

Rezept des Monats Mai 2014

einfaches Reisdessert

Zutaten:

- * 1 (1/4l) Tasse Naturreis (vorzugsweise süßer Reis)
- * 3 Tassen Vollmilch
- * 1 Tasse gemischte Trockenfrüchte
- * Orangensaft
- * 1/4 l Schlagobers
- * 1 EL Kakaopulver
- * etwas Honig oder Vollrohrzucker, Vanille, Zimt, Rum

Zubereitung:

Den Reis ca. 50 Minuten mit dem Honig oder/und Zucker und der Vanille kochen bis der Reis schön weich ist. Zwischenzeitlich die Trockenfrüchte fein schneiden und in so viel Orangensaft einweichen, dass die Früchte schön bedeckt sind.

Fertigen Reis etwas auskühlen lassen, die eingeweichten Früchte samt dem Saft zugeben und ziehen zugedeckt lassen. Knapp vor dem Servieren den geschlagenen Schlag unterheben. Mit frischen Früchten garnieren.

Tipp:

Dieses Dessert kann man alleine servieren oder mit Früchten, Fruchteis oder Schlagobers servieren.

Süßer Naturreis (Mochi-Reis):

Süßer Reis, auch Mochi-Reis genannt, kommt ursprünglich aus Japan, wird heute aber auch in Nordamerika kontrolliert biologisch angebaut. Süßer Reis ist ein Naturreis und zählt zu den erlesenen Reisspezialitäten! Nach dem Kochen ist der Süße Reis angenehm weich, wofür eine bestimmte Stärkezusammensetzung – wie sie auch im Rundkornreis vorkommt - verantwortlich ist. Durch seine natürliche Süße eignet sich dieser Reis hervorragend für himmlische Reisaufläufe und Desserts.

Weißer Reis hat im Durchschnitt etwa 85 Prozent weniger Vitamin B1 und etwa 66 Prozent weniger Vitamin B2 als Vollkornreis. Weil weltweit viele weißen Reis bevorzugen, werden die abgegangenen Komponenten teilweise mit aufwendigen Verfahren wieder hinzugefügt. Die abgeschälten wertvollen Inhaltsstoffe werden vielenorts den Schweinen verfüttert. Kritiker monieren, dass die wertvolle Nahrung besser zur konsequenten Bekämpfung des Welthungers eingesetzt werden sollte. Zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts, als man in Asien begonnen hat den Reis zu schälen, erkrankten zehntausende Menschen an der Beriberi Krankheit welche in weiterer Folge sehr Häufig zum Tod führte. Sie wurde durch den Vitaminverlust (B1-Thiamin) beim Schälen des Kornes verursacht.

Dieses Rezept drucken