



Wie du Reis locker und luftig zubereitest – so geht's



Wie geht das genau mit dem Reis kochen? Wie verhinderst du, dass er matschig wird oder anbrennt? Und wie unterscheidet sich die Zubereitung je nach Reissorte? Ich habe Tipps und Infos gesammelt, die dich zum absoluten Reis-Experten küren. Meine Expertise kommt schon aus meinem Elternhaus.

Wer nämlich meine Eltern besucht, geht als allererstes in die Küche und holt sich was zu essen. Das hat nichts mit schlechtem Benehmen zu tun, sondern mit meiner Mutter. Keinen Hunger? Pech gehabt! Sie drückt dir einen Teller in die Hand und schickt dich mit den Worten „bai gin khao!“ Richtung Herd. Das ist thailändisch und bedeutet so viel wie „geh was essen!“. Oder wörtlich „geh Reis essen“.

Tatsächlich ist Reis zu Hause Beilage, Hauptgang und manchmal Nachspeise (wenn mit Zucker und Kokosmilch gekocht). Natürlich gibt's auch mal Spätzle oder Bratkartoffeln. Aber der Reiskocher hält dennoch zu jeder Tageszeit das zarte, weiße Getreide für dich bereit. Damit dein Zuhause von nun an auch wann immer du willst zart nach den kleinen Körnern riecht, fangen wir am besten gleich an mit meinen Tipps zum Thema Reis kochen.

Wo kommt der Reis eigentlich her?

Das kleine Reiskorn kann auf eine lange Erfolgsgeschichte zurückschauen. Schon 5000 Jahre vor Christus soll kultivierter Reis Menschen in **Thailand, Südchina und Indien** ernährt haben. Von dort breitete sich Reis

systematisch aus und erreichte im 10. Jahrhundert über die Mauren auch Europa. Heute ist Reis eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel der Welt und in fast jeder Küche zu Hause.

Aufbau und Nährstoffe von Reis: Was steckt drin?

Was ist dran?

Frisch vom Feld setzt sich der Reis noch aus Spelze, Silberhäutchen, Keimling und Mehlkörper zusammen.

- Die **Spelze** ist sowas wie der Schutzmantel jedes Reiskorns. Für uns ist er ungenießbar und wird nach der Ernte entfernt.
- Darunter warten **Silberhäutchen** und **Keimling**, die den Löwenanteil an **Vitaminen (B, E und K)** und **Aminosäuren** ausmachen.
- Der **Mehlkörper** ist schließlich das, was bei den meisten Menschen als „polierter Reis“ im Kochtopf landet. Er besteht hauptsächlich aus **Reisstärke** – Kohlenhydrate, die viel Energie liefern.

Die Sache mit der Stärke oder warum wird Reis matschig?



Das Grundrezept für cremigen Risottoreis

Je nach Reissorte fällt der Stärkegehalt unterschiedlich hoch aus. Aber was bedeutet das eigentlich? Stärke – egal ob in der Kartoffel, in Nudeln oder eben im Reis – bindet

Wie du Reis locker und luftig zubereitest – so geht's

unter Hitzeeinwirkung Wasser. Je höher der Stärkegehalt, desto mehr Wasser kann der Reis aufnehmen und desto praller, weicher und stärker verkleistert er auch.

Reissorten wie Basmati sollen idealerweise **luftig-locker** auf dem Teller landen. Ein **geringer Stärkeanteil** ist da schon vorteilhaft. Der Rest ist einfach nur gute Vor- und Zubereitung.

Bei Gerichten wie **Milchreis**, **Risotto** oder **Paella** ist ein bisschen klebrige Schlotzigkeit sogar sehr erwünscht. Darum greifst du hier am besten zu Reissorten mit einem **hohen Stärkeanteil**.

Welche Reissorten gibt es?

