

Zür  
Abwechslung  
ein  
Reisgericht





## EINE SCHALE REIS

Eine Schale Reis - die tägliche Nahrung der Hälfte der Bevölkerung der Erde. Eine Schale Reis - die Grundlage köstlicher Hauptgerichte in der ganzen Welt. Wie vielseitig lassen sich die gesunden, nahrhaften Reiskörner in der häuslichen Küche verwenden: als Einlage für klare Suppen und Gemüsesuppen - als sättigende Beilage zu allen saucigen Gerichten - als Bestandteil schmackhafter Hauptgerichte und als unentbehrliche Zutat für delikate Süßspeisen. Reis macht nicht dick - ein Grund mehr, zu Abwechslung ein Reisgericht auf den Tisch zu bringen. Reis erfordert keine Vorarbeit und ist in 15 Minuten tischfertig. Eine Schale Reis ist nicht teuer und reicht doch für die ganze Familie. Reis hat keinen Eigengeschmack - deshalb ist er vorzüglich geeignet, alle bei der Zubereitung verwendeten Gewürze in sich aufzunehmen und weiterzugeben. Versuchen Sie, wie man den Reis in Serbien mit Paprika und in Indien mit Curry würzt - probieren Sie aus, wie leicht und delikates Kohlrouladen, Tomaten oder Paprika mit einer Füllung aus Reis und Fleisch geraten. Lassen Sie sich von den hier folgenden köstlichen Rezepten anregen, noch häufiger als bisher ein Reisgericht auf den Tisch zu bringen. Halten Sie auch stets einen ausreichenden Vorrat Reis bereit. Er beansprucht keinen Platz, verdirbt nicht und hilft Ihnen bei Zeitmangel oder überraschendem Besuch alle Speisezettelprobleme zu lösen.

### REIS ALS BEILAGE (Farbaufnahme siehe Titel)

(Rezept für 4 Personen)

250 g Reis, 2 l Wasser, 1 gestrichener Eßlöffel Salz, nach Belieben 50 g Butter oder Margarine zum Abschwenken.

Waschen Sie den Reis vor dem Kochen gründlich mit kaltem Wasser und schütten Sie ihn in das kochende Salzwasser. Nach 12—15 Minuten Kochzeit, wenn er körnig weich ist, wird der Reis zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Übergießen Sie den Reis kurz mit lauwarmem Wasser und schütten Sie ihn nach dem Abtropfen in den Kochtopf zurück, in dem Sie das Fett zerlassen haben. Der Reis wird auf dem Herd noch einmal durchgeschwenkt und mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt, bis er serviert wird. Sie können den Reis auch auf dem Sieb im warmen Rohr abdämpfen lassen.



## SERBISCHES REISTFLEISCH

(Rezept für 4 Personen)

200 g Reis, 1 Zwiebel, 3 rote, grüne oder gelbe Paprikaschoten, 3 Eßlöffel Olivenöl,  $\frac{1}{2}$  l Wasser, 4 kleine Tomaten, Salz, 375 g Schweinefleisch, 30 g Schweineschmalz, 1 kleine feingehackte Knoblauchzehe, 1 Teelöffel Rosenpaprika, 1 Tasse Wasser.

Der mit einem Tuch abgeriebene Reis wird mit der feingehackten Zwiebel und den entkernten, streifig geschnittenen Paprikaschoten in dem heißen Öl hellgelb geröstet und mit dem heißen Wasser aufgegossen. Fügen Sie die abgezogenen, geviertelten Tomaten sowie etwas Salz hinzu und kochen Sie Reis und Gemüse in etwa 20 Minuten weich. Das würfelig geschnittene Fleisch wird mit der Knoblauchzehe in dem Fett kurz durchgebraten. Streuen Sie Paprika darüber, gießen Sie mit dem heißen Wasser auf und lassen Sie das Fleisch zugedeckt weich dünsten. Reis und Fleisch werden miteinander vermischt und mit Salz abgeschmeckt.

## APFELSINENREIS

(Rezept für 4 Personen)

120 g Reis,  $\frac{1}{2}$  l Milch, etwas abgeriebene Apfelsinenschale, 60 g Zucker, 1 Prise Salz, 4 Blatt weiße Gelatine, Saft einer Apfelsine,  $\frac{1}{4}$  l Schlagsahne, 3 in Würfel geschnittene Apfelsinen oder 1 kleine Dose Mandarinen.

