

Melonen-Reis-Salat

Für 4 Personen

250 g Wildreismischung

1 Netzmelone

1 Babyananas

Salz, Pfeffer

4 Stangen Bleichsellerie

Saft von 1 Zitrone

4 EL geröstetes Sesamöl

1 EL Sojasauce

1 Knoblauchzehe

Zubereitung: Den Reis nach Packungsanweisung garen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Melone vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Ananas vierteln und das Fruchtfleisch klein schneiden. Den Stangensellerie in dünne Scheibchen schneiden. In einer Salatschüssel Zitronensaft mit Sesamöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer verrühren. Den Knoblauch dazupressen. Reis, Melonen-, Ananaswürfel und Selleriescheibchen untermischen. Bei Bedarf noch etwas nachwürzen.

Chinesischer Kanton-Reis

Zutaten:

200 g Basmatireis

Salz

6 Frühlingszwiebeln

10 g Ingwer

2 Knoblauchzehen

120 g Bambussprossen (in Streifen; aus der Dose)

70 g Surimi

2 rote Chilischoten

einige Korianderstiele

8 Shiitake-Pilze (getrocknet)

150 g Erbsen (tiefgekühlt)

1 Ei (Größe L)

3 EL Öl (z. B. Erdnussöl)

240 g Shrimps (vorgegart)

2 EL Sesamöl

3-4 EL Reiswein

4 EL helle Sojasauce

Zubereitung:

1. 400 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Basmatireis dazugeben, zugedeckt kurz bei starker Hitze aufkochen lassen und umrühren, bei kleinster hitze ca. 20 Minuten bei geschlossenem deckel quellen lassen
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 5 cm lange, dünne Streifen schneiden.
3. Ingwer und Knoblauch schälen, beides hacken.
4. Bambussprossen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
5. Surimi aus der Folie drücken und längs in dünne Streifen schneiden.

6. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und quer in feine Streifen schneiden.

7. Koriander waschen und trockenschütteln.

Shiitake-Pilze in eine Schüssel geben, Erbsen in einem Sieb darüber hängen. Erbsen mit kochendem Wasser überbrühen, die Pilze darin 10 Minuten einweichen. Ei verquirlen und in einer Pfanne in 1 EL Öl ein Omelette backen. Dieses aufrollen und in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer breiten Pfanne oder im Wok bei großer Hitze erwärmen. Shrimps darin kurz anbraten und wieder herausnehmen. Sesamöl im Wok bei mittlerer Hitze erwärmen. Frühlingszwiebeln, Pilze, Ingwer, Chili und Knoblauch darin anbraten. Surimi, Shrimps, Erbsen und gegarten Reis zufügen und unter Rühren erhitzen. Reiswein und Sojasauce verrühren und in die Reispfanne geben. Omelettstreifen untermischen und den Reis mit Korianderblättern garnieren.

Indisches Hühner-Korma mit Pistazien-Basmatireis

250 g Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten

250 g Miniatur-Maiskolben

125 g Zuckerschoten

125 g grüne Bohnen

1 TL weiße Pfefferkörner

2 TL grobes Meersalz

20 g grüne Kardamomkapseln

2 EL gelber Mohn

??? Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten

??? g frischer Ingwer, in dünne Scheiben geschnitten

½ TL gemahlene Kurkuma

¼ - ½ TL Cayennepfeffer

125 g Cashewnüsse

75 g Pinienkerne

400 ml Kokosmilch

100 g dicker griechischer Naturjoghurt

2 EL Lime Pickle

1 pikanter Brühwürfel, zerkrümelt

??? g gekochtes Huhn ohne Knochen, in 1 cm große Würfel geschnitten

Pistazien-Basmatireis:

500 g Basmatireis

25 g Pistazien

6 EL zerpfücktes Koriandergrün

Für 4-6 Personen

Zubereitung:

Süßkartoffeln und Maiskolben in einem Topf mit kochendem Wasser geben und in 3 Minuten halb gar kochen. Abtropfen lassen. Zuckerschoten und grüne Bohnen 1 Minute blanchieren, anschließend unter fließendem kaltem Wasser abkühlen und abtropfen lassen.

