Zeitschrift: Schweizer Spiegel
Herausgeber: Guggenbühl und Huber
Band: 35 (1959-1960)
Heft: 4

Artikel: Das Wunderkorn : der Reis und wie ich ihn zubereite
Autor: Billeter, Elly
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1073340

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 28.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

KÜCHEN-SPIEGEL

Das Wunderkorn – der REIS

und wie ich ihn zubereite

von Elly Billeter

Trotzdem eine gute Reisqualität heute nahezu zwei Franken pro Kilo kostet, ist Reis eine billige Speise, ein köstliches Gericht, ein edles Material, das sich in den Händen einer phantasiebegabten Köchin unendlich vielfältig verwenden läßt. Immer wieder werde ich – bei allen unseren Freunden als Reisfanatikerin bekannt – gefragt, welches die beste Zubereitungsart sei, die einen nicht zu trockenen, aber unbedingt einen à la «Korn für Korn» Reis ergebe. Und immer wieder bleibt mir nichts anderes übrig, als den Fragestellerinnen meine altbewährte Methode – so wurde der Reis schon in meinem Elternhaus zubereitet – zu verraten: Kochen Sie den Reis im Ofen! Auf diese Weise ist ein Mißlingen praktisch ausgeschlossen, das heißt, der Reis wird weder pappig noch zu weich noch zu feucht, und die Mehrkosten für Gas oder Elektrisch sind wirklich tragbar. Natürlich meine ich hier den Reis, den man zu Braten und Geflügel reicht, und nicht das Risotto.

Meine bevorzugtesten Reisqualitäten sind:

Erstens: Der großkörnige Vialone Extra, sowohl für trockenen Reis als auch für Risotto.

Zweitens: Patna- oder Karolinerreis, hauptsächlich für trockenen Reis und für Speisen, deren Füllung zum Teil aus Reis besteht.

Drittens: Irgendeinen nicht zu kleinkörnigen, weißen Reis für Süßspeisen und Suppen.

Und nun mein Rezept für den Reis, welches ich das klassische Reisrezept nennen möchte. Man kann ihn, so zubereitet, entweder im Reisring anrichten, mit einem feinen Huhnfricassé oder einer dicken Champignonsauce in der Vertiefung, oder, was auch nett aussieht, mit einer kleinen Schöpfkelle, die immer wieder in heißem Wasser gespült wird, Häufchen rings um die Bratenschüssel legen, oder man kann den Reis separat in einer Schüssel servieren.

Gedünsteter Reis

Den Reis verlesen. Eine kleine Zwiebel fein schneiden, in heißes Fett geben und gleichzeitig mit dem Reis unter gelegentlichem Rühren gelblich rösten. Inzwischen den Backofen vorheizen, anderthalb Fleisch- oder Hühnerbrühwürfel in heißem Wasser auflösen und soviel Flüssigkeit über den gerösteten Reis gießen, daß er reichlich damit bedeckt ist. Hierauf die Pfanne zugedeckt in den vorgeheizten Ofen schieben und den Reis bei schwacher Hitze eine halbe Stunde dünsten lassen. Nach etwa zwanzig Minuten sehe ich nach, ob zuviel Flüssigkeit verdunstet ist, in welchem Falle ich eine Tasse heißes Wasser nachgieße und gleichzeitig salze. Den Deckel gebe ich jetzt nicht mehr darauf und lasse den Reis austrocknen.

Mein traditionelles Quantum Reis für vier Personen beträgt 400 Gramm. Ich liebe es, Reisresten zu haben, weil sie sich gut entweder gebraten oder als Fülle verwenden lassen.

Die Zubereitung des italienischen Risottos hier anzugeben, ist sicher überflüssig, weil sie allgemein bekannt ist. Ich möchte nur erwähnen, daß mich der Safranrisotto weitaus am besten dünkt ohne Beigaben, für sich allein als Entrée und mit reichlich geriebenem Parmesan aufgetischt, so wie er einem auch in Italien oft serviert wird.

Reis als Füllung für Tomaten, Peperoni oder Krautwickel

Für diesen Zweck dünste ich den Reis nicht im Ofen, sondern koche ihn bei mittlerer Flamme mit einem Bouillonwürfel nicht zu weich.

Etwa 200 Gramm gehacktes Rindfleisch (noch besser ist eine Mischung von Rind- und Schweinefleisch) wird in wenig Fett mit feingehacktem Peterli, etwas Zwiebeln und ganz wenig Knoblauch gut durchgebraten und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Das so bereitete Fleisch mit dem ausgekühlten Reis vermengen, und die zugerüsteten Gemüse damit füllen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben und für kurze Zeit in den Bratofen stellen.