Kochen Sie den gründlich gewaschenen Reis mit Milch, Apfelsinenschale, Zucker und Salz langsam körnig weich. Die kalt eingeweichte, warm aufgelöste Gelatine wird mit dem Apfelsinensaft vermischt und dann durch ein Sieb an die steif geschlagene Sahne gegeben. Vermischen Sie den erkalteten Reis mit der Sahne und den Fruchtwürfeln und füllen Sie die Speise in Gläser oder Schalen. Sie soll sehr kalt serviert werden.

Dieses Rezept kann auch mit anderen Dosenfrüchten oder frischen Früchten zubereitet werden.



## REISSALAT MIT KRABBEN

(Rezept für 4 Personen)

250 g Krabbenfleisch,  $\frac{1}{2}$  Gewürzgurke, 2 hartgekochte Eier, 3 Eßlöffel Essig, 3 Eßlöffel Wasser, 4 Eßlöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Currypulver, Salz, 1 Prise Zucker, 100 g Reis oder Reisreste.

Das Krabbenfleisch, die feingeschnittene Gewürzgurke und die gehackten Eier werden miteinander vermischt. Für die Marinade schlagen Sie mit einer Gabel Essig, Wasser, Öl, Currypulver, Salz und Zucker. Lassen Sie das Krabbenfleisch darin durchziehen. In der Zwischenzeit wird der gewaschene Reis in reichlich Salzwasser in etwa 15 Minuten körnig weich gekocht und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Zum Schluß mischen Sie den noch warmen Reis unter das marinierte Krabbenfleisch. Sie können den Salat auch mit einer Mayonnaise anmachen, die Sie kräftig mit Curry abschmecken. Dasselbe Rezept ist auch für Krebschwänzchen zu empfehlen.



## PAPRIKAFISCH IM REISRAND

(Rezept für 4 Personen)

800 g Fischfilet, Salz, Zitronensaft, Mehl zum Wenden, 50 g Fett, 200 g feingeschnittene Zwiebeln, 1 gehäufter Teelöffel Paprikapulver,  $\frac{1}{8}$  l Wasser,  $\frac{1}{4}$  l saure Sahne, 10 g Mehl. — 250 g Reis, etwas Butter.

Das streifig geschnittene Fischfilet wird gebraten, mit Zitronensaft beträufelt, in Mehl gewendet, goldbraun gebraten und aus der Pfanne genommen. Rösten Sie in dem Bratfett die Zwiebeln goldgelb. Sie werden mit Paprika überstreut und mit dem Wasser übergossen. Geben Sie die mit dem Mehl verquirlte Sahne dazu und lassen Sie den Fisch 5 Minuten in der Sauce ziehen. Inzwischen haben Sie den gründlich gewaschenen Reis in reichlich Salzwasser in 12—15 Minuten körnig weich gekocht, gut abgetropft, mit etwas Butter vermischt und in eine gefettete Reistrandform gedrückt. Nach 10 Minuten auf einen angewärmten Teller stürzen und den Paprikafisch in der Mitte des Reistrandes anrichten.





## KRAUTWICKEL MIT REIS

(Rezept für 4 Personen)

1 großer Kopf Weißkohl, 300 g Beefsteakhack, 50 g fetter Speck, 1 große Zwiebel, Salz, Pfeffer, 80 g ungekochter Reis,  $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser. — Fett zum Anbraten. — 1–2 Tassen Fleischbrühe, 1 Tasse saure Sahne, 1 Teelöffel Mehl.

Lösen Sie die Blätter von dem Weißkohlkopf. Das Fleisch wird mit dem würfelig geschnittenen Speck, der gehackten Zwiebel, Salz, Pfeffer, dem gewaschenen Reis und dem Wasser gut vermischt. Je 2 Kohlblätter werden mit der Fleischfüllung belegt, eingeschlagen, zusammengerollt und mit Baumwollgarn umwickelt. Braten Sie die Kohlrouladen in dem heißen Fett hellbraun an und gießen Sie mit der Brühe auf. Lassen Sie die Krautwickel in einer guten Stunde gar dünsten. Sahne und Mehl werden miteinander verquirlt und an die Sauce gegeben, die mit Salz und eventuell etwas Fleischwürze abgeschmeckt wird.