Wie sieht für dich das typische Reiskorn aus? Länglich und weiß, stimmt's? Allerdings gibt es bei über **4.000 verschiedenen Reissorten** doch etwas mehr Vielfalt. Roter, brauner oder schwarzer Reis. Kernig oder zart duftend. Leicht klebrig oder locker. Ganz grob lassen sich Reissorten in 3 Gruppen einordnen:

- **Langkornreis:** Typische Vertreter der Sorte sind **Patna**, **Basmati** oder **Jasmin Reis** mit 6-8 Millimeter langen Körnern.
- **Mittelkornreis:** Die 5-6 Millimeter langen Reiskörner kommen gerne als **Milchreis**, **Risottoreis** oder exotischer **schwarzer Reis** auf die Teller.
- **Rundkornreis:** Reissorten mit bis zu 5 Millimeter Länge zählen als Rundkornreis. Darunter fällt beispielsweise **Sushi-Reis** oder echter **Paella Reis**.

Naturreis vs. polierter Reis vs. Parboiled Reis

Aussehen ist nicht alles, auch die industrielle Aufarbeitung ist für Fans, die perfekten Reis kochen wollen, interessant. **Vollkorn- oder Naturreis** wird lediglich von der äußersten Schicht befreit und samt Silberhäutchen und Keimling abgepackt. Du musst bei Naturreis eine **längere Garzeit** in Kauf nehmen. Allerdings enthält er im Vergleich zur geschälten Variante deutlich **mehr Nährstoffe** und schmeckt ein wenig kerniger.

Weißer Reis ist im Grunde geschälter und **polierter Reis**. Es kommen also nicht nur die Spelzen runter, sondern auch das Silberhäutchen wird abgeschliffen. Darunter kommt der Mehlkörper zum Vorschein, der eigentlich nur

noch aus Reisstärke besteht, aber schon nach **kurzer Garzeit** bissfest ist.

Beim **Parboiled Reis** wandern die Nährstoffe durch eine spezielle Vorbehandlung aus dem Silberhäutchen in den Kern des Reiskorns und bleiben daher auch nach dem Polieren größtenteils erhalten. Parboiled Reis ist vitaminreich, braucht **keine langen Kochzeiten und verklebt nicht**. Die Vorbehandlung nimmt aber auch einiges an Aroma. Sorten wie Basmati oder Jasmin schmecken unbehandelt deutlich besser.

Wer ist wer? Reissorten stellen sich vor



Wie unterschiedlich Reissorten aussehen können, siehst du hier.

- **Basmati Reis:** Basmati darf nach den Maßstäben des britischen Code of Practice nur aus bestimmten Regionen am Fuße des Himalaya stammen. Nach der Garzeit schmeckt der lockere Langkornreis leicht süßlich und verströmt einen angenehmen Duft. Basmati Reis passt besonders gut zu leichten Wokgerichten.
- **Jasmin Reis:** Auch Jasmin Reis ist ein Duftreis, stammt aber ursprünglich aus Nordthailand. Der Langkornreis verbreitet gegart ein blumiges Aroma, das ein wenig an den Duft der Jasminblüte erinnert. Auch Jasmin Reis wird gern zu heißen, asiatischen Pfannengerichten serviert.
- **Wildreis:** Eigentlich ist Wildreis botanisch gesehen gar kein Reis. Die dunklen Körner stammen von

Wie du Reis locker und luftig zubereitest – so geht's

nordamerikanischem Wassergras und schmecken ein wenig herber und bissfester als klassischer Reis. Im Supermarkt gibt es Wildreis häufig nur als Mix – mit echtem, weißem Reis – zu kaufen. Dabei sind die aromatischen Körner besonders lecker zu Currys oder im Salat.

- **Arborio Reis:** Klein und rund und stärkehaltig wie sie sind, saugt der Mittelkornreis nicht nur jede Menge Flüssigkeit auf, sondern verklebt zudem noch leichter als andere Sorten. Deshalb eignet sich Arborio Reis besonders gut für Risotto oder spanische Paella.
- **Sushi-Reis:** Auch typischer Sushi-Reis ist nach der Garzeit leicht klebrig. Soll er auch. Denn nur so bleibt der Rundkornreis mit hohem Stärkegehalt in der gewünschten Form. Übrigens: Sushi-Reis wird mit einem Mix aus Salz, Zucker und Reissessig gewürzt und ausschließlich mit einem speziellen Holzlöffel aufgelockert – so machen es zumindest erfahrene Sushi-Meister.