Serbisches Reisfleisch

auch Risi bisi genannt. Es gehört zu meinen Lieblingsspeisen, und vielleicht wird es bald eine pièce de résistance Ihres Speisezettels.

Saftiges, in kleine Würfel geschnittenes Kalbfleisch (125 Gramm pro Person) wird in Fett mit feingehackten Zwiebeln, unter Beigabe von einem Kaffeelöffel Paprika und sehr wenig Wasser halb weich gedünstet. Inzwischen wäscht man etwa das gleiche Quantum Reis, gibt es, wie auch den Inhalt einer kleinen Tube Tomatenpurée und 50 Gramm gedörrte Steinpilze, die man zuvor gut gespült und eine halbe Stunde lang in Wasser eingelegt hat (Wasser mitverwenden) zum Fleisch. Statt der Steinpilze kann man 100 Gramm blättrig geschnittene Champignons verwenden, doch finde ich die Steinpilze kräftiger. Das Ganze wird nun mit Wasser bedeckt und behandelt wie der oben angegebene, gedünstete Reis. Auf das bergförmig in einer tiefen Schüssel angerichtete Reisfleisch reichlich Parmesan streuen oder diesen bei Tisch dazu servieren. Mit zarten Erbschen und irgendeinem Salat ein ausgezeichnetes Mittag- oder festliches Abendessen.

Bei starken Kopfschmerzen hilft

ein gutes Arzneimittel aus der Apotheke. Wichtig ist, daß man damit maßvoll umgeht!

Wer Melabon nimmt, ist gut beraten. Schon eine einzige Melabon-Kapsel befreit in wenigen Minuten von Kopfschmerzen, Föhnbeschwerden und Migräne.

Melabon ist nicht nur besonders wirksam, sondern auch gut verträglich und angenehm einzunehmen. Es ist ärztlich empfohlen und in Apotheken erhältlich.

Verlangen Sie jedoch ausdrücklich

Mélabon

Dieser schöne, moderne Schreibtisch

mit vielen Schubladen und mit Kunstharzplatte in Ahorn-Nussbaum oder Kirschbaumholz aus den Werkstätten der

MEER-MÖBEL AG. HUTTWIL BE

Verkaufsfiliale in Bern, Effingerstraße 21

Große Auswahl - Freie Besichtigung

Heile heile Säge

Alte Schweizer Kinderreime, herausgegeben von *ADOLF GUGGENBÜHL*

Entzückend broschiert Fr. 3.35 11.–14. Tausend

Nasi Goreng

Seit einiger Zeit hört man viel von diesem indischen Reisgericht, und in manchen Restaurants findet man es auf der Menukarte. Die dutzenderlei Arten von Gewürzen, die es dazu braucht, sind heute in jedem Comestiblesgeschäft erhältlich. Vor ein paar Jahren fand ich in einer englischen Frauenzeitung ein Rezept dafür, das ich sofort ausprobierte und das sich sehr bewährte. Ich habe es unserem Geschmack angepaßt, das heißt, ich mache es mäßig scharf und verwende nicht alle dazu vorgeschriebenen Zutaten, sondern nur die, die uns am besten zusagen.

Es braucht pro Person (reichlich gerechnet) 100 Gramm Patnareis, 30 Gramm Speckwürfelchen, 50 Gramm feingehacktes oder feingeschnetzeltes Rind- und Schweinefleisch sowie Gewürze. Den Patnareis kocht man unter Beigabe von Bouillon zuerst auf großem Feuer, stellt hierauf die Flamme ganz klein und muß sich dann zwanzig Minuten lang, das heißt bis er gar ist, nicht mehr um ihn kümmern. Er wird auf einer großen Schüssel angerichtet, mit dem, wie unten beschrieben, zubereiteten Fleisch bedeckt, umgeben von Ananaswürfeln und in Butter gedünsteten, der Länge nach zerschnittenen Bananenscheiben. Nach Belieben streut man noch Fritatten (Flädli) und Crevetten übers Ganze.

Zubereitung des Fleisches: Zuerst eine große Zwiebel in Öl und Speckwürfeln anbraten, dann das Fleisch zusammen mit gehacktem Selleriegrün beigeben und dünsten, bis es nicht mehr rot ist. Nun füge ich einen gehäuften Kaffeelöffel Currypulver, eine große Messerspitze Senfpulver, Pfeffer und Ingwer hinzu, etwas Soyasauce (sie entspricht einem eingedickten Fleischextrakt), Salz, einen Suppenlöffel voll geriebene Kokosnuß und einen mittelgroßen, ebenfalls geriebenen Apfel. Das alles bei mäßigem Feuer 45 Minuten kochen. Verdünnt wird mit Bouillon, man darf diese dicke Sauce nach Belieben auch etwas «strecken» und sie mit ein wenig Mehl binden.

