Rezept

Naturreis oder Wildreis

Ein Rezept von Naturreis oder Wildreis, am 26.08.2025

Zutaten

300 g	Natur- oder Wildreis
	Salz
800 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Reis in einem Sieb kurz waschen, in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und 12 Std. quellen lassen – dadurch verkürzt sich die Garzeit und es platzen weniger Körner auf, der Reis gart gleichmäßiger.

3. Reis abgießen und in einem Topf mit der Brühe zum Kochen bringen, leicht salzen. Einen Deckel auf den Topf legen, eventuell mit einem kleinen Gewicht beschweren, damit er noch dichter schließt, und den Reis bei geringer Hitze in 30-40 Min. ausquellen lassen. Die genaue Garzeit hängt von der Reissorte ab; manche wild gesammelten Reissorten brauchen sogar noch länger. Wenn auf der Packung keine Garzeit angegeben ist, einfach nach 35 Min. ein Löffelchen probieren. Falls der Reis noch nicht fertig ist, den Deckel wieder auflegen und den Reis noch kurz weitergaren.

4. Den Reis vom Herd nehmen, mit einer Gabel lockern, die Butter dazugeben und noch einmal 5-10 Min. ruhen lassen.