## REISBÄLLCHEN

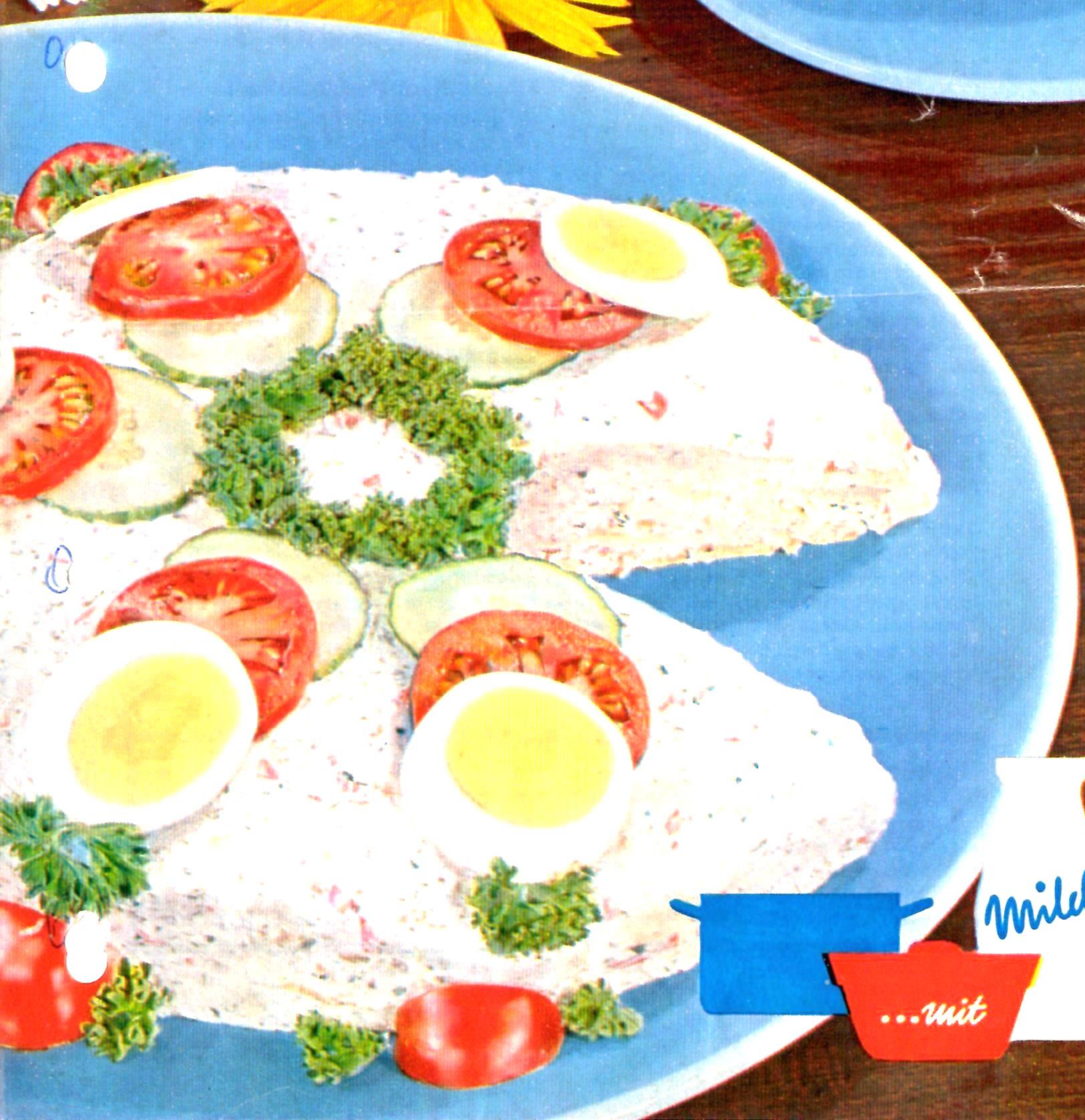
(Rezept für 4 Personen)

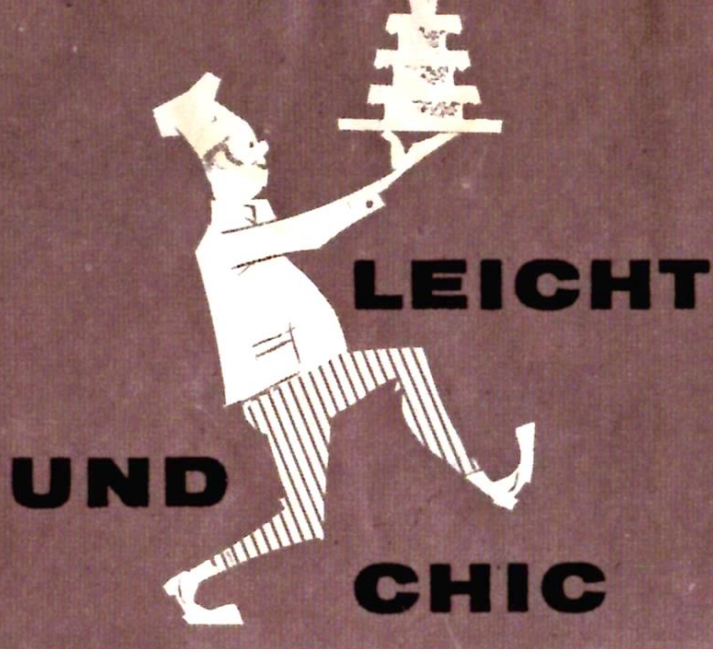
250 g Reis, 1 feingeschnittene Zwiebel, 50 g Fett, knapp 1 l Fleischbrühe, Salz, 1 Ei, 50 g geriebener Parmesankäse, 1 Eßlöffel gehackte Petersilie. — Zum Panieren: Mehl, 1 Ei, Semmelbrösel. — Ausbackfett.

Der Reis wird mit einem Tuch abgerieben, nicht gewaschen. Braten Sie die Zwiebel in dem Fett goldgelb, fügen Sie den Reis hinzu, der solange unter Umrühren geröstet wird, bis er glasig ist. Gießen Sie mit der Fleischbrühe auf und lassen Sie den Reis bei leichter Hitze in etwa 20 Minuten gar werden. Noch warm mit Ei, Parmesankäse und Petersilie vermischen und mit Salz abschmecken. Nach dem Erkalten kleine Bällchen aus der Reismasse formen, die Sie zuerst in Mehl, dann in verschlagenem Ei und zuletzt in Semmelbröseln wenden. Die Bällchen werden in reichlich Backfett goldbraun gebacken. Als Hauptgericht mit Tomatensauce und Salat, als Beilage zu Braten und Fleischgerichten zu empfehlen.









zwei zu Schnee geschlagene Eiweiß unterziehen, zuletzt in Würfelchen geschnittene schwarze Oliven, grüne und rote Paprikaschoten. Diese Masse in eine mit kaltem Wasser ausgespülte Bombenform pressen und einige Stunden kalt stellen. Die Bombe auf eine Glasplatte stürzen, mit Meerrettichsahne bespritzen, mit Dreieck-Crakers umlegen, mit roten und grünen Paprikaschoten, schwarzen Oliven, gerollten Anchovis-Filets und kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren. Meerrettichsahne:  $\frac{1}{4}$  Liter süße Sahne steif schlagen, mit geriebenem Meerrettich, Zitronensaft, einer Prise Salz und Zucker abschmecken. Drei Blatt aufgelöste Gelatine durch ein Sieb unter die Masse ziehen und stocken lassen.

### Omeletten-Quarktorte

(siehe Titelseite)

Einen Pfannkuchenteig bereiten aus 200 g Mehl, zwei Tassen Milch, zwei Eiern und Salz. Daraus vier bis sechs gleichmäßig große Pfannkuchen in Butterschmalz backen. — Ein Kilo Speisequark mit etwas Milch verrühren, so daß eine feste, glatte Masse entsteht, und mit feingewiegten Kräutern, Salz, Senf und eventuell Kümmel abschmecken. Drei Blatt weiße, aufgelöste Gelatine durch ein Sieb zu der Masse geben und dann an kühlem Ort stocken lassen. — Die Pfannkuchen mit dieser Masse dick bestreichen und zu einer Torte übereinanderschichten. Die Torte von außen ebenfalls mit der Creme bestreichen, mit Gurken-, Ei- und Tomatenscheiben sowie Petersiliensträußchen garnieren.

