 g Mais
- 200 ml Schlagsahne
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Öl
- Pfeffer
- Basilikum
- Salz

Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Mais und Erbsen vorbereiten. Dieses Gemüse für spätere Verarbeitung beiseite stellen.

Die Karotten schälen, die Zucchini waschen und putzen. Karotten und Zucchini reiben und das zerriebene Gemüse in einem Topf (bei einem E-Herd bei Stufe 2) so lange erhitzen, bis auf dem Topfgrund etwas Saft zu sehen ist (dürfte etwa 10-15 Minuten dauern). Dann auf kleine Flamme stellen (E-Herd: 1) und bei geschlossenem Topfdeckel etwa noch 40 Minuten unter seltenem Rühren köcheln lassen.

Währenddessen den Reis mit warmem Wasser waschen und mit der (volumenmässig) anderthalbfachen Menge gesalzenem Wasser kurz zum Sprudeln bringen. Danach kommt der Deckel drauf (am besten noch mit einem Tuch umwickelt) und der Herd wird heruntergeschaltet (E: 1). Nach 20 Minuten ist der Reis gar.

Während der Reis kocht, können wir die Paprika mit Mais und den Erbsen im Öl braten. Eine halbe gepresste Knoblauchzehe, der Pfeffer, das Basilikum und die Sahne werden dazugegeben und etwas köcheln lassen, bis sich die Gewürze geschmacklich entfaltet haben.

Der inzwischen gare Reis wird mit der Sahne-Gemüse-Sosse und mit der Hälfte des Gouda vermischt. Der Reis wird mit der anderen Hälfte des Gouda im Backofen bei ca. 200 GradC überbacken (beim Umluftherd mit Deckel).

Den Joghurt mit dem Rest des gepressten Knoblauchs und den gekochten Zucchini und Karotten gut vermischen.

Und jetzt das Wichtigste: Den Reis in die Teller füllen, Zucchini-Karotten- Sosse drauf und Guten Appetit!

Ein kleiner Blattsalat passt genausogut dazu wie ein Landwein. ** Gepostet von Taner Korkankorkmaz Date: Thu, 22 Jun 1995 Ersteller: Taner Datum: 11.09.1995 Stichworte: Reis, P4

Stichworte: P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Vegetarische Reispfanne

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Langkorn - Naturreis
- 250 g Tomaten
- 1 mittl. Zucchini
- 1 klein. Paprikaschote, rot
- 100 g Champignons
- 1 EL Nusskerne am besten Cashewkerne -
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 2 Frühlingszwiebel
- 1 Bd. Petersilie
- 2 EL Öl
- 2 EL Creme fraiche
- 40 g mittelalter Gouda
- frisch gerieben Salz Cayennepeffer

Reis in der Gemüsebrühe aufkochen, zugedeckt bei kleiner Flamme in etwa 40 Minuten garen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, abgezogene Tomaten entkernen, und wie die gebürstete Zucchini, würfeln; gewaschene Pilze in Scheiben teilen, die Paprikaschote in dünne Streifen; Nüsse grob, die gewaschene Petersilie fein hacken. Öl in einer ausreichend grossen Pfanne auf mittlere Hitze bringen, darin die Nüsse anrösten und herausnehmen. Bei starker Hitze Gemüse einlegen und unter Rühren 5 Minuten schmoren.

Den Reis mit der vom Kochen verbliebenen Flüssigkeit einrühren, Creme fraiche beimischen. Kurz aufkochen lassen und bei abgeschalteter Herdplatte etwa 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Mit Salz und einer guten Prise Cayennepeffer abschmecken.

Zuletzt vorsichtig Nüsse, geriebenen Käse sowie die gehackte Petersilie unterziehen.

