

Graupeneintopf (Für 6 Personen)

120 g Graupen (mittelgroßes Korn) in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.

300 g Möhren, 200 g Knollensellerie putzen, schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden.

250 g Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Möhren, Sellerie darin 3 Minuten darin dünsten.
Lauch, Graupen, 80 g roter Reis (Camargue) hinzufügen, kurz umrühren und mit
1,5 l Gemüsebrühe auffüllen, kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen.

240 g Cannelini-Bohnen (ersatzweise kleine weiße Bohnen) in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen.

Nach 15 Minuten Garzeit Bohnen, 240 g gehackte Tomaten zugeben.
Mit Salz, Pfeffer, Thymian, ½ TL Orangenzesten würzen.

4 Scheiben Toastbrot dünn entrinden und in 5 mm große Würfel schneiden.

Eine Pfanne mit Knoblauch ausreiben.

50 g Butter in der Pfanne zerlassen.
4 Msp. gemahlener Zimt einrühren.

Die Brotwürfel mit der Zimt-Butter in der Pfanne mischen und rösten, bis sie knusprig sind.

Graupeneintopf in vorgewärmte Teller einfüllen, mit Croûtons und Petersilie bestreut servieren.

Menü

Graupeneintopf

Brauner Reis mit Linsen und Pilzen

Ingwerreis mit Ente

Gefüllte Paprikaschoten im Reisbett

Murgh Pullau

Orangen Reiskuchen

Kochen mit Männern im Pfarrheim Spay

Reisgerichte



Veranstalter Kfd - Spay

16.04.2015

Brauner Reis mit Linsen und Pilzen

220 g Puy-Linsen kalt abspülen, in $\frac{3}{4}$ l Hühnerbrühe geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Auf ein Sieb abgießen, unter fließend kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

1 Zwiebel schälen, fein würfeln, in einem großen Topf mit 2 EL Olivenöl andünsten.

200 g brauner Langkornreis zufügen, umrühren mit 450 ml Hühnerbrühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Thymian würzen, aufkochen und im geschlossenen Topf etwa 40 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen bis der Reis gar ist und die Flüssigkeit aufgenommen ist.

350 g Shiitake-Pilze putzen und in Scheiben schneiden, oder 35 g getrocknete, eingeweichte.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin goldbraun anbraten, Knoblauch zum Schluss kurz mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

2 EL Rotweinessig, 1 EL Balsamicoessig, 1 TL Zucker, 1 TL Dijonsenf, 80 ml Olivenöl, 2 EL Walnussöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Linsen behutsam unterheben, den Reis mit einer Gabel untermischen.

2 kleine Zucchini, 2 Selleriestangen, 6 Frühlingszwiebeln putzen, in Würfel und in Scheiben schneiden.

120 g größere Dörrfleischwürfel knusprig braten, Gemüse dazu geben, kurz mit dünsten, Pilze und gehackte Petersilie untermischen.

Gemüse unter die Reis-Linsen-Mischen unterheben, abschmecken und auf Teller anrichten, mit gehackten Walnüssen bestreut servieren.

Gefüllte Paprikaschoten im Reisbett

Je 2 Paprikaschoten gelb, grün und rot waschen, abtrocknen, längs halbieren, innen säubern.

500 g Rinderhackfleisch
2 Zwiebeln schälen, fein würfeln
1 altes Brötchen eingeweicht ausdrücken
1 Ei, Salz, