

Reis kochen (Druckversion)

Schritt 1: Reismenge abmessen – am besten immer mit derselben Tasse = etwa 200 Gramm, gekocht sind das etwa 4 Portionen.

Es ist ratsam, immer mehr Reis als für eine Mahlzeit zu kochen.

Reste vom Reis lassen sich vielseitig verwenden und auch wieder aufwärmen (im Siebeinsatz, in der Pfanne aufgebraten ...)

Schritt 2: Wichtig: Reis einweichen für mindestens 8 Stunden. Am besten über Nacht (oder tagsüber und abends kochen).

Man kann experimentieren mit längeren Einweichzeiten, z.B. 48 Stunden. Manche Leute vertragen den Reis erst richtig gut, wenn er 4 Tage lang eingeweicht war.

Trotzdem bitte keinen Stress. Wenn man mal vergessen hat, den Reis einzuweichen ist das natürlich nicht so schlimm.

Wichtig: Bei längeren Einweichzeiten erneuert man öfter das Wasser.

Schritt 3: Das Einweichwasser wegschütten und Reis im Sieb gut abspülen.

Keine Sorge, die guten Inhaltsstoffe bleiben beim Einweichen erhalten.

Schritt 4:

Mit genau der doppelten Menge Wasser zum Kochen aufsetzen.

Tipp: Immer dieselbe Tasse nehmen wie zum Abmessen.

Schritt 5: Nach dem Aufkochen Salz dazugeben (ca. ¼ TL)

Ziemlich genau 40 Minuten bei milder Hitze kochen (Timer verwenden).

Schritt 6: Nach Ende der Kochzeit den fertigen Reis mit Deckel ruhen lassen. Am liebsten für ca. 20 Minuten oder länger. (deshalb dauert Reis kochen 1 Stunde)

Nimm den Deckel vom Topf nicht ab. Laß den Reis wirklich in Ruhe abdampfen.

Schritt 7: Den abgekühlten Reis bewahrt man in einer Schüssel auf, die man mit einem Teller oder Klarsichtfolie abdeckt.

Im Kühlschrank hält sich der Reis für 2 bis 3 Tage.

Tipp: Sobald der Reis fertig gekocht ist, wird die nächste Portion eingeweicht.