Vor dem Nasi Goreng serviere ich eine klare Bouillon oder Grapefruits. Zum Reis selbst werden statt Brot pommes chips gereicht und viele Schüsselchen voll pikanter Beigaben, wie zum Beispiel Randen, saure Pilze, kleine Zwiebelchen, Oliven, Senffrüchte; kurz, Ihre Phantasie und Großzügigkeit können Orgien feiern.

Am besten wird dazu Bier serviert, weil es den Durst gut löscht.

*

Es gibt so viele Möglichkeiten, Reisspeisen zu kochen, daß man sich fragen muß, wo man ihn nicht verwenden kann! Jedermann kennt die klare und die gebundene Reissuppe, die Tomatensuppe mit Reis, zu der man Parmesan serviert, die Gemüsesuppe, in die man eine Handvoll Reis gibt und die vielen Desserts, die man aus Reis macht: den geliebten, oder vielleicht auch gehaßten Reisbrei unserer Kinderzeit, auf den Tisch gebracht mit Apfel- oder Pflaumenmus, oder bestreut mit grob geraffelter, dunkler Schokolade und übergossen mit flüssiger, goldgelber Butter; den Reispudding, den Reisauflauf, die Ostertorten mit Reis und so weiter.

Kalter Reis-Dessert

Diese Speise ist das non plus ultra unter den kalten Desserts. In Österreich nennt man ihn entweder Riz à l'impératrice (gemeint ist hier die schöne Eugénie de Montije) oder festlicher Reis-Dessert.

Für eine mittelgroße Spring- oder Ringform braucht es 200 Gramm nicht zu kleinkörnigen Reis, der mit einer Prise Salz, einem Stückchen Butter und einem Vanillestengel in halb Milch, halb Wasser auf kleinem Feuer nicht zu weich gekocht wird. Während man ihn erkalten läßt, bereitet man eine Crème aus zwei bis drei Eigelb, zwei Dezilitern Milch und 100 Gramm Zucker. Wenn die Crème, die im Wasserbad ständig gerührt wird, heiß geworden ist (sie darf nicht kochen), fügt man drei Blatt weißer Gelatine, die man zuvor entweder in heißem Wasser aufgelöst oder mit einer Schere fein zerschnitten hat, hinzu, rührt nochmals gut um, stellt die Crème kalt, vermischt sie zuletzt mit drei Dezilitern steifgeschlagenem Nidel und das Ganze mit dem erkalteten Reis. Die mit kaltem Wasser gespülte Form wird abwechslungsweise mit je einer Schicht Reis, einer Lage Fruchtsalat oder gemischtem Kompott ohne Saft belegt; die oberste Schicht muß Reis sein. Der Dessert wird kalt gestellt, vor dem Auftragen gestürzt und mit Schlagrahm und Kompottfrüchten verziert. Er muß fest sein wie eine Torte und wird auch wie eine solche mit dem Messer geschnitten. Kein billiger Dessert, aber einer, der sich sehen lassen darf.

Ja, der Reis ist ein Wunderkorn!

Die neuen, idealen Teigwaren

ERNESTINI

schnell
Kochzeit 5 bis 6 Minuten

praktisch
Sie bleiben schön auf der Gabel!

günstig
500 Gramm Fr. 1.35
250 Gramm Fr. –.75
mit Juwo-Reise-Punkten

Ernst

Robert Ernst AG, Kradolf

Bibeli können trennen

Wie schnell können manchmal gemeinsame, glückliche Stunden vergessen sein. Oft erscheinen die Ursachen unbedeutend und nichtig. Vielleicht sind es nur ein paar Bibeli, die unangenehm und störend empfunden werden. Darum befreien Sie sich schnell von allen Hautunreinheiten.
Wissenschaftlern ist es jetzt gelungen, einen neuen hochwirksamen Hautbalsam zu entwickeln.

Jade **HAUTBALSAM**
sorgt für gesunde, reine und feine Haut

Sofort nach dem Auftragen dringen hochaktive antiseptische Wirkstoffe tief in das Gewebe ein, desinfizieren und reinigen dadurch die Haut gründlich von innen und von außen.
Aber nicht nur das!
Zusätzlich sorgen kosmetische Wirkstoffe gleichzeitig für eine angenehme, wohltuende Haut- und Schönheitspflege.

Überzeugen Sie sich selbst von der vorzüglichen Wirkung

Erhältlich in Apotheken und Drogerien **Fr. 2.95**