400 kcal oder 1700 kJ pro Portion. * Quelle: Neue Apotheken Illustrierte August 95 Erfasst von Josef Bihler Erfasser: Josef Datum: 20.09.1995
Stichworte: Vegetarisch, Reis, P4

Stichworte: P4, Vegetarisch, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Wilder Reis, Basisrezept

Für 4 Portionen

Zutaten

- 100 g Wildreis
- 3 dl Wasser - oder Salzwasser - oder Bouillon

Wilder Reis ist genau genommen kein Reis, sondern der Samen eines Wassergrases, das in den Sümpfen des Mississippi und in Ostasien gedeiht. In Kanada ernten die Indianer den Wildreis von Hand.

1. Art:

Wildreis in Wasser, Salzwasser oder Bouillon zugedeckt bei ganz schwacher Hitze während 45 Minuten weich kochen.

Alle Flüssigkeit sollte eingesogen oder verdampft sein.

Nach Belieben kann anschliessend der Reis noch stehengelassen werden, damit er weiter aufquillt.

2. Art:

Wildreis 5 Minuten kochen und während mindestens einer, besser mehreren Stunden ausquellen lassen.

Zum Fertigmachen braucht er anschliessend nur noch kurze Zeit. * Quelle: Beatrice Äpli, in Orella, Heft 6, 1994 Erfasst von Rene Gagnaux, 23.05.1994 Erfasser: Rene Datum: 10.06.1994 Stichworte: Reis, Wildreis, P4

Stichworte: P4, Wildreis, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Wildreis mit Kalbscurry und Früchten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 klein. Sellerieknolle
- 1 Karotte
- 1/2 Lauchstengel - alle kleingehackt
- 1 EL Öl
- 100 g Wildreis
- 3 dl Hühnerbouillon
- 2 Scheibe Ananas; geviertelt
- 2 Bananen; in Scheiben
- 1 Ei
- 100 g Kokosnuss; geraspelt
- 2 TL rote Currypaste
- 1 Schalotte; feingehackt
- 400 g Kalbschnitzel
- 50 g Bratbutter
- 2 EL Currypulver
- 2 dl Rahm
- 1 EL Mango-Chutney

Gemüse im heißen Öl kurz dünsten. Wildreis beifügen und kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen und 45 Minuten köcheln.

Ei verquirlen, Ananas und Banane zuerst im Ei, dann in den Kokosraspeln wenden.

Fleisch in wenig heißer Butter beidseitig kurz braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Schalotte im Fond dünsten. Currypaste beifügen, unter Wenden dünsten, dann mit dem Rahm ablöschen.

Unter Rühren etwas kochen lassen. Mango-Chutney beifügen, köcheln lassen, bis die Sauce dicklich wird. Mit dem Fleisch vermischen.

Früchte in der restlichen Butter beidseitig braunbraten.

Wildreis auf einer Platte anrichten, die Fleischstücke mit der Sauce daneben geben und die Früchte darauf verteilen. * Quelle: Beatrice Äpli, in Orella, Heft 6, 1994 Erfasst von Rene Gagnaux, 23.05.1994 Erfasser: Rene Datum: 10.06.1994 Stichworte: Fleisch, Kalb, Wildreis, Curry, P4

Stichworte: Fleisch, P4, Kalb, Curry, Wildreis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Wildreis Oriental

Für 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Wildreis
- 6 dl Wasser
- Salz
- 1 Avocado; g geschält, halbiert -
entsteint, in Scheiben - mit dem
- 1 EL Zitronensaft; beträufelt
- 2 Lauchstengel; in dünne Ringe
- 2 Peperoncini; entkernt in Ringe
- 1 Schalotte; feingehackt
- 75 g Erdnüsse; gesalzen grobgehackt
- 2 Zitronen
- 6 EL Paniermehl; frisch gerieben
- 300 g Pouletbrüste; gewürfelt
- 2 EL Erdnussbutter
- 80 g Senfrüchte; aus dem Glas - sehr grob gehackt
- 6 EL Erdnussöl
- Cayennepfeffer
- Salz

Wildreis im Salzwasser weichkochen.