Es gibt noch viele weitere Reissorten, die du für unterschiedlichste Gerichte einsetzen kannst. Zum Beispiel: **Schwarzer Reis**. Einst als „verbotener Reis“ bekannt, durfte er nur vom Chinesischen Kaiser und seinen Gefolgsleuten verspeist werden. Heute gilt er immer noch als exotisch, verboten ist der schwarze Reis aber nicht mehr.

Oder asiatischer **Klebereis**. Du kannst ihn zu kompakten Reishappen formen und mit einer herzhaften Hauptspeise servieren. Alternativ bereitest du ihn, ähnlich wie Milchreis, als Nachtisch zu. Mit exotischen Früchten und ein wenig Kokosmilch ist er als **Sticky Rice** dann nämlich ein echter Leckerbissen.

Welche Reismenge solltest du pro Person einplanen?

Reis kochen für nur 1 oder 2 Personen ist für dich kein Problem, aber was, wenn sich alle Freunde gleichzeitig eingeladen haben? Hier ein grober Überblick, wie du Reis pro Person Pi mal Daumen kalkulierst:

- **Reis als Beilage:** Ist das kleine Reiskorn nur Nebendarsteller bei deinem Dinner, kannst du **60-70 Gramm** ungekochten Reis pro Person kalkulieren.
- **Reis als Hauptspeise:** Wird der Reis als Hauptgericht serviert, kannst du mit **120-130 Gramm** ungekochtem Reis pro Person rechnen.

Musst du Reis vorbereiten?

Reis waschen oder nicht waschen – das ist hier die Frage



Beim Waschen löst sich der Stärkemantel und färbt das Wasser milchig-trüb.

Die Antwort ist: **Ja zu waschen**. Aber **nur bei bestimmten Reissorten**. Bei ungeschältem Reis kannst du dir das Waschen ganz sparen. Ist der Reis geschält und soll am Ende luftig-locker auf dem Teller liegen, lohnen sich 1-2 Waschgänge. Auch Sushi-Reis wird vor der Zubereitung gewaschen.

So geht's: Füll den Reis in ein Sieb. Setz das Sieb in eine Schale mit Wasser ein und beweg die Finger kräftig durch die Reiskörner. Durch die Reibung wäschst du Stärke heraus. Übrigens gut zu erkennen an dem Wasser, das sich milchig trüb färbt. Alternativ kannst du das Sieb mit den Reiskörnern auch direkt unter fließendem Wasser reinigen.

Reis einweichen: Muss das sein?

Manche Köche lassen ihren Reis nach dem Waschen ca. 30-60 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Reiskörner sollen auf diese Weise schneller garen und seltener auseinanderbrechen. Ich kann bei meinen Versuchen keinen Unterschied feststellen und lass diesen Schritt daher einfach weg. Kleine Ausnahme: **Wenn du**

Wie du Reis locker und luftig zubereitest – so geht's

deinen Reis gerne dämpfen möchtest, solltest du den Reis mehrere Stunden einweichen. Sonst ist die Garzeit einfach zu lange.

Reis anrösten: Wozu das denn?



So mancher schwört darauf: Reis vor dem Kochen anzurösten, fördert das Aroma.

Die Röstaromen spielen bei Steak, Gulasch und Bratkartoffeln eine ganz große Rolle – aber braucht Reis das auch? Bei Gerichten wie Risotto oder Paella taucht dieser Arbeitsschritt häufig in Rezepten auf. Die Reiskörner braten einige Minuten in heißem Fett und verbreiten dabei schon einen dezenten, köstlichen Duft. Das kannst du auf simplen, gekochten Reis übertragen. Brate die Reiskörner an, lösche sie mit Flüssigkeit ab und koch sie, bis sie gar sind.

5 Methoden Reis zu kochen

Methode 1: Reis im Kochtopf nach der Wassermethode



Beutelmreis - ja oder nein? Was meinst du?

Die Wassermethode ist so beliebt, weil du Reis wie Pasta

oder Kartoffeln in kochendem Wasser zubereitest und anschließend abgießt. Als Faustregel gilt: **1 Teil Reis** trifft auf **6 Teile Flüssigkeit**. Das wären also beispielsweise 100 Gramm Reis in 600 Milliliter Kochwasser. Klingt schön einfach und bequem, vor allem in Kombination mit Beutelmreis.

