

# Basmati Reis

## Grundrezept

2 Tassen Basmati Reis  
4 Tassen Wasser  
1 TL Salz

Den Reis mit kaltem Wasser zwei- bis dreimal waschen. Das in Tassen abgemessene Wasser zum Kochen bringen, Reis und Salz begeben. Kurz aufkochen lassen und dann ca. 15 Minuten nachquellen lassen, bis alles Wasser aufgenommen ist. Die Köstlichkeit heiß servieren.

## „Khumbi pullao“ Indisches Reisgericht mit Pilzen (6 Personen)

400 g Basmati Reis  
150 g Pilze nach Wahl  
2 kleine Zwiebeln  
3 EL Pflanzenöl  
1 fein gehackte Knoblauchzehe  
1/2 TL fein geriebener frischer Ingwer  
1/4 TL Gewürzmix Himalaya  
Salz

Den Reis in eine Schüssel geben und waschen. Dabei das Wasser mehrmals wechseln und den Reis anschließend abseihen. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch ca. 2 Minuten darin anbraten. Die Pilze hinzufügen und weitere 2 Minuten rühren. Den Reis, den Ingwer, das Gewürzmix Himalaya und 1 TL Salz dazugeben. Die Hitze verringern und alles 2 Minuten durchrühren. Reichlich 1/2 l Wasser dazugießen und zum Kochen bringen. Den Topf gut verschließen und alles bei minimaler Hitze 25 Minuten garen. Die Hitze ausschalten und den Topf zugedeckt weitere 5 Minuten ruhen lassen. Als Beilage zu fast allen indischen Fleischgerichten, zu gebratener Lammkeule oder Lammsteaks. Es gibt zahlreiche indische Reisgerichte mit Fleisch oder Gemüse, Biryani oder Pullao (oder Pilav) genannt.

# Hom Mali Reis

## Grundrezept weißer Hom Mali Reis (Quell-Verfahren)

2 Tassen Hom Mali Reis  
4 Tassen Wasser  
1 TL Salz

Wasser aufkochen, Reis und Salz begeben und 10 Minuten köcheln lassen. Auf ausgeschalteter Herdplatte 10 bis 15 Minuten quellen lassen.

## Grundrezept Hom Mali Vollwertreis

2 Tassen Hom Mali Vollwertreis  
4 Tassen Wasser  
1 TL gekörnte Gemüsebouillon

Reis waschen, in der Bouillon aufkochen lassen und ca. 45 Minuten auf kleinem Feuer köcheln lassen.

## Vegipfanne mit Hom Mali Vollwertreis (4 Personen)

150 g Möhren  
1 große Zwiebel  
3 Tomaten  
2 grüne Paprikaschoten  
200 g Champignons  
1 Knoblauchzehe  
100ml Weißwein  
2 EL Butter oder Öl  
1 Bund Petersilie

je eine Prise Salz und Pfeffer  
Majoran, Rosmarin, Thymian  
100 g geriebenen Käse

Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und darin kurz andampfen. Petersilie und Gemüse klein schneiden und bissfest dämpfen. Mit Weißwein ablöschen. Gewürze dazugeben und das Ganze ca. 20 Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den geriebenen Käse darüber streuen. Dazu den Hom Mali Vollwertreis servieren.

### **Hühnercurry (4 Personen)**

600 g geschneitztes Hähnchenfleisch  
3 EL Öl  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
frischer Ingwer  
1/2 Bund frische Minze  
o. 1 TL getrocknete Minze  
1/2 Bund Petersilie  
2 TL Currypulver  
1 TL scharfes Paprikapulver  
oder etwas weniger Chillipulver  
2 TL Gewürzmix Himalaya  
3 Kardamomkapseln  
100 ml Creme fraiche  
100 ml Sahne  
100 g Cashewnüsse  
etwas Salz

Öl erhitzen, Hähnchenfleisch gleichmäßig darin anbraten, salzen und herausnehmen. Öl in der Pfanne lassen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Ingwer raspeln und 2 TL davon zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Minze und Petersilie fein hacken, z G usammen mit Curry- und Paprikapulver zu den Zwiebeln geben, mit wenig Wasser ablöschen, alles zu einer sämigen Sauce einkochen lassen; Hähnchenfleisch dazugeben und kurz mit kochen. Kardamomkapseln "zerquetschen" (damit sie sich öffnen), zusammen mit Gewürzmix Himalaya, Creme fraiche und Sahne dazufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen, mit Salz abschmecken. Cashewnüsse hacken und dazugeben oder wahlweise Cashewnüsse separat rösten und je nach Geschmack beigegeben.  
Mit Hom Mali Reis als Beilage servieren.

