

Kochstudio 17.03.2016

„Vielseitige Reisküche“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Reissuppe mit Tomaten, Linsen und Speck

Risotto mit Erbsen und Champignons

„Arancini“ (Frittierte Reisbällchen) mit Rucolasalat

Würziger Basmati-Kokosreis mit Rosinen und Cashewkernen

Herzhaftes Reisfleisch mit Schnittlauch-Schmand

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Reissuppe mit Tomaten, Linsen und Speck

200 g braune Linsen	im Einweichwasser etwa 20 min. garen.
200 g Räucherspeck	in sehr feine Würfel schneiden
½ Bund Bärlauch	fein schneiden
2 Zwiebeln	fein würfeln
12 Pfefferkörner	und
4 Knoblauchzehen	im Mörser zerstoßen.
	Alles mit dem Speck vermischen. In einem großen Topf
4 EL Olivenöl	erhitzen, die Speckmischung hineingeben, vorsichtig anbraten.
800 g geschälte Tomaten	abtropfen lassen, grob hacken und mit dem Tomatensud und
2 l Fleischbrühe	in den Topf geben und aufkochen.
300 g Reis	waschen, und in die Suppe geben, sachte köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Gegarte Linsen mitsamt dem Kochwasser in die Reissuppe rühren. Weitere 2 Minuten köcheln lassen, kräftig abschmecken mit
Salz	und
Schwarzem Pfeffer aus der Mühle	
½ Bund Bärlauch	fein schneiden und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Risotto mit Erbsen und Champignons

1 Zwiebel	in Würfel schneiden
250 g Champignons	feinblättrig schneiden
½ Bund Petersilie	fein hacken.
2 EL Butter	In einem Topf zerlassen. Zwiebelwürfel, Petersilie und Champignons hineingeben und unter Rühren kurz andünsten.
450 g junge Erbsen(TK)	zufügen,
250 ml heiße Brühe	angießen, 5 min. köcheln lassen.
250 g Risottoreis	einstreuen, gut umrühren, nach und nach weitere
¾ l heiße Brühe	unter das Gericht rühren, bis der Reis ausgequollen ist. (ca.18 min)
1 EL Butter	und
80 g frisch geriebenen Parmesan	unter den Risotto mischen.
½ Bund Petersilie	hacken und das Gericht damit bestreuen.

„Arancini“ (Frittierte Reisbällchen) mit Rucolasalat (1)

2	Zwiebeln	
1	Stange Staudensellerie	
2	Möhren	putzen und fein würfeln.
4 EL	Olivenöl	in einem Topf erhitzen und das Gemüse goldgelb anschwitzen.
500 g	Rinderhack	
300ml	Rotwein	zufügen und anbraten. Mit ablöschen.
5 EL	Tomatenmark	
½ l	Wasser	mit verquirlen. Die Flüssigkeit zum Hackfleisch geben.
2	Lorbeerblätter	
2	Gewürznelken	
	etwas Zimt	
	etwas Muskatnuß	
	Abrieb von einer Orange	ebenfalls zum Hackfleisch geben. Das Ganze würzen mit
	Salz	und
	Pfeffer aus der Mühle	Mindestens 1 Stunde köcheln lassen.
150 g	Erbsen	20 min vor Ende der Garzeit hinzugeben. Nochmals abschmecken und die Lorbeerblätter und Nelken entfernen. Hackfleischragout über Nacht kühl stellen.
500g	Rundkornreis	in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Anschließend abseihen, etwas abkühlen lassen und
50 g	Pecorino	untermengen.
3 g	Safran	in etwas warmem Wasser auflösen und ebenfalls unter den Reis mischen.
250 g	Mehl	in eine Schüssel sieben. Nach und nach eiskaltes Wasser unterrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
150 g	Pecorino	würfeln.

„Arancini“ (Frittierte Reisbällchen) mit Rucolasalat (2)

- Semmelbrösel
- Sonnenblumenöl
- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backblech mit Backpapier auslegen.
In die linke Hand eine Handvoll Reis geben, mit einem Löffel flach drücken.
1 EL Fleischsauce und etwas Pecorino in die Mitte geben. Das Ganze mit der gleichen Menge Reis bedecken und gut verschließen. Zur Kugel formen, vorsichtig durch den Teig ziehen und dann in wenden.
- in einem Topf erhitzen. Die „Arancini“ darin nach und nach goldgelb frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf das Blech setzen.
- Die Reisbällchen nochmals etwa 10 min im Ofen garen.
- Zusammen mit Rucolasalat anrichten.

Würziger Basmati-Kokosreis mit Rosinen und Cashewkernen

- 1 Zwiebel in Scheiben schneiden
2 EL Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin goldbraun braten.
- 10 Pfefferkörner, schwarz
3 Gewürznelken
3 Kardamomkapseln (grün, angequetscht)
2 Lorbeerblätter hinzufügen, 1 Minute rühren, bis die Gemüse anfangen zu duften
300ml Wasser dazu gießen und aufkochen.
- 300 g Basmatireis waschen und abtropfen lassen und zusammen mit
150ml Kokosmilch in den Topf geben. Mit etwas
Salz würzen.
- Aufkochen, danach die Hitze reduzieren.
- 3 EL Erbsen (TK) und
1 Paprikaschote (grün) Streifen von
hineingeben.
- 150ml Kokosmilch Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, weitere unterrühren.
- Zugedeckt köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
- 1 EL Öl in einem kleinen Topf erhitzen und
2 EL Cashewkerne und
2 EL Rosinen darin 1 Minute braten.
- Als Garnitur über den Reis geben.

Herzhaftes Reisfleisch mit Schnittlauch-Schmand

500 g Schweinenacken	würfeln
3 Knoblauchzehen	fein hacken
2 Zwiebeln	fein würfeln
1 Chilischote	entkernen und in feine Streifen schneiden
4 EL Sonnenblumenöl	in einem Topf erhitzen, Fleisch von allen Seiten braun anbraten, Knoblauch, Zwiebeln und Chili dazu geben und unter Rühren mit braten. Alles mit abstäuben. Würzen mit
3 EL Paprikapulver Salz Pfeffer Majoran	und
150ml Rotwein	Mit 150 ml Wasser aufgießen, das Fleisch in 40 min gar schmoren. Zwischendurch noch zugeben.
4 Paprikaschoten	entkernen und in Streifen schneiden.
3 Zwiebeln	schälen und fein würfeln
60 g Butter	in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Paprikastreifen glasig dünsten, dann hinzufügen. Mit
300 g Langkornreis	
500ml kochendem Wasser	aufgießen und
400ml Dosentomaten Salz Pfeffer	unterrühren. Reis abschmecken mit und
	Den Reis in 18 min bei kleiner Hitze gar dünsten.
	Wenn das Fleisch und der Reis gar sind, beides miteinander vermischen, mit
gehackter Petersilie	bestreuen und mit Schnittlauch-Schmand servieren
1 Bund	
Schnittlauch	mit
400 g Schmand Salz	verrühren, abschmecken mit etwas