- **Die Vorteile:** Beutelmreis ist vorportioniert, kann im Kochwasser nicht anbrennen und ist nach der Garzeit bissfest. Sogar das Sieb kannst du dir beim Abgießen sparen. Das Wasser fließt durch kleine Perforierungen im Beutel einfach ab, wenn du den Reis aus dem Kochtopf holst.
- **Die Nachteile:** Der Reis (egal ob lose oder im Beutel) gibt Nährstoffe und Geschmack an das Kochwasser ab und beides verschwindet im Ausguss. Wenn du die Garzeiten nicht beachtest, werden die Reiskörner matschig. Außerdem gibt es nur wenige Sorten als Beutelmreis zu kaufen.

Um alles an Geschmack, Aroma und Nährstoffen mitzunehmen, gehst du beim Reis kochen am besten nach der Quellmethode vor.

Methode 2: Reis kochen nach der Quellmethode

Es braucht ein bisschen Übung und Basiswissen über deinen Lieblingsreis. Aber wenn du den Dreh einmal raus hast, ist Reis kochen nach der Quellmethode ganz einfach. Weiterer Pluspunkt: So kocht Reis auch nicht über.

Die richtige Wassermenge abmessen



Wie du Reis locker und luftig zubereitest – so geht's

Bei der Quellmethode kommt es auf die richtige Wassermenge an.

Unterschiedliche Reissorten bringen unterschiedliche Quelleigenschaften mit. Das bedeutet, sie brauchen eine bestimmte Menge Flüssigkeit, um so zu gelingen, wie du sie haben willst. Zu wenig Flüssigkeit und sie sind hart und im schlimmstenfalls sogar angebrannt. Zu viel Flüssigkeit und sie schmecken matschig und breiig.

Die richtige Temperatur wählen

Erst heiß, dann sanft – das ist das Geheimnis. Du kochst den Reis im Wasser kurz auf, deckst den Topf ab und reduzierst die Hitze auf eine niedrige Stufe. Danach brauchst du nur noch abwarten.

Den Deckel aufsetzen



Ganz wichtig: Deckel drauf und nicht spinksen.

Wenn du den Reis nach der Wassermethode zubereitest, kannst du den Deckel ruhig weglassen und die Körner offen kochen. Bei der Quellmethode verhindert ein passgenauer Deckel, dass die Flüssigkeit zu schnell verdunstet. Zusätzlich kannst du zwischen Topf und Deckel noch ein feuchtes Geschirrtuch legen. Die Reiskörner haben ausreichend Zeit, um Wasser, Brühe oder Milch aufzunehmen und aufzuquellen.

Die Garzeiten beachten

Polierter Reis gart in der Regel 10-15 Minuten. Geschälter Reis braucht da mit bis zu 50 Minuten deutlich länger. Ganz wichtig: Lass den Reis einfach in Ruhe quellen. Dreh die Hitze nicht hoch, heb den Deckel nicht an und rühr den Reis nicht um. Wasser und Reiskörnchen machen

ihren Job ganz von allein.

Reis ruhen lassen

Auch nach der offiziellen Garzeit sind ein paar Ruheminuten nicht verkehrt. Nimm den Reistopf vom Herd und lass ihn noch einige Minuten stehen. Dann kannst du die Reiskörner mit einer Gabel auflockern.

Das ging dir alles zu schnell? Du möchtest die ganzen Reis-Infos lieber übersichtlich an der Wand hängen haben? So eine Art Spickzettel, wenn der Reis auf keinen Fall daneben gehen darf? Da haben wir was für dich:

Wie du Reis locker und luftig zubereitest – so geht's

Richtig Reis kochen

MIT DER QUELMETHODE

IN 4 SCHRITTEN ZUM PERFEKTEN REIS

- 1 Waschen
- 2 Wassermenge abmessen
- 3 Aufkochen und quellen lassen
- 4 Rühren lassen

