



Herkunftsgebiet

Der Echte Reis, *Oryza sativa*, stammt wahrscheinlich aus Indien. Da Reis ein warmes, feuchtes Klima zum Wachsen braucht, werden 90% der Weltproduktion in den Monsunregionen Asiens kultiviert



Gesundheitliche Wirkung

Heilnahrung des Darms

Reis verfügt über einen hohen Anteil schleimbildender Substanzen. Dadurch hat er sich gut bei verschiedenen Verdauungsstörungen und als Heilnahrung bei Darmkrankheiten bewährt. Bei Durchfall wirkt "Reisschleim" lindernd. Dazu werden 25 Gramm Reis in einem Liter Wasser langsam verkocht.

Reis hat's in sich!

Besonders der Braunreis (Naturreis) enthält alle wertvollen Vitamine der Aleuronschicht und des Keimlings. Daher ist er eine sehr gute Nahrung für glänzende Haare, gesunde Zähne und Nägel sowie starke Knochen.



Verwendung

in der Küche

- Risotto
- Süßspeisen
- Salate
- Asiatische Gerichte
- Reisnudeln
- Sushi
- Aufläufe

... gebraten

Gebratener Gemüsereis mit Tofu

Den Reis nach Packungsangabe zubereiten, während Sie das Gemüse klein schneiden.

Sojaöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Zwiebel & Tofuwürfel hinzugeben und für ca. 5 min. anbraten. Zuerst die Karotten und 5min später das andere Gemüse hinzugeben.

Alles unter rühren braten bis das Gemüse fast gar aber knackig ist. Jetzt würzen und dann den Reis unterrühren und 2-3 Minuten weiter braten. Vor dem Servieren mit dem gerösteten Sesamöl und dem Koriander abschmecken.

Zutaten für 2 Personen:

- Basmatireis 80g trocken
- 1 Zwiebel, Knoblauch nach Geschmack
- Frühlingszwiebel 1 Bund
- Karotten 2 Stück
- Sojasprossen 200g
- Tofuwürfel ca. 200 Gramm
- 5-Gewürzpulver asiatisch
- 1- 2TL, Salz
- Sesamöl geröstet 2 TL
- Sojaöl 1 EL
- Frischer Koriander 1 Bund

Nährwerte pro Portion

- Kcal: 437
- Kohlehydrate: 98g
- Fett: 17g
- Protein: 17g

Antioxidantien & Aminosäuren

Reis enthält außerdem Biotin und zahlreiche Antioxidantien. Mit seinen acht essentiellen Aminosäuren ist Reis eine sehr gute Eiweißergänzung in der fleischlosen Küche. Reis ist ein basisches Lebensmittel.