In einem Mörser Pfefferkörner, Salz und Kardamomkapseln zerstoßen. Die leeren grünen Kapseln wegwerfen und die schwarzen Samen aufbewahren. Den Mörserinhalt in einen Mixer geben und zusammen mit Mohn, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Cayennepfeffer, der Hälfte

der Cashewnüsse und der Hälfte der Pinienkerne zu einer groben Paste verarbeiten. Kokosmilch, griechischen Joghurt und Lime Pickle dazugeben und weiter zu einer ziemlich glatten Paste verarbeiten.

In einen großen Topf gießen, zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und die Paste 5 Minuten köcheln lassen, dabei den zerkrümelten Brühwürfel, 300 ml kochendes Wasser und die restlichen Cashewnüsse (nicht jedoch die Pinienkerne) hinzufügen. Die vorgegarten Maiskolben und Süßkartoffeln, die blanchierten Erbsen und Bohnen und die Hühnerfleischwürfel in die Sauce geben. Alles 3-4 Minuten köcheln lassen, bis es angenehm duftet und heiß ist.

Den Reis in der doppelten Menge kochendem Salzwasser zum Kochen bringen. Zugedeckt 12 Minuten, oder bis alles Wasser aufgenommen ist, köcheln lassen.

Die Pistazien blanchieren, häuten und stifteln, anschließend zusammen mit dem Koriandergrün und den restlichen Pinienkernen an den Reis geben. Den Reis 1-2 Minuten stehen lassen. Zusammen mit dem Korma servieren.

Risotto mit Artischocken

Zutaten:

6-7 kleine, zarte, frische Artischocken

Saft 1 Zitrone, Wasser

8 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

ca. 1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe

Salz

weißer Pfeffer

350 g Reis

½ Bund frische, krause Petersilie

40 g ger. Parmesan

30 g Pecorino

Zubereitung:

Zunächst die Artischocken vorbereiten. Hierzu alle holzigen, harten Außenblätter großzügig abschneiden, dann das Gemüse achteln und sofort in kaltes Zitronenwasser legen, damit sie nicht dunkel werden.

Die Brühe erwärmen, das Öl in einen weiteren Topf geben, langsam erhitzen und geschälten sowie kleingehackten Knoblauch darin glasig dünsten.

Die gut abgetropften Artischocken dazugeben, etwas Brühe angießen, würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Den Reis einstreuen und unter beständigem Rühren garen, dabei immer wieder Flüssigkeit nachgießen, bis der Reis nach ca. 25 Minuten „al dente“ geworden ist.

Die Petersilie waschen, gut trockentupfen und sehr fein wiegen.

Den fertigen von der Kochstelle nehmen, Käse sowie Petersilie darüber verteilen und im geschlossenen Topf kurz miterwärmen, dann durchmischen und sofort servieren.

Tipps:

Das „Risotto coi carciofi“ ist ein typisches Gemüse-Reisgericht. Die hier verwendeten Artischocken lassen sich jedoch auch durch andere Gemüsesorten ersetzen. Geeignet sind beispielsweise:

- ca. 350 g kleine, reife Zucchini

- ca. 300 g gelber Kürbis

- ca. 300 g zarter, junger Fenchel

- ca. 400 g reife, enthäutete Sommertomaten

- ca. 300 g gemischte, rohe Paprika

Spanische Paella

Zutaten für 8 Personen:

8 kleine Kalmare

1 kg lebende Miesmuscheln, gebürstet

150 ml Weißwein

6 EL natives Olivenöl extra

16 rohe mittelgroße Garnelen mit Schale, die Köpfe entfernt und für die Brühe aufbewahrt (siehe unten)

8 rohe Langusten

500 g Hühnerfleisch, in größere Stücke geschnitten

750 g Chorizo, in größere Stücke geschnitten

1 große Gemüsezwiebel, in Ringe geschnitten

2 rote Paprika, Samen und Scheidewände entfernt und die Schoten in Streifen geschnitten

1 ganze Knoblauchknolle, geputzt

2 große Fleischtomaten, gehackt

2 TL edelsüßes Paprikapulver

500 g Paella- oder Risottoreis

250 g dicke Bohnen, gepalt und enthäutet

1 Prise Safranfäden

6 EL klein geschnittene glatte Petersilie zum Servieren

Fischbrühe:

Garnelenköpfe (siehe oben)

1 kg Gräten oder Köpfe von weißem Fisch

1 großes Bouquet garni (Thymian, Lorbeer, glatte Petersilie, Sellerie und Orangenschale)

2 TL schwarze Pfefferkörner

1 Gemüsezwiebel, geviertelt

2 Möhren, geviertelt

300 ml halbtrockener Weißwein

1-2 TL Meersalz

Zubereitung: Für die Brühe alle Zutaten außer dem Salz mit 1,5 Liter Wasser in einem Topf geben, zum Kochen bringen und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Mehrmals abschäumen. Abseihen, in den ausgespülten Topf zurückgeben und die Brühe weitere 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Zur Vorbereitung der Kalamares den Kopf behutsam aus dem Körper herausziehen. Tentakeln vom Kopfteil abtrennen und aufbewahren. Den Schulp entfernen und den weichen Rogen aus dem Körper herausziehen und wegwerfen. Falls gewünscht, die Haut entfernen.

