Reis Richtig kochen

Reis kochen – die Wassermethode

Die wohl sicherste Methode, Reis zu kochen ist die Wassermethode. Dabei kann garantiert nichts anbrennen. Außerdem kannst du mit der Wassermethode einen möglichen Arsengehalt reduzieren. Aber: Beim Abgießen gehen Nährstoffe wie Vitamine verloren.

1. Die 6-fache Menge Wasser mit 1-2 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Reis zugeben und alles einmal umrühren. Wieder aufkochen und ohne Deckel bei mittlerer Hitze je nach Sorte 15-45 Minuten (siehe Verpackung) kochen.
2. Reis in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Eventuell im Topf kurz ausdämpfen lassen.

Reis kochen – die Quellmethode

Der Reis wird hierbei nur in so viel Wasser gegart, wie er beim Kochenaufnehmen kann – also 1 Teil Reis in 2 Teilen Wasser. Da nichts abgegossen wird, bleiben Würze und Vitalstoffe im Reis.

1. Reis abwiegen und in einen nicht zu kleinen Topf geben. Die doppelte Menge leicht gesalzenes Wasser oder Brühe zugießen.
2. Deckel auflegen und alles aufkochen. Dann bei sehr schwacher Hitze je nach Sorte 15-45 Minuten (siehe Verpackung) köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.