Zitrone unter fließendem, heissem Wasser gut waschen, dünn abschälen, Schale sehr fein hacken. In siedendem Wasser ein paar Minuten blanchieren. In ein Sieb geben, gut abtropfen lassen, dann mit dem Paniermehl vermischen.

Erdnussbutter in einer Schüssel cremig rühren. Pouletwürfel darin wenden, bis sie gut überzogen sind, dann im Paniermehl wenden.

Etwas Öl erhitzen, Nüsse darin braun rösten. Gemüse beifügen und ein paar Minuten dünsten. Aus der Pfanne nehmen, restliches Öl beifügen, Pouletwürfel darin rundherum knusprigbraten.

Gemüse, Senfrüchte und Wildreis dazugeben, alles vermengen und sogleich servieren. * Quelle: Beatrice Äpli, in Orella, Heft 6, 1994 Erfasst von Rene Gagnaux, 23.05.1994 Erfasser: Rene Datum: 10.06.1994 Stichworte: Reis, Wildreis, Geflügel, Gemüse, P4

Stichworte: Gemüse, P4, Wildreis, Geflügel, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Wildreis-Vollkorn-Lachs-Risotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 8 dl Bouillon
- 100 g Vollkornreis
- 150 g Wildreis
- 400 g Lachsfilet; gewürfelt
- 1 Fenchel; in Streifen
- 180 g Sauerrahm
- 2 Zweige Dill

Bouillon aufkochen, beide Reissorten beifügen und 35 Minuten zugedeckt sanft köcheln lassen.

Fenchel dazugeben, vermengen und nochmals 10 Minuten kochen lassen.

Sauerrahm beifügen, aufkochen und abschmecken.

Lachswürfel zugeben, sorgfältig mischen und 5 Minuten sanft köcheln lassen.

Dill feinhacken, darüberstreuen und sofort servieren. * Quelle: Beatrice Äpli, in Orella, Heft 6, 1994 Erfasst von Rene Gagnaux, 23.05.1994 Erfasser: Rene Datum: 10.06.1994 Stichworte: Reis, Risotto, Wildreis, Lachs, P4

Stichworte: Lachs, P4, Risotto, Wildreis, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Wildreisgaletten

Für 4 Portionen

Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 100 g Wildreis
- 3 dl Wasser (1)
- Salz
- 2 EL Reismehl
- 1 dl Wasser (2)
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Bratbutter
- 180 g Saurer Halbrahm
- 1 Gläschen Seehasenrogen oder Kaviar
- 1 Zitrone

ZUM GARNIEREN

- Zitronenschale
- Kerbel

Wildreis in Salzwasser weichkochen.

Reismehl und Wasser (2) gut verrühren und sofort mit dem gekochten Wildreis sehr gut vermengen. Würzen.

Mit zwei Esslöffeln Kugeln formen, wenig flachdrücken und in der heissen Butter beidseitig ein paar Minuten knusprig brate,.

Je einen Esslöffel Sauerrahm daraufgeben, den Seehasenrogen darauf verteilen, mit Zitronen und Kräutern garnieren.

Sofort servieren. * Quelle: Beatrice Äpli, in Orella, Heft 6, 1994 Erfasst von Rene Gagnaux, 23.05.1994 Erfasser: Rene Datum: 10.06.1994

Stichworte: Vorspeise, Warm, Wildreis, P8

Stichworte: P8, Vorspeise, Wildreis, Warm

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Wildreisomelettchen

Für 4 Portionen

OMELETTEN

- 75 g Wildreis
- 2 1/2 dl Wasser
- 1 Ei
- 1 1/2 dl Milch
- 75 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- Salz
- 2 EL Flüssige Butter
- 1 Eiweiss
- 4 EL Öl; zum Backen

ZUM BELEGEN

- 1 dl Rahm
- 2 EL Meerrettich; geraffelt
- 1 Geräuchertes Forellenfilet
- 1 Bd. Schnittlauch
- 180 g Sauerrahm
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Scheibe Geräucherter Lachs

Wildreis im Salzwasser weichkochen.