Geöffnete und schwere Muscheln wegwerfen. Die restlichen Muscheln mit dem Weißwein in einen Topf geben. Zugedeckt stark kochen, bis sie sich öffnen, einzeln herausbehmen. So viel Flüssigkeit in die Brühe abseihen, dass 1,5 Liter Brühe entstehen. Die Hälfte des Öls in einer großen Paella- oder Bratpfanne erhitzen. Garnelen, Langusten und Kalmare darin kurz anbraten, bis das Fleisch fast gar ist. Herausnehmen. Hühnerfleisch und Chorizo hineingeben und 10 bis 12 Minuten bei mittlerer Temperatur bräunen.

Zwiebeln, Paprika, Knoblauch, Tomaten, Brühe und die Hälfte des Paprikapulvers hinzufügen. Aufkochen lassen. Den Reis einrühren, alles zu einem leichten Köcheln reduzieren und ohne Deckel 18 Minuten garen. Bohnen, Safran, das restliche Paprikapulver und Öl unterrühren. Alle Meeresfrüchte dazugeben und 8 bis 10 Minuten bei niedriger Temperatur garen, bis der Reis gar und trocken ist. Mit Petersilie bestreuen.

Indonesischer gebratener Reis

Zutaten für 4 Personen:

7 EL Erdnussöl

375 g Rumpsteak oder Schweinesteak

4 EL Röstzwiebeln (oder getrocknete Zwiebelflocken)

3 Eier

1 TL getrocknete, zerdrückte Chillies

½ TL Salz

2 Zwiebeln, fein gewürfelt

3-4 Knoblauchzehen, durchgepreßt

1 TL Garnelenpaste (blachan)

250 g rohe Garnelenschwänze, ohne Schale und Darm

10 cm Gurke, in dünne Stifte geschnitten

1 Möhre, in dünne Stifte geschnitten und blanchiert

125 g frische Erbsen oder Bohnen, blanchiert

750 g gekochter, weißer Langkornreis (aus 500 g rohem Reis)

2 EL helle Sojasauce

4 Frühlingszwiebeln, der Länge nach in dünne Streifen geschnitten

Zubereitung:

Einen Esslöffel Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Steak bei hoher Temperatur braten, um die Poren auf beiden Seiten zu schließen – nicht durchbraten. Abkühlen lassen, in dünne Streifen schneiden und beiseite stellen.

Werden getrocknete Zwiebelflocken verwendet, diese in einem Esslöffel Öl knusprig braun braten. Beiseite stellen. Eier, Chillies und Salz mit einer Gabel verschlagen. Einen Esslöffel Öl in die heiße Pfanne geben, die Hälfte der Eiermischung einfüllen, falls nötig noch etwas Öl dazugeben und ein dünnes Omelett zubereiten. Wenden und braten, bis es auf beiden Seiten goldgelb ist. Aus der restlichen Mischung ein zweites Omelett zubereiten. Beide Omeletts aufrollen, in dünne Scheiben schneiden und beiseite stellen.

Die gewürfelten Zwiebeln, Knoblauch und Garnelenpaste in einem Mixer zu einem groben Brei pürieren. Zwei Esslöffel des restlichen Öls in einem großen Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen, den Brei hineingeben und 3-4 Minuten braten. Die restlichen zwei Esslöffel des Öls, Fleisch, Garnelen, Gurke, Möhren und Erbsen oder Bohnen hinzufügen. 2 Minuten pfannenrühren, anschließend den Reis gut unterrühren, dann die Omelettstreifen dazugeben und alles mit Sojasauce besprenkeln. Alles zugedeckt kurz garen, um die Zutaten aufzuwärmen, dabei falls nötig etwas Wasser hinzufügen. Mit Frühlingszwiebeln und Röstzwiebeln bestreut servieren.