



Reis richtig zubereiten!

Reis richtig zubereiten

Grundsätzlich gibt es mindestens 3 Arten, Reis richtig zuzubereiten, wobei sie sich hinsichtlich ihres Beliebtheitsgrades und ihrer Verbreitung hierzulande sehr unterscheiden. Reis kann man **kochen**, **dämpfen** und im Ofen **garen**. Prinzipiell gilt: Welche Methode man wählt, hängt weniger von der Sorte, als mehr vom persönlichen Geschmack ab. Dennoch gibt es bestimmte Vorzüge der einzelnen Methoden, die wir hier kurz vorstellen möchten – viel Erfolg beim Reis kochen!

Reis Zubereitung: dämpfen

Hierzulande noch etwas ungewöhnlich, in Thailand, wo Jasmin Reis ursprünglich herkommt, aber sehr gebräuchlich: Reis in einem Bambuskorb oder Topf zu dämpfen. Der Vorteil: die Nährstoffe und das duftende Aroma bleiben völlig erhalten und der Reis wird optimal schonend zubereitet. Wer sich auf den etwas länger dauernden aber sehr lohnenswerten Prozess des Dämpfens einlassen will, findet ? hier ([Reis dämpfen](#)) eine Anleitung.

Reis Zubereitung: kochen

Für alle „Ungeduldigen“ unter den Reiskocher*innen sind die hierzulande üblichen Kochreismethoden besser geeignet. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei Verfahren: der **Quellreis-** und der **Wasserreismethode**. Beide sind hervorragend geeignet, um Reis punktgenau zu servieren. Dennoch muss man einige Dinge beachten, damit der Reis am Ende fertig gegart, leicht und angenehm körnig auf dem Teller landet. So machen Sie nichts falsch:

Die Quellreismethode

Bei der Quellreismethode ist es notwendig, das Verhältnis und die jeweiligen Mengen von Wasser und Reis genau zu bemessen. Ziel ist es, dass der Reis am Ende das gesamte Wasser aufgesogen hat und dabei weder anbrennt (zu wenig Wasser) noch matschig wird (zu viel Wasser). Für **Jasmin Reis** gelten folgende Maßangaben: Vor dem Kochen den Reis **1-2x waschen**. So werden überschüssige Stärkereste entfernt und der Reis klebt nicht mehr als nötig zusammen ([Reis waschen](#)). Anschließend Wasser und Reis in einem Verhältnis von **1:1,5** in den Topf geben und **12 bis 15 Minuten köcheln lassen**. **Tipp:** Den Reis ins heiße Wasser geben und kurz auf heißer Flamme kochen lassen, dann bei **geringer Hitze** und **geschlossenem Deckel** weiter garen. Wichtig: Nicht umrühren! Nur so gelingt ein optimales Mischverhältnis. Nach 15 Minuten den Reis vom Herd nehmen und unbedingt noch **3 Minuten ruhen** lassen. So entfaltet Jasmin Reis sein perfektes Aroma. Wer möchte, kann den Reis **salzen** – ca. 1 EL pro Liter Wasser oder je nach Geschmack.

Die Wasserreismethode

Wer auf Nummer sicher gehen möchte und eine bekannte Methode aus der europäischen Küche entlehnen möchte, greift gern auf die Wasserreismethode zurück: Hier wird Reis im sprudelnd kochenden Wasser im Verhältnis von ca. **1:6** gekocht – also ähnlich, wie auch Nudeln und Salzkartoffeln üblicherweise zubereitet werden. Jasmin Reis bereitet man so zu: 6fache Wassermenge zum Kochen bringen und den Reis hinzufügen. Bei **offenem Deckel 15 – 20 Minuten** (je nach Angabe zur Sorte) kochen lassen und anschließend **durch ein Sieb abgießen**. Der Vorteil der Wasserreismethode ist, dass man sich weniger schnell verschätzt. Nachteilig ist jedoch, dass der Reis beim Kochen seine **Nährstoffe** an das Kochwasser abgibt und diese so nicht mehr verzehrt werden können. Für den **Jasmin Reis** gilt im besonderen: Nicht nur die Nährstoffe, sondern auch der **Geschmack** gehen bei der Wasserreismethode zum Teil verloren. Jasmin Reis sollte daher lieber schonend gegart oder gedämpft werden.

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



Reis Zubereitung: Garen im Reiskocher oder Ofen

Etwas ungewöhnlich, aber vor allem in der afrikanischen Küche sehr gebräuchlich, ist, den Reis im Ofen zu garen. Hierfür wird einfach die entsprechende Menge Reis mit Wasser im Verhältnis **1:2** in eine Schüssel in den auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Backofen gegeben. Mit einem **Deckel** zugedeckt und ca. nach **20 Minuten** ist der Reis fertig und perfekt genießbar – ohne Umrühren und Ruhezeit! Für all jene, die sich das Reis Kochen noch ein bisschen leichter machen wollen, sei ein **Reiskocher** wärmstens empfohlen: Einfach Reis- und Wassermenge nach Herstelleranleitung in den Reiskochtopf geben, anstellen, fertig – der Reiskocher stellt automatisch die richtige Temperatur ein und schaltet sich nach der entsprechenden Zeit selbstständig ab – so wird Reis kochen zu einem sorglosen Vergnügen!

Aber egal welche Zubereitungsmethode man wählt: Mit ein bisschen Geduld und Geschick wird Jasmin Reis zu einer köstlichen und nahrhaften Mahlzeit – versprochen!