### Quark-Gemüsebombe

(siehe Rückseite)

750 g Speisequark mit  $\frac{1}{8}$  Liter süßer Sahne glattrühren und mit Salz abschmecken. Unter die Masse 12 Blatt weiße, aufgelöste Gelatine mischen,  $\frac{1}{4}$  Liter steifgeschlagene Sahne und

### Räucherfisch-Quark-Auflauf

100 g Butter mit drei Eidottern schaumig rühren, ungefähr 100 g Grieß und 500 g trockenen Speisequark darunterrühren und mit Salz, Paprika, Kapern, geriebenem Allgäuer Emmentaler und feingewiegten, gemischten Kräutern abschmecken. Ein halbes Päckchen Backpulver unter die Masse rühren, den steifgeschlagenen Schnee der drei Eiweiß und 500 g feingeschnittenen Räucherfisch vorsichtig unterziehen. Diese Masse in eine gut mit Butter ausgestrichene Auflaufform füllen, mit Butterflöckchen belegen und bei mittlerer Wärmezufuhr zu schöner Farbe backen.

### Käsekrapfen

Aus einem Eidotter, einem Eßlöffel Mehl, Salz und einem Eiweiß (zu Schnee geschlagen) einen Teig bereiten. Kleine Camembertdreiecke schneiden, in Mehl wälzen, in den Ausbackteig tauchen und schwimmend in Butterschmalz ausbacken. Heiß anrichten.

## *Schnell und einfach zubereitet*

### Zwiebelpüree

Ein halbes Kilo Zwiebeln feinwiegen, mit 40 g Butter und etwas Wasser im zugedeckten Topf  $\frac{1}{4}$  Stunde dämpfen, Topf aufdecken, Flüssigkeit verdampfen lassen. Die Zwiebeln im verbleibenden Fett goldgelb anrösten, durch ein Sieb streichen, mit einem Eidotter, 40 g geriebenem Allgäuer Emmentaler, etwas Zitronensaft, Salz, eventuell einer Prise Paprika und gewiegter Petersilie abschmecken. - Als Beilage zu Fleisch.

### **Tomaten mit Käsefülle**

Ein Kilo gleichmäßig große Tomaten aushöhlen, auf ein Sieb zum Abtropfen legen. Eine Fülle bereiten aus 100 g Semmelbröseln, 100 g geriebenem Allgäuer Emmentaler, zwei Eidottern, der nötigen Sahne — um eine bindige Masse zu erzielen — und feingeschnittenem Schnittlauch. In die Tomaten füllen, diese in eine gut mit Butter ausgestrichene, feuerfeste Form dicht nebeneinandersetzen, mit flüssiger Butter beträufeln und ungefähr 15—20 Minuten bei guter Mittelhitze garen und überbacken.

### **Gedämpfter Wirsing mit Tomaten**

Ein Kilo verlesenen Wirsing feinnudlig schneiden, 40 g Butter erhitzen, eine Zwiebel am Reibeisen reiben, in der Butter goldgelb andämpfen, den Wirsing dazugeben, desgleichen einen Eßlöffel Tomatenmark oder 250 g in Scheiben geschnittene frische Tomaten, etwas Salz und eine Prise Zucker, den Topf zudecken, Wärmezufuhr verringern und etwa  $\frac{1}{2}$  Stunde dämpfen lassen, 20 g Mehl dazugeben und nochmals 10 Minuten durchkochen lassen.

### **Überbackene Schwarzwurzeln mit Käsesauce**

Schwarzwurzeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und garen. Auf einem Sieb gut ablaufen lassen und in eine gut mit Butter ausgestrichene Auflaufform schichten. Eine Käsesauce (40 g Butter, 40 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  Liter Milch, 1 Eidotter, 125 g geriebenen Allgäuer Emmentaler) bereiten, über die Schwarzwurzeln füllen, mit Semmelbröseln und geriebenem Allgäuer Emmentaler bestreuen, mit flüssiger Butter beträufeln und im Backofen goldgelb überbacken.

