

Reis (Info)

Kategorien: Information, Getreide, Wissen

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Obwohl Reis im asiatischen Raum seit Jahrtausenden kultiviert wird und es heute weltweit nahezu 100000 Varietaeten gibt, war er bei uns bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts eher etwas besonderes. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass man hier noch bis vor wenigen Jahren gerade mal den Unterschied zwischen Rund- und Langkornreis kannte. Dank verschiedener Koch-Trends ist das aber laengst passé und zur Freude aller Geniesser sind inzwischen auch die Reis-Sortimente im Handel vielfaeltiger geworden. Eine kleine Auswahl der unerschoepflichen Reis-Zubereitungen moechten wir Ihnen vorstellen.

Tipps und Infos zum Reis und zu verschiedenen Garmethodenen.

* Die Sortenauswahl an Reis ist immens. Grundsaeztlich unterscheidet man zwischen Rund-, Mittel- und Langkornreis. Fuer die Farbe des Reises ist der Ausmahlungsgrad und die Politur, sowie der Reifegrad des Getreides verantwortlich. Neben dem weissen Reis gibt es auch roten, schwarzen, braunen und gruenen Reis. Unterschieden wird grundsaeztlich auch in nicht klebende und Klebereis-Sorten.

* Rundkornreis (z.B. Milchreis, Risottoreis) klebt leicht und hat ein schwaches Aroma.

* Langkornreis dient mehr zum Koernigkochen als Beilage, wird fuer Pilaws oder Paella verwendet.

* Mittelkornreis ist eher selten zu finden.

* Der sog. Parboiled Reis ist ein vorbehandelter Reis. Damit er kochfest wird, wird er mit Dampfdruck behandelt. Parboiled Reis weist andere Kocheigenschaften auf als unbehandelter Reis.

* Der sog. Wildreis ist eigentlich kein Reis, sondern ein Wassergras. Er hat eine lange Garzeit, die bis zu 60 Minuten dauern kann. Als Faustregel gilt, dass der Wildreis gar ist, wenn die Haelfte der Koerner aufgeplatzt sind.

* Frueher war es notwendig den Reis vor dem Kochen abzuwaschen, um Verunreinigungen zu entfernen, dies ist heute eigentlich nicht mehr notwendig. Reis wird vor dem Kochen aber auch gewaschen, um Staerke abzuspuelen. Denn je staerker der Reis poliert ist, desto mehr Staerke haftet an den Koernern, daneben haben die verschiedenen Sorten auch unterschiedliche Staerkeanteile. Je nach Gericht, also ob der Reis locker oder eher zusammenkleben soll, muss dementsprechend die Staerke abgewaschen werden.

* Reis kann in sprudelndem Wasser (oder Fluessigkeit) gekocht werden, sog. Kochmethode fuer Trockenreis wie z.B. fuer Langkorn- oder Wildreis. Anschliessend wird er abgeseiht, abgefrischt und bei Bedarf mit Butter erhitzt.

* Garen nach der Quellmethode. Bei dieser Methode saugt der Reis die komplette Fluessigkeit auf. Der Reis wird im Verhaeltnis 1 Teil Reis / 2-3 Teile Fluessigkeit kalt aufgesetzt und zum Kochen gebracht.

Reis (Info)

(Fortsetzung)

Dann reduziert man die Hitze und laesst alles leicht simmern, bis der Reis genuegend Fluessigkeit aufgenommen hat und ausgequollen ist.

* Garen nach der Duenst- und Quellmethode z.B. fuer Pilawreis (Langkornreis). Den Reis zunaechst mit Fett glasig duensten, mit Fluessigkeit im Verhaeltnis 1:2 aufkochen und dann bei maessiger Hitze quellen lassen. Der Reis soll feucht, jedoch ohne Restfluessigkeit sein.

* Garen nach der Duenstmethode z.B. fuer Risottoreis. Den Reis zunaechst mit Fett glasig duensten, Fluessigkeit nach und nach aufgiessen, langsam duensten und dabei immer wieder umruehren.

* Garen nach der Daempfmethode. Wird haeufig in Asien, speziell fuer Klebreis angewendet. Hierbei wird gewaesserter Reis in einem Sieb im Wasserdampf gegart.

Rezepte: Gemesereis; Thailaendischer Duftreis; Gefluegelpilaw;