



Wofür eignet sich Jasminreis besonders gut?

Wofür eignet sich Jasminreis besonders gut?

Er duftet, er ist leicht zuzubereiten und er schmeckt...ja, womit eigentlich am besten? **Jasmin Reis** ist eine der bekanntesten Reissorten der Welt, und doch steht man im Supermarkt einer oft unübersichtlichen **Vielfalt** von Reissorten und Angeboten gegenüber und fragt sich: Welchen Reis brauche ich für mein Lieblingsgericht?

Jasmin Reis – ein Allroundtalent

Grundsätzlich gibt es im Fall von Jasmin Reis noch richtig viele Möglichkeiten, denn eins muss man ihm lassen: Jasmin Reis ist ein echtes Allroundtalent. „Klassische“ thailändische und [indische Curries](#), gegrillter Fisch und gebratenes Fleisch, Meeresfrüchte, rohes Gemüse in Salatform und traditionelle Soßen – beinahe zu allem ist Jasmin Reis eine wunderbare Bei- oder Grundlage. Dennoch gibt es einige Dinge zu beachten, die ihn von anderen Reissorten unterscheiden:

Jasmin Reis ist ein Duftreis

Vielleicht ist es Ihnen beim Kochen schon aufgefallen: Während der Topf köchelnd auf dem Herd steht, verbreitet sich in der Wohnung ein angenehm blumiges Aroma. Und spätestens auf dem Teller serviert, kann man dieses auch in seinem Gaumen genießen. Grund für diesen Geschmack ist übrigens 2-Acetyl-1-Pyrrolin, ein Stoff, der zum Beispiel in den indonesischen Pandanblättern als Gewürz benutzt wird.

Jasmin Reis – Grundlage der thailändischen Küche

Dieses nussig – buttrige Aroma passt hervorragend zu Gerichten der südostasiatischen, besonders thailändischen Küche. Hier werden die verschiedensten Kräuter wie Ingwer, Basilikum, Knoblauch, Zitronengras und Koriander mit Gemüse, Fisch, Fleisch und Meeresfrüchten verkocht und meist mit Limette, Kokosmilch, Chili und Zitronengras verfeinert – heraus kommt eine intensive Mischung verschiedener Geschmacksrichtungen und Düfte. In die Mitte der oft süß-scharf-pikanten Gerichte gehört ein Reis, der mit eigenem Aroma aufwarten kann und so die verschiedenen Elemente feinsinnig miteinander verbindet.

Jasmin Reis – duftender Dekorationskünstler

Kennern dürfte zudem auffallen: Kocht man Jasmin Reis, so kleben die einzelnen Körnchen ein wenig zusammen. Grund hierfür ist übrigens ein erhöhter Amylopektinanteil, der für die typische leicht klebrige Konsistenz sorgt. Dies ist ein weiterer Grund, warum der Reis in der thailändischen Küche so beliebt ist: Möchte man den Reis in besonderen Formen anrichten, ist seine adhäsive Eigenschaft wesentlich besser als die eines lockereren Langkornreises. Will man also beispielsweise Reisbällchen oder -kugeln auf dem Teller servieren, ist Jasmin Reis wärmstens zu empfehlen! Und für stilbewusste Reisesser*innen gilt natürlich sowieso: Mit Stäbchen oder mit der Hand verzehrt schmeckt ein original indisches oder thailändisches Curry gleich noch viel besser! :)

Abnehmen mit Jasmin Reis?

Klingt vielleicht auf den ersten Blick etwas ungewohnt, bietet aber tatsächlich viele Vorteile: Wer auf der Suche nach möglichst [fett- und kalorienarmen](#) Sattmachern ist, der kann gut und gerne auf Jasmin Reis zurückgreifen. Wie seine „Geschwistersorten“ aus Indien und China enthält er zahlreiche Vitamine, Ballaststoffe und Proteine, die den Körper mit den wichtigsten Nährstoffen versorgen und dabei schonend sättigen --- also, warum nicht mal eine Schale Reis zubereiten statt zu einem Stück Brot zu greifen?

Wie bereite ich Jasminreis zu?

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



Die einfachste Methode ist die sogenannte Tassenmethode. Sie messen mit einer normalen Tasse den Reis bis zum oberen Rand ab. Diese Menge reicht normalerweise für 4 Personen. Den Reis waschen Sie zunächst 2x in einem Sieb. Danach schütten Sie den gewaschenen Reis in einen Topf und füllen nun 1,5 Tassen Wasser hinterher. Sie geben noch eine Prise Salz dazu, wenn Sie diesen Geschmack mögen. Jasminreis kann man auch gut ohne Salz genießen, da er einen so starken Eigengeschmack hat. Nun lassen Sie den Jasminreis für 5 Minuten aufkochen und stellen danach die Herdplatte aus, so dass der Jasminreis noch 15 Minuten ziehen kann.

Bio Jasminreis von RiiJii

Probieren Sie dazu gerne einmal unseren leckeren Bio-Jasminreis aus Thailand. Angebaut unter den höchsten ökologischen Bedingungen ist unser Reis nicht nur wahnsinnig lecker, sondern enthält im Gegensatz zu vielen seiner Kollegen KEIN [anorganisches](#) Arsen. Erfahren Sie mehr über den [RiiJii](#) Thai-Hom-Mali.

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