



Sollte man Reis salzen?

Sollte man Reis beim Kochen salzen?

Wieviel Salz braucht man beim Reis Kochen?

Er duftet, er schmeckt, und er sieht so wunderschön aus: Reis könnte unser Lieblingsgericht werden! Doch eine Frage bleibt uns noch, bevor wir ihn gemeinsam mit einem thailändischen Red-Curry kochen oder zu köstlichem Sushi verarbeiten: Sollte man ihn beim Kochen **salzen**?

Weniger Salz beim Reiskochen ist mehr!

Reis ist von Natur aus ein bekömmliches und vollwertiges Nahrungsmittel. In vielen Ländern wird er tagtäglich verspeist, in Indien zum Beispiel essen die meisten Menschen ungefähr 2kg Reis pro Woche! Jede Woche! Und in den meisten asiatischen Ländern bedeutet „Reis essen“ soviel wie „eine Mahlzeit zu sich nehmen“ - im Grunde ein und dieselbe Sache! Oft wird er dabei mit würzigen Curries, Saucen und reichlich Gemüse verspeist – und auch unsere Reis-Rezepte bilden nicht selten eine Melange aus frischem Fisch, Fleisch und geschmacksintensiven Zutaten.

Insofern gilt: Weniger ist mehr! Der frisch gekochte feine Reis darf gern die Mitte eines exotischen Mahles sein! Dafür braucht er nur wenig gesalzen zu werden: 1 Prise ins kochende Wasser geben oder ca. 1TL auf einen Liter Wasser sind völlig ausreichend! Wer möchte, kann gern ein wenig **Butter oder Öl** ins kochende Wasser geben – das macht den Reis cremiger und etwas aromatischer!

Duftreis – ein feines Aroma ganz ohne Gewürze und Salz

Einige Reissorten wie zum Beispiel **Jasmin Reis** oder **Basmati Reis** weisen von sich aus ein eigenes, natürliches Aroma auf: So duftet Jasmin Reis leicht blumig und mild, während Basmati Reis einen **erdigen und nussigen Geschmack** hat. Diese Reissorten kommen erst Recht auch **ohne Salz** gebührend zur Geltung, wenn man beim Kochen auf die Zugabe verzichten möchte.

Sushi Reis benötigt Salz, Essig und Zucker

Wer schon einmal selbst Sushi zubereitet hat, weiß, wie bedeutsam die richtige Konsistenz des Reises für das Gelingen dieser japanischen Delikatesse ist. Neben **Salz** wird hier auch **Essig** und **Zucker** zugesetzt. Eine kleine Anleitung zur Zubereitung von Sushi Reis finden Sie ? hier (Link).

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