Ei, Milch, Mehl, Backpulver, Salz und Butter sehr gut verrühren. Den ausgekühlten Wildreis beifügen und 30 Minuten quellen lassen.

Zum Belegen Rahm steifschlagen, mit dem Meerrettich vermengen. Forellenfilet in kleine Stücke schneiden. Schnittlauch feinschneiden, mit der Hälfte des Sauerrahms vermengen, würzen.

Zwiebel feinhacken, mit dem restlichen Sauerrahm vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Lachs in Streifen schneiden. Eiweiss zu steifem Schnee schlagen, unter die Wildreismasse heben.

Im heissen Öl 8 cm kleine Omelettchen beidseitig knusprigbacken. Diese sogleich mit jeweils verschiedenen Zutaten belegen und noch warm servieren. * Quelle: Beatrice Äpli, in Orella, Heft 6, 1994 Erfasst von Rene Gagnaux, 23.05.1994 Erfasser: Rene Datum: 10.06.1994 Stichworte: Eierspeise, Pikant, Wildreis, P4

Stichworte: P4, Pikant, Wildreis, Eier

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Wirsingrisotto

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Wirsing
- 2 EL Olivenöl
- 60 g Magerspeck; klein gewürfelt
- 1 Zwiebel; fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe; fein gehackt
- 200 g Vialone-Reis; Risotto-Reis
- 7 dl Leichte Bouillon
- Salz
- Pfeffer
- 30 g Greyerzer Käse; gerieben

Den Wirsing halbieren, von Strunk und Rippen befreien und in feine Streifen schneiden. In einer grossen Pfanne das Öl erhitzen. Speckwürfel und Zwiebel 10 Minuten dünsten, ohne Farbe zu geben. Danach den Knoblauch und den Wirsing dazugeben und unter ständigem Rühren 15 Minuten garen.

Den Reis unterrühren und glasig anziehen. Mit Bouillon auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad während 25 Minuten köcheln lassen. Gegen Ende der Garzeit den geriebenen Käse mit einer Gabel vorsichtig unterheben. Den noch leicht flüssigen Risotto in eine vorgewärmte Schüssel füllen und sehr heiss servieren. * Quelle: Nach: Oskar Marti, Ein Pöt am Herd, Herbst in der Küche, Hallwag, 1994 ISBN 3-444-10433-2 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 10.12.1995 Stichworte: Reis, Risotto, Wirsing, P6

Stichworte: P6, Wirsing, Risotto, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Wirsingrisotto mit Pilzragout

Für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g Langkorn-Naturreis
- 300 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Gekörnte Gemüsebrühe
- 60 g Mandeln
- 600 g Wirsing geputzt
- 120 g Zwiebeln
- 50 g Butter
- 1 Handvoll Petersilie
- 2 TL Delikata oder Curry
- Meersalz
- 300 g Junge Waldpilze o. Egerlinge
- Oder Austerpilze
- 2 TL Steinpilzbrühe (Reformhaus)
- 3 EL Saure Sahne
- Schwarzer Pfeffer

Den Reis in dem Wasser über Nacht einweichen. Dann mit dem Lorbeerblatt 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Die Hälfte der gekörnten Brühe unterrühren und den Reis in etwa 10 Minuten auf der ausgeschalteten Kochstelle körnig ausquellen lassen.

Inzwischen die Mandeln häuten, längs halbieren und goldgelb rösten. Den Wirsingkopf vierteln und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Hälfte der Zwiebeln grob würfeln und in wenig Butter hellgelb braten.

Den Wirsing und die restliche gekörnte Brühe dazugeben und das Gemüse in etwa 12 Minuten bissfest garen. Die Hälfte der Butter Butter, den Reis, die Mandeln und die Petersilie unter den Wirsing mischen. Das Risotto mit Delikata und Salz abschmecken.

