

REZEPTE DER WOCHE

Leckere Gerichte mit Reis

Süß oder herzhaft – immer ein Genuss

Reis bietet sich als Grundlage für vielerlei abwechslungsreiche Gerichte an. Hier findet sich für jeden Geschmack das Passende.

Bunte Pfanne

Zutaten (für 2 Personen): 300 g Rinderhack, 1 Zehe Knoblauch, 1 Ei, Paprika, Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer, 100 g Reis, 250 ml Rinderbrühe, 1 Paprikaschote, 100 g gewürfelte Cabanossi, 3 Zwiebeln, Olivenöl, 250 g tiefgekühlte Bohnen, 285 g Mais (Dose).

Zubereitung: Hack, Salz, Pfeffer, Paprika, gehackten Knoblauch und Ei verkneten, Klößchen formen, in Olivenöl braten. Aus der Pfanne nehmen. Geschälte Zwiebeln in Ringe, Paprikaschote in Streifen schneiden. Zwiebeln mit Cabanossi in Pfanne anbraten. Paprikastreifen zugeben, 5 min braten. Mit Brühe ablöschen, Reis zugeben, zugedeckt garen. Klößchen, aufgetaute Bohnen und abgetropften Mais zugeben, mit Paprika und Cayennepfeffer würzen.



Cabanossi verleihen der Reispfanne viel Würze.

Foto: picture-alliance/ dpa/Stockfood

Reispudding

Zutaten (für 10 Personen): 250 g Rundkornreis, 1 l Milch, Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 1 Zimtstange, Fett, Paniermehl, 200 g grob zerbröselte Makronen, 10 Eier, 125 g Zucker, 125 g Butter.

Zubereitung: Reis in Milch mit Zimt und Zitronenschale auf kleiner Flamme 20 min quellen, dann ab-

kühlen lassen. Zimt und Zitronenschale entfernen. Butter schaumig schlagen, Zucker und alle Eigelb zugeben. Reis unterrühren. Eischnee unterheben. Mit Makronen in gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Puddingform schichten, zudecken. 2,5 Stunden im Wasserbad garen. Kurz abkühlen, stürzen.

Milchreis unter Karamell

Zutaten (für 4 Personen): 160 g Butter, 80 g Puderzucker, Salz, 1 Eigelb, unbehandelte Schale von 1 Orange und 2 Zitronen, 240 g Mehl, 50 g Butter, 200 g Rundkornreis, 1 Vanilleschote, 40 g Zucker, 500 ml Milch, 5 Blatt Gelatine, 100 g Quark, 250 g Frischkäse, 200 g Sahne, Puderzucker, Preiselbeerkonfitüre.

Zubereitung: 160 g Butter, Puderzucker, 1 Prise Salz, Eigelb, Schale von Orange und 1 Zitrone mischen, mit Mehl verkneten, 30 min kühl stellen, ausrollen, Boden einer gefetteten Springform auslegen. Bei 175 Grad 15 – 20 min blind backen, abkühlen. Restliche Butter zerlassen, Reis anschwitzen, 1 Prise Salz, Vanillemark, Zitronenschale, Milch und 40 g Zucker zugeben, bei kleiner Hitze unter Rühren 20 min quellen lassen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, unter Reis rühren, 20 min kühlen. Käse, Quark und steife Sahne unterziehen. Masse in feuerfeste Form füllen, 6 Stunden kühlen. Mit Puderzucker dick bestäuben, kurz bei starker Oberhitze im Backofen karamellisieren. Konfitüre dazu reichen.

Warmer Rote Bete-Salat

Zutaten (für 6 Personen): 400 g Hähnchenbrustfilet, 1 gewürfelte Schalotte, Pfeffer, Salz, Muskat, Basilikum, 5 EL Sahne, 750 ml Gemüsebrühe, 1 Glas trockener Weißwein, 300 g Rundkornreis, 5 EL Rapsöl, 1 Glas gewürfelte Rote Bete (Abtropfgewicht 220 g).

Zubereitung: Fleisch in Streifen schneiden, in Öl braten, herausnehmen. Schalotte und Reis glasig dünsten. Wein und nach und nach Brühe zugießen, mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, Sahne unterrühren. Rote Bete, Fleisch und Basilikum zugeben.

Paprika-Reisfleisch

Zutaten (für 3 Personen): 250 g gewürfelte Putenbrust, 2 gewürfelte Schalotten, 1 grüne Paprikaschote, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl, 3 Zehen Knoblauch, 1 EL Paprika, 400 g gestückelte „Pizza“-Tomaten (Dose), 200 ml Hühnerbrühe, 125 g Reis, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Paprika würfeln. Fleisch salzen, pfeffern, in Öl anbraten. Schalotten, gehackten Knoblauch und Paprikaschote zugeben. Mit Paprika würzen. Tomaten, Brühe und Reis hinzufügen. Zugedeckt garen, salzen, pfeffern.