Kochclub Pot-au-Feu

Jasmin Reis

In der asiatischen Küche ist der Basmatireis oder der Jasminreis mit seinem feinen Duft nicht wegzudenken. Diese beiden Sorten gehören zu den Langkornreis-Sorten. Er soll im Idealfall schön locker und körnig sein. Ein guter Basmatireis aus Indien hat ein eher erdiges Aroma, wobei der Jasminreis aus Thailand eher ein blumiges Aroma hat, nicht ganz so locker ist und auch ein kleines bisschen mehr kleben darf. Aber wieviel Wasser benötigt man? Es gibt zwei Methoden für das Garen von Reis in einem Kochtopf. Einmal wäre da die Quellmethode und zum zweiten die Wassermethode. Welche ist die bessere?

Am einfachsten ist sicher die Wassermethode. Diese kennt man vom Nudelkochen. Leider bleiben bei dieser Variante die Vitamine und viele Nährstoffe im Wasser und nicht im Reis, da man den Reis in viel Wasser kocht und dann das Wasser wegschüttet.

Bei der Quellmethode saugt der Reis das Wasser auf. Vitamine und Nährstoffe bleiben erhalten.

Wichtig: Der Reis sollte vor dem Kochen immer gewaschen werden! So entfernt man die überschüssige Stärke und der Reis wird locker und körnig.

Dafür den Basmati- oder Jasminreis in ein Sieb geben und so lange waschen, bis das Wasser klar und nicht mehr milchig ist!

Faustregel: **1 Teil** Basmati- oder **Jasminreis** zu **1½ Teilen Wasser**

Zutaten

Portionen: 4

- 240g Jasminreis
- 4dl Wasser
- Salz nach Geschmack
- Butter nach Belieben und Geschmack

Zubereitung

1. Den Reis in ein Sieb geben, gründlich waschen und in einen Kochtopf geben
2. 4dl Wasser dazu geben und nach Belieben salzen
3. Wasser aufkochen. Reis beigeben und bei grosser Hitze kurz aufkochen
4. Sobald das Wasser kocht, Hitzequelle ausschalten. Reis kurz rühren
5. Pfanne mit einem Deckel zudecken. Reis ca. 20 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd quellen lassen
6. Reis mit einer Gabel auflockern und anrichten