### **Paprika-Pfannkuchen**

Einige Paprikaschoten wie üblich vorbereiten, in feine Streifen schneiden, desgleichen einige abgezogene, entkernte Tomaten. Eine feingeschnittene Zwiebel mit Butter in einer Stielpfanne

erst andämpfen, dann goldgelb anrösten, eventuell etwas zerdrückte Knoblauchzehe dazugeben, den Paprika und die Tomaten beifügen und kurz durchschmoren. Inzwischen aus zwei ganzen Eiern, dem nötigen Mehl und Milch einen dickflüssigen Pfannkuchenteig bereiten, vier bis fünf Eßlöffel geriebenen Allgäuer Emmentaler daruntermischen, über das gedämpfte Gemüse in die Stielpfanne füllen und auf beiden Seiten goldgelb backen.

### **Birnenmelba**

In Zuckersirup gegarte Birnen oder den Inhalt einer Dose halbiertes Birnen auf einem Sieb gut abtropfen lassen, einige Eßlöffel Erdbeer-, Himbeer- oder Johannisbeermarmelade mit dem Birnensaft glattrühren, mit etwas Likör würzen, über die abgetropften Birnen auf eine Platte füllen, mit Schlagsahne und gewiegten Pistazien verzieren.

### **Savoyer Birnen**

Ein Kilo Eßbirnen schälen, in Viertel teilen, in eine mit Butter ausgestrichene, feuerfeste Form legen, dick mit Zucker bestreuen, mit 50 g Butterflöckchen bedecken, im warmen Backofen dämpfen und öfters mit dem eigenen Saft begießen. Sobald die Speise Farbe hat,  $\frac{1}{4}$  Liter süße Sahne hinzufügen, etwas eindämpfen lassen und heiß anrichten.

### **Quarkkuchen mit Äpfeln**

500 g Äpfel schälen, in Scheibchen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit etwas Zucker bestreuen und kurze Zeit stehen lassen. — In der Zwischenzeit 500 g trockenen Speisequark mit drei Eidottern, 125 g Zucker, etwas Vanille, zwei gehäuften Eßlöffeln Kartoffelmehl, einem Päckchen Backpulver und etwas abgeriebener Zitronenschale verrühren. Zuletzt die Äpfel und den steifgeschlagenen Schnee der drei Eiweiß unterziehen. Die geschmeidige Masse sofort in eine gut mit Butter ausgestrichene, mit Semmelbröseln ausgestreute Springform (24 cm Durchmesser) geben. Bei nicht zu starker Hitze backen. Mit Puderzucker bestreuen.



## SOEBEN ERSCHEINT

die unveränderte 2. Auflage unseres Reiskochbuches

### Zur Abwechslung — ein Reisgericht,

das den ungeteilten Beifall der Hunderttausende von Beziehern gefunden hat. Es enthält neben 12 wunderschönen ganzseitigen Farbaufnahmen die besten Reisrezepte aus aller Welt — einfache und anspruchsvolle, bekannte und unbekannt — so einfach geschrieben, daß selbst junge, unerfahrene Hausfrauen danach kochen können, und so vielseitig, daß auch erfahrene Hausfrauen viele Anregungen finden. Sie lernen die verschiedenen Methoden des Reiskochens kennen, nach denen man mühelos einen vorzüglichen Reis zubereiten kann. Da gibt es den Reis auf indische Art in Wasser gekocht — trocken und locker — und den saftigen, gehaltvollen Risotto auf italienische Art. Auch Liebhaber des orientalischen Pilafs finden im Reiskochbuch ein Originalrezept. Die Rezepte reichen von pikanten Reissalaten über gehaltvolle Suppen und köstliche Hauptgerichte bis zu den beliebten Süßspeisen aus Reis und Früchten. Selbst zu einer echten indonesischen Reistafel können Sie Ihre Gäste einladen. Sie ist nach unserem Rezept und dem dazugehörigen Farbfoto gar nicht schwer zuzubereiten. — Reis ist durch seine leichte Verträglichkeit ein unentbehrliches Nahrungsmittel für Kranke und auch bei jeder Schlankheitsdiät zugelassen. Sie finden in unserem Reiskochbuch Anregungen und Rezepte zu dem Thema Reis und Diät.

Wenn Sie das Reiskochbuch haben möchten, schreiben Sie bitte an die **Reiswerbung Frankfurt/Main** und legen Sie 40 Pfennig in Briefmarken bei. Wenn Sie keine Briefmarken zur Hand haben, schreiben Sie uns ein Kärtchen — wir schicken Ihnen auch dann das Reiskochbuch portofrei mit einer ausgefüllten Zahlkarte für 40 Pfennig zu.

**Reiswerbung Frankfurt/Main**