Der große Spickzettel

JEDER REIS QUILLT ANDERS

Reisart	Wasser	Reis	Garzeit	Wärme
BASMATI REIS – DER LOCKERE Küftiger Langkornreis mit aromatischem Geschmack	1,2x	1/1,5	10-15 Min.	300°C
JASMIN REIS – DER DUFTIG Feiner Langkornreis mit Zimmluft	1,2x	1/1,5	10-15 Min.	300°C
NATURREIS – DER GESUNDE Reiskörner in ihrer vitaminreichen Silberhülle	0,9x	1/2	35-45 Min.	5 Min.
SUSHI REIS – DER FORMBARE Gewaschen, küftiger Rundkornreis für Maki und Co.	1,3x	1/1,25	15 Min.	300°C
<i>Achtung Sonderbehandlung! Mit Reisessig, Zucker, Salz würzen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.</i>				
SCHWANZ REIS – DEWEXOTISCHE Keriger Mini-Kornreis in schwarzer Schale	0,9x	1/2	35-45 Min.	5 Min.
WILDREIS – DER FERNE VERWANDTE Wildschimmlige Getreideart, aber köstlich garstigen Reis	0,9x	1/2,5	45-50 Min.	5 Min.

springlane.de

Methode 3: Reis kochen im Reiskocher



Die Lösung für alle, die häufig Reis essen: Der Reiskocher.

Das war dir alles viel zu kompliziert? Kein Problem. Denn cleveres Küchenequipment nimmt sich der Zubereitung gerne an. Zumindest in meiner Familie hat der Reiskocher einen höheren Stellenwert als alle anderen Küchenmaschinen. Denn er bereitet den Reis nicht nur unfallfrei zu, sondern hält ihn auch den ganzen Tag warm. Wer also viel und gerne Reis isst, sollte über die Anschaffung nachdenken.

So funktioniert's: Reis mit abgestimmter Wassermenge (wie bei der Quellmethode) in den Reiskocher füllen, anstellen und abwarten. Bei vielen Modellen kannst du das richtige Verhältnis von Wasser und Reis anhand einer Markierung ablesen.

Der Reiskocher bietet genau die richtige Temperatur und springt nach der Garzeit automatisch auf mollige Wärme um. Nichts verbrennt, nichts verkocht, nichts wird trocken oder kalt.

Methode 4: Reis aus dem Dämpfkorb

Eine der schonendsten, aber auch zeitaufwendigsten Garmethoden für deinen Reis ist das Dämpfen. Duftreis wie Basmati entfaltet dabei sein volles Aroma und wird traditionell in Bambuskörben gedämpft. Nachdem er mehrere Stunden einweichen durfte, denn bei dieser Zubereitungsmethode macht ausgiebiges Einweichen durchaus Sinn. Anschließend kann es losgehen.

So funktioniert's: Reis in den Dämpfkorb füllen. Dämpfkorb in einen Topf setzen und Wasser angießen, bis es 2 bis 3 cm hochsteht. In dem Dämpfkorb liegt der Reis etwas erhöht und sollte wirklich nur mit Dampf, nicht mit

Wie du Reis locker und luftig zubereitest – so geht's

Wasser in Berührung kommen. Wasser aufkochen und Reis dämpfen, bis er gar ist.

Je nach Reissorte und Einweichzeit variiert die Zubereitungsdauer. **Bei ca. 4 Stunden Einweichzeit muss weißer Basmati Reis ca 30-40 Minuten garen.**

Methode 5: Reis aus der Mikrowelle

Du kannst deinen Reis nicht nur in der Mikrowelle aufwärmen, sondern auch komplett zubereiten – bequem, einfach und ganz schön fix. Du brauchst einen mikrowellengeeigneten Behälter mit Deckel. Am schnellsten funktioniert die Garmethode natürlich auch hier mit geschältem Reis.

So funktioniert's: Richtige Wassermenge (wie bei der Quellmethode) abmessen. Reis und Wasser in einen mikrowellengeeigneten Behälter füllen. Deckel aufsetzen und **bei 600 Watt 10-12 Minuten garen**. Mit einer Gabel auflockern und ggf. einige Minuten nachgaren lassen.

Sonderbehandlung erwünscht: Sushi, Risotto und Co.