

Diese Fehler solltet ihr beim Reiskochen vermeiden

Egal, was du machst, der Reis wird klebrig, matschig oder schmeckt nicht richtig? Mit diesen Tipps gelingt dir die Zubereitung in Zukunft immer.

1

Fehler: Für alle Reissorten gleich viel Wasser nehmen

Oft misst man alle Reissorten mit dem gleichen Wasserverhältnis ab. Das sollte nicht so sein. Langkornreis hat zum Beispiel ein Reis-Wasser-Verhältnis von 1:1,5 Wasser. Wildreis sollte aber in einem Verhältnis von 1:2,5 gekocht werden. Wenn man ihn mit zu viel Wasser kocht, wird er matschig. Mit zu wenig Wasser bleibt er hart oder brennt an.

2

Fehler: Jeden Reis gleich lange kochen

Die Kochzeit variiert von Sorte zu Sorte. In der Regel ist der Reis fertig gekocht, wenn er die abgemessene Wassermenge ganz aufgesogen hat.

Reissorte	Verhältnis Reis:Wasser	Kochdauer
Basmatireis	1:1,5	ca. 15 min
Jasminreis	1:1,5	ca. 20 min
Wildreis	1:2,5	ca. 45 min
Risotto	1:3 (Gemüsebrühe)	ca. 18 min
Naturreis	1:1,5	ca. 20 min
Langkornreis	1:1,5	ca. 17 min

3

Fehler: Den Reis nicht waschen

Jede Reissorte (ausser Risottoreis) sollte man vor dem Kochen waschen. In der Herstellung wird der Reis poliert und es bleibt Stärkepolver am Reis kleben. Das sorgt dafür, dass der Reis klebt und gummig wird. Den Reis wäscht man richtig, indem man ihn mit Wasser in einen Topf gibt und umrührt. So löst sich der Staub und das Wasser wird trüb. Diesen Prozess wiederholt man, bis das Wasser klar ist.

4

Fehler: Den Reis beim Kochen rühren

Bei der Quellmethode (Kochen im Wasser) sollte der Reis während des Kochens nicht gerührt werden. Selbst der Risottoreis sollte nur so wenig wie nötig gerührt werden – also gerade so, damit er nicht am Pfannenboden anbrennt. Denn durch das Rühren geht die Stärke aus dem Reis verloren. Auch entweicht ihm so viel Hitze und er wird klebrig.

5

Fehler: Auf der falschen Hitze kochen

Reis sollte man zuerst kurz auf höchster Stufe aufkochen, bevor man ihn anschliessend auf mittlerer Hitze köcheln lässt. Reis enthält viele Bakterien, welche durch das Aufkochen abgetötet werden. Geschieht das nicht, riskiert man Magenbeschwerden. Wenn man ihn zu lange zu heiss kocht, brennt er an.