

Basmatireis und Jasminreis richtig kochen

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



Ich stelle hier mal die beiden Garmethoden vor. Ich persönlich bevorzuge die Quellmethode. Die Nährstoffe bleiben erhalten und der Reis wird schön locker und körnig. Probiert aus, welche Methode Euch am besten liegt...

Zubereitung Quellmethode - Rezept für 2 Personen

- 1 Tasse Basmatireis
- 1½ Tassen Wasser
- Salz nach Geschmack
- Butter nach Belieben und Geschmack

1. Den Reis in ein Sieb geben, gründlich waschen und in einen Kochtopf geben
2. 1½ Tassen Wasser dazu geben und nach Belieben salzen
3. Den Reis 10 Minuten einweichen lassen (verkürzt die Garzeit)
4. Jetzt den Reis aufkochen
5. Sofort auf kleinste Hitze stellen und Deckel auflegen
6. Nach 15 Min. ist das Wasser aufgesogen und der Reis fertig
7. Nach Geschmack und Belieben noch ein Stück Butter hinzugeben

Zubereitung Wassermethode - Rezept für 2 Personen

- 1 Tasse Basmatireis (200 g)
 - 1,2 L Wasser
 - Salz nach Geschmack
 - Butter nach Belieben und Geschmack
1. Den Reis in ein Sieb geben und gründlich waschen
 2. Den Reis und 1,2 L Wasser in einen Kochtopf geben und salzen
 3. Aufkochen lassen, auf kleinste Hitze stellen und 15 Min. ohne Deckel köcheln lassen
 4. Den Reis in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen
 5. Den Reis wieder zurück in den Topf geben und ausdampfen lassen
 6. Nach Geschmack und Belieben noch ein Stück Butter hinzugeben

Basmati oder Jasminreis passt perfekt zur asiatischen Küche, aber auch generell als Beilage zu Fisch-
Fleisch und Geflügelgerichten