



Reis dämpfen ist kinderleicht

Reis dämpfen ist kinderleicht

Wenn Sie schon ein Reisprofi sind, wissen Sie, dass man Reis nicht nur kochen und im Ofen garen, sondern auch in einem Bambusdämpfer (oder anderen vergleichbaren Modellen) dämpfen kann. Wer gerade keinen Reisdämpfer zur Hand hat, diese Methode aber trotzdem gern einmal probieren möchte, findet hier eine Anleitung, wie man Reis richtig dämpft. Übrigens: gedämpfter Reis wird nach der Zubereitung nicht nur etwas **klebriger**, und erhält damit die für asiatische Gerichte typische Konsistenz, sondern er enthält auch **mehr Nährstoffe**, weil er diese nicht ins Kochwasser absondert. Es lohnt sich also, diese Methode zu probieren!

Wichtig. Den Reis vorher einweichen!

Unter Reisköchen und -köchinnen entspinnt sich eine lebendige Debatte rund um das Thema „Reis waschen“ und „Reis einweichen“. Fakt ist: Möchte man Reis **dämpfen**, sollte man ihn auf jeden Fall vorher einweichen, denn diese Garmethode bringt selbst viel weniger Hitzebeständigkeit auf – gart man den Reis uneingeweicht, würde er mindestens eine Stunde benötigen. Es empfiehlt sich, den Reis zwischen 3 und 12 Stunden (über Nacht) einzuweichen, um ihn sodann zuzubereiten. Also einfach die benötigte Menge Reis über Nacht in eine Schüssel geben und mit Wasser auffüllen.

Reis dämpfen – so gehts‘s!

Nach dem Einweichen ist es Zeit, den Reis zuzubereiten. Hierzu befüllt man einen ausreichend großen Kochtopf mit Wasser bis zu einer **Höhe von ca. 5 cm**. Anschließend legt man ein **Sieb** mit einem **sauberen Geschirrtuch** aus, füllt den rohen Reis hinein und setzt das Sieb auf den Topf bzw hängt es in den Topf hinein. Wichtig: Das Sieb darf den Boden des Topfes incl. Wasser nicht berühren! Das Sieb wird mit einem Deckel verschlossen und soll nun **30 min köcheln**, bis der Reis weich und von der Konsistenz leicht klebrig ist.

Kann man auch Klebreis dämpfen?

Besonders gut eignet sich die Methode des Dämpfens auch für sogenannten **Klebreis**, eine spezielle Sorte, die beim Kochen oder Dämpfen noch stärker zusammen klebt als der sog. **Rundkornreis**, der diese Eigenschaft ebenfalls besitzt. In China, Japan und Thailand wird Klebreis vor allem für Süßspeisen verwendet: Die japanischen „Mochi“, süße Bällchen aus Reis, koreanische „Songpyeon“ (Reiskuchen) oder die thailändische „Khao Neow Ma Muang“, eine traditionelle Süßspeise, werden mit Klebreis hergestellt. Auch Reisbier wird mitunter aus Klebreis gebraut. In Thailand nutzt man die Methode des Dämpfens, um Klebreis selbst herzustellen, und so die erwünschte Konsistenz des „sticky rice“, wie man ihn dort nennt, in der regionalen Küche perfekt zuzubereiten. Und auch Sie werden sehen: gedämpfter Klebreis eignet sich hervorragend für südostasiatische Gerichte, die Sie am besten – originalgetreu – mit Stäbchen verzehren und einen duftenden **Jasmin Reis** oder **Basmati Reis** dazu servieren. Guten Appetit!

Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von www.rii-jii.de. Viel Spaß beim Kochen!