## **Lila Reis**

Achtung! Nach dem Kochen ist der laotische Reis vollständig lila: eine Augenweide. In seinem Ursprungsland wird der Reis hauptsächlich zu festlichen Anlässen gegessen. Auch werden daraus Kuchen und Desserts hergestellt.  
Der laotische Reis besteht etwa aus: 40 Prozent Klebreis, 40 Prozent weißem und 20 Prozent lila Reis.

### **Grundrezept**

1 Tasse Lila Reis  
bis zu 5 Tassen Wasser  
Butter, Pfeffer, Salz nach Wunsch

Den Reis in Tassen abmessen und mit kaltem Wasser zwei- bis dreimal waschen.  
Pro Tasse Reis bis zu fünf Tassen Wasser zum Kochen bringen. Den Reis zwischen 20 und 30 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen, je nach gewünschter Konsistenz. Vor dem Servieren etwas Butter und Pfeffer zufügen.

### **Fisch in Honig-Orangen-Soße mit Lila Reis**

Fischfilet  
Saft von 2 Orangen  
1 TL Honig  
1-2 Knoblauchzehen  
1 Prise Salz  
7 EL Creme fraiche  
oder Kokosmilch-Creme  
1 EL Sojasoße  
Basilikumblätter

oder Petersilie

Das Fischfilet, zum Beispiel Forelle, mit dem Orangensaft, dem Honig, den Knoblauchzehen und dem Salz 10 bis 15 Minuten dünsten. Danach die Creme fraiche, die Sojasoße und die Basilikumblätter zufügen. Noch weitere fünf Minuten kochen lassen. Und dann zusammen mit dem Lila Reis servieren.

## Manomin Wildreis

Der Wildreis kann in ungesalzenem Wasser, in Bouillon oder in Salzwasser gekocht werden. In ungesalzenem Wasser quillt er am besten. Sein Volumen vergrößert sich beim Kochen um das Vierfache. Sie können Manomin auch Ihren üblichen Reisgerichten beimischen. Gekochter Wildreis hat einen nussartigen Geschmack.

### Grundrezept 1 (Quell-Verfahren)

1 Tasse Manomin Wildreis

3 Tassen Wasser

Wildreis unter fließendem Wasser gründlich waschen. Den Wildreis in das siedende Wasser einrühren und 5 Minuten leicht kochen lassen. Vom Herd nehmen und eine Stunde im heißen Wasser quellen lassen. Das restliche Wasser kann für eine Sauce verwendet werden.

### Grundrezept 2

1 Tasse Manomin Wildreis

6 Tassen Wasser

Butter

Den gewaschenen Wildreis im Wasser 15-20 Minuten lang weichkochen; das restliche Wasser für eine Sauce verwenden; mit Butter abschmecken.

## Wildreissalat

1 Tasse Wildreis

1 Stange Porree

Saisongemüse, z.B.:

Karotten, 1 rote Peperoni, 1 Avocado

1 Apfel

Zwiebeln

Rosinen

Pinien- oder Kürbiskerne

Sauce: Roter Weinessig

Olivenöl

50 ml Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, Gewürze

Wildreis kochen und abgießen. Geschnittenes Gemüse, Apfelstücke, Kerne und Sauce mit dem Reis mischen. Im Kühlschrank ziehen lassen.

## Tomatensuppe mit Wildreis

60 g Wildreis

1 l Tomatenpüree

Bouillon

1/4l Weißwein

6 EL Sherry

2 Stangen Staudensellerie

2 ganze Nelken

1 EL Zucker

Pfeffer, Salz

6 EL Schlagsahne

2 Eigelb

Wildreis nach Grundrezept kochen. Tomatenpüree, Bouillon, Weißwein Sherry, geschnittene Selleriestangen und Nelken in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Zucker, Pfeffer und Salz dazugeben; ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe

dazugeben; ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Sahne und Eigelb verrühren und dazugeben. Nochmals auf kleiner Flamme 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Abschmecken. Die Tomatensuppe auf die Teller verteilen und den fertigen Wildreis als Häufchen dazugeben. Mit Sellerieblättern garnieren.

### **Wildreis-Pfannkuchen**

1/4 Tasse Wildreis  
2 Eier  
2 Tassen Buttermilch  
2 Tassen Mehl  
2 EL Zucker evt. Vollrohrzucker  
2 TL Backpulver  
1 TL Salz  
2 EL geschmolzene Butter

Wildreis kochen. Die Eier schaumig schlagen, Buttermilch einrühren. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz mischen; dies langsam und gründlich in die Flüssigkeit einrühren. Geschmolzene Butter und gekochten Wildreis dazurühren. In der Pfanne braten. Mit Beersauce (Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren usw.), Ahornsirup, geriebenem Käse oder Räucherlachsstreifen und geriebenem Meerrettich servieren.