Für das Pilzragout die Pilze putzen, mit Küchenkrepp säubern oder waschen und in dicke Scheiben schneiden. Die restlichen Zwiebeln würfeln und in der restlichen Butter andünsten. Die Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze in der offenen Pfanne braten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Die Steinpilzbrühe und die Sahne unter das Ragout mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. * Quelle: Kraut und Rüben 10/92 erfasst von Diana Drossel Erfasser: Diana Datum: 30.01.1996 Stichworte: Reis, Risotto, Wirsing, Pilze, P4

Stichworte: P4, Wirsing, Risotto, Pilze, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Würziger Duftreis

Für 4 Portionen

Zutaten

- 400 ml Duftreis; *Basmati*
- 1250 ml Wasser
- 3 EL Pflanzenöl
- 2 klein. Zwiebeln; *fein gehackt*
- 1/2 Grüner Chili; *fein gehackt*
- 1/2 TL Knoblauch; *sehr fein gehackt*
- 1/2 TL Garam Masala
- 1 TL Salz
- Hühnerbrühe

Den Reis verlesen, in eine Schüssel geben und waschen. Dabei das Wasser mehrmals wechseln und den Reis anschliessend abseihen. 30 Minuten in Wasser einweichen. Anschliessend in einem Sieb 20 Minuten abtropfen lassen.

In einer Pfanne mit schwerem Boden das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Die Zwiebeln in das heisse Öl geben und umrühren, bis sie eine leicht bräunliche Farbe annehmen. Reis, Chili, Knoblauch, Garam masala und Salz zugeben. Falls die Hühnerbrühe ungesalzen sein sollte, etwas mehr Salz begeben. Vorsichtig 3 bis 4 Minuten rühren, bis die Reiskörner mit Öl überzogen sind. Falls der Reis anfängt, am Boden der Pfanne haftenzubleiben, die Hitze etwas reduzieren. Die Hühnerbrühe in die Pfanne giessen und zum Kochen bringen. Die Pfanne gut abdecken und den Reis 25 Minuten bei minimaler Hitze auf dem Herd oder im auf 170 GradC vorgeheizten Backofen kochen. * Quelle: Nach: Madhur Jaffrey Indisch Kochen, Gerichte und ihre Geschichte Edition d i a, 1992 ISBN 3 905482 49 5 Erfasst von Rene Gagnaux Erfasser: Rene Datum: 10.12.1995
Stichworte: Reis, Indien, P6

Stichworte: Indien, P6, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Yin-Yang-Reis

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

500 g mageres Schweinefleisch

1 kg Tomaten

12 tb Erdnuss-; oder Maiskeimöl

1 Knoblauchzehe; feingehackt

1 Spur Salz

1 Spur Zucker 4 1/2 cp gekochter Reis; 280 g

- Reis

4 Knoblauchzehen; in

- Seidenfäden geschnitten

1 tb Reiswein; halbtr. Sherry

6 lg Eiweiss; mit

1/2 ts Salz; geschlagen

2 grüne Erbsen; blanchiert MMMMM-----FÜR DIE MARINADE-----

1 Spur Salz

1 Spur Zucker

1 tb helle Sojasauce

1 ts Reiswein; halbtr. Sherry

1 Spur Schwarzer Pfeffer

1 ts Kartoffelmehl; mit

1/2 ts Wasser; angerührt

2 tb Erdnuss-; oder Maiskeimöl MMMMM-----FÜR DIE SAUCE-----

Saft der Tomaten

2 ts Kartoffelmehl

1 tb helle Sojasauce

1 tb Austernsauce

Das Schweinefleisch in feine Streifen schneiden.

Marinieren: Salz, Zucker, Sojasauce, Reiswein, Pfeffer und Kartoffelmehl in einer Richtung mit dem Schweinefleisch verrühren. 20-30 Minuten stehenlassen, dann das Öl einrühren.

Die Tomaten blanchieren und schälen. Samen entfernen und in Würfel schneiden. In ein Sieb geben und über einer Schüssel abtropfen lassen. Den Saft aufbewahren.

Die Wok stark erhitzen, zwei El. des Öls hineingeben und herumschwenken. Den Knoblauch kurz anbraten, dann die Tomaten dazugeben. Einige Male wenden und dabei das Salz und den Zucker einstreuen. Bei mässiger Hitze zugedeckt 5 Minuten kochen. Wieder in das Sieb geben und über der Schüssel abtropfen lassen. Den Tomatensaft zusammen mit dem bereits vorhandenen für die Sauce beiseite stellen. Die Tomaten warm halten.

Die Sauce vorbereiten: Tomatensaft, Kartoffelmehl, Sojasauce und Austernsauce gut mischen.

Den Reis auf einer runden Platte ausbreiten und warm stellen.

Die Wok ausreiben und wieder stark erhitzen. Vier El. des Öls hineingeben und herumschwenken. Den Knoblauch kurz anbraten und das Fleisch dazugeben. Eine Minute pfannenbraten, bis das Fleisch eine helle Farbe hat und halb gar ist. Seitlich den Reiswein einträufeln und weiterrühren. Die angerührte Sauce darübergossen und durchmischen. Das Fleisch über den Reis löffeln.

Die Wok wieder spülen und ausreiben, stark erhitzen, die restlichen sechs El. Öl hineingeben und herumschwenken. Das Eiweiss einrühren und notfalls die Hitze reduzieren. Wenn es flockig ist, auf die rechte Seite der Reisplatte löffeln, also die Yin-Seite. Die linke Kante der Plattenmitte zu einer Kurve entsprechend dem Yin-Yang-Symbol formen.

Auf die linke oder Yang-Seite die Tomaten löffeln. Eine Erbse auf jede Hälfte legen und sofort servieren. * Quelle: Das chinesische Kochbuch posted by K.-H. Boller Bollerix@Wilam.north.de Erfasser: Bollerix Datum: 08.03.1995 Stichworte: Reis, Fleisch, China, P4

Stichworte: Fleisch, China, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Yin-Yang-Reis I

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

500 g mageres Schweinefleisch

1 kg Tomaten

12 tb Erdnuss-; oder Maiskeimöl

1 Knoblauchzehe; feingehackt

1 Spur Salz

1 Spur Zucker 4 1/2 Tas. gekochter Reis; 280

- g Reis

4 Knoblauchzehen; in

- Seidenfäden geschnitten

1 tb Reiswein; halbtr. Sherry

6 lg Eiweiss; mit

1/2 ts Salz; geschlagen

2 grüne Erbsen; blanchiert MMMMM-----FÜR DIE MARINADE-----

1 Spur Salz

1 Spur Zucker

1 tb helle Sojasauce

1 ts Reiswein; halbtr. Sherry

1 Spur Schwarzer Pfeffer

1 ts Kartoffelmehl; mit

1/2 ts Wasser; angerührt

2 tb Erdnuss-; oder Maiskeimöl MMMMM-----FÜR DIE SAUCE-----

Saft der Tomaten

2 ts Kartoffelmehl

1 tb helle Sojasauce

1 tb Austernsauce

Das Schweinefleisch in feine Streifen schneiden.

Marinieren: Salz, Zucker, Sojasauce, Reiswein, Pfeffer und Kartoffelmehl in einer Richtung mit dem Schweinefleisch verrühren. 20-30 Minuten stehenlassen, dann das Öl einrühren.

Die Tomaten blanchieren und schälen. Samen entfernen und in Würfel schneiden. In ein Sieb geben und über einer Schüssel abtropfen lassen. Den Saft aufbewahren.

Die Wok stark erhitzen, zwei El. des Öls hineingeben und herumschwenken. Den Knoblauch kurz anbraten, dann die Tomaten dazugeben. Einige Male wenden und dabei das Salz und den Zucker einstreuen. Bei mässiger Hitze zugedeckt 5 Minuten kochen. Wieder in das Sieb geben und über der Schüssel abtropfen lassen. Den Tomatensaft zusammen mit dem bereits vorhandenen für die Sauce beiseite stellen. Die Tomaten warm halten.

Die Sauce vorbereiten: Tomatensaft, Kartoffelmehl, Sojasauce und Austernsauce gut mischen.

Den Reis auf einer runden Platte ausbreiten und warm stellen.

Die Wok ausreiben und wieder stark erhitzen. Vier El. des Öls hineingeben und herumschwenken. Den Knoblauch kurz anbraten und das Fleisch dazugeben. Eine Minute pfannenbraten, bis das Fleisch eine helle Farbe hat und halb gar ist. Seitlich den Reiswein einträufeln und weiterrühren. Die angerührte Sauce darübergossen und durchmischen. Das Fleisch über den Reis löffeln.

Die Wok wieder spülen und ausreiben, stark erhitzen, die restlichen sechs El. Öl hineingeben und herumschwenken. Das Eiweiss einrühren und notfalls die Hitze reduzieren. Wenn es flockig ist, auf die rechte Seite der Reisplatte löffeln, also die Yin-Seite. Die linke Kante der Plattenmitte zu einer Kurve entsprechend dem Yin-Yang-Symbol formen.

Auf die linke oder Yang-Seite die Tomaten löffeln. Eine Erbse auf jede Hälfte legen und sofort servieren. * Quelle: Das chinesische Kochbuch posted by K.-H. Boller Bollerix@Wilam.north.de Erfasser: Bollerix Datum: 05.04.1995 Stichworte: Reis, Fleisch, China, P4

Stichworte: Fleisch, China, P4, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Zeytinyagli Yaprak Dolmasi (mit Reis gef. Weinblätter in Olivenöl)

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Weinblätter
- 1 Wasserglas Reis
- 4 groß. Zwiebeln
- 1 Wasserglas Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 2 Zitronen
- Salz
- Pfeffer
- Gewürz (keine Ahnung, was damit gemeint ist)

Frische oder eingelegte Weinblätter in siedendem Salzwasser mit Zitronensaft 4-5 Minuten kochen, abtropfen lassen. Kleingehackte Zwiebeln in Olivenöl dünsten. Reis in heissem Salzwasser aufquellen lassen, waschen und zu den Zwiebeln geben, weiterhin 8-10 Minuten unter ständigem Rühren rösten. Zucker, Salz, Pfeffer, Gewürz, Zitronensaft hinzufügen und so viel Wasser zugeben, bis der Reis bedeckt ist, kochen.

Auf Wunsch kann in Öl geröstete Pinienkerne, 1 Löffel Korinthen, frischer oder getrockneter Pfefferminz beigegeben werden.

Wenn der Reis das Wasser eingezogen hat, abstellen. Erkalten lassen. Auf die behaarte Seite der Weinblätter etwas von der Füllung geben, die Seiten über die Füllung biegen und länglich, wie eine Zigarette drehen. Die gefüllten Weinblätter nebeneinander in den Kochtopf reihen. Mit einem Teller zudecken. Zitronensaft und Wasser hinzufügen und auf mittlerer Flamme kochen.

Mit derselben Füllung können auch Paprika und Auberginen gefüllt werden. Auf gefüllte Paprika wird eine Scheibe Tomate gelegt. ** Gepostet von Eva-D. Bilgic Date: Thu, 06 Apr 1995 Erfinder: Eva-D. Datum: 11.09.1995 Stichworte: Reis

Stichworte: Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte

Zischender Reis mit Shrimps in Tomatensosse

Für 4 Portionen MMMMM-----ZUTATEN-----

250 g rohe geschälte Shrimps

Pflanzenöl zum fritieren

350 g Tomaten aus der Dose

- (gehackt)

1 Prise Salz

1 ts Zucker 3 Tl. helle

- Sojasauce

1 tb Reiswein oder

- halbtrockener Sherry

1/2 l klare Brühe

2 tb Stärke (mit 4 El. Wasser

- angerührt)

12 Reiskuchen MMMMM-----FÜR DEN REISKUCHEN-----

500 g gekochter Reis 2 El.

- Erdnuss- oder Maiskeimöl MMMMM-----FÜR DIE MARINADE-----

1 Prise Salz

2 ts Maisstärke

1/2 Eiweiss

In China wird das Hauptnahrungsmittel Reis in einem grossen kupfernen Topf gekocht. Auf dem Boden und teilweise am Rand bildet sich eine Kruste, die dann sorgfältig entfernt wird. Diese Reisstücke werden geröstet und weiterverwendet. Daraus hat sich in der östlichen Küche das Zischende Reisgericht entwickelt, auch Blitz aus heiterm Himmel genannt, wegen des zischenden Geräusches, das entsteht, wenn man die kochendheisse Sauce über die gerösteten Reisstücke giesst.

Die Reiskuchen zubereiten: Die Kruste, die sich beim Kochen des Reises gebildet hat, 4-5 Stunden trocknen.

Ein Backblech mit Öl einpinseln. Den Reiskuchen in 5 cm Stücke teilen und auf das Backblech legen.

Im Backofen bei 220GradC etwa 20 Minuten backen, bis der Kuchen unten schön braun geworden ist. Sind die Stücke oben noch zu blass, dreht man sie vorsichtig mit einer Spatel um und bäckt sie noch eine Weile.

Das Blech herausnehmen und abkühlen lassen. Die Reisstücke in einem luftdichten Behälter (nach dem Abkühlen) aufbewahren. (man kann sie auch einfach mit etwas Salz bestreut frisch essen)

Die Shrimps gut spülen und trockentupfen

Marinieren: Salz, Stärke und Eiweiss mischen und die Shrimps hineinrühren. Mindestens 3 Stunden marinieren oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Wok zur Hälfte mit Öl füllen und auf ca. 150GradC erhitzen. Die Shrimps dann in einem grossen Sieblöffel max. 30 Sekunden fritieren, dabei mit Stäbchen trennen, wenn sie zusammenkleben. Sobald sie sich rosa gefärbt haben, herausnehmen und abtropfen lassen.

Zwei feuerfeste Schüsseln im Ofen bei 140GradC erwärmen. Eine ist für Reiskuchen bestimmt, die andere für die Tomatensauce mit den Shrimps.

Die gehackten Tomaten, Salz, Zucker, Sojasauce, Reiswein und Brühe in einem Topf erhitzen, bis die Masse fast kocht. Die Stärke einrühren und auf kleinster Flamme stehenlassen.

Das Öl in der Wok wieder auf 190GradC erhitzen. Die Reiskuchenstücke hineingeben und etwa 2 Minuten fritieren. Vorsichtig herausnehmen, damit sie nicht zerbrechen und in die Schüssel im Backofen geben.

Die Shrimps unter die Tomatensauce heben und schnell zum kochen bringen.

Die Schüssel mit den Reiskuchen servieren, in der anderen Schüssel aus dem Backofen die Sauce mit den Shrimps auftragen. Nun löffelt man die Sauce über die heissen Reiskuchen. Dabei entsteht dieses zischende Geräusch, dem das Gericht seinen Namen verdankt.

Mit 2-3 weiteren Gerichten ausreichend für 4 Personen. ** From: K.-H. Boller@p3.f2020.n2426.z2.schiele-ct.de Date: Sat, 09 Apr 1994
Newsgroups: fido.ger.kochen Erfasser: Bollerix Datum: 07.06.1994 Stichworte: Reistafel, Reisgerichte, Meeresfrüchte, Shrimps, Fido

Stichworte: Meeresfrüchte, Shrimps, Reis

Stichworte

Reisgerichte

Titel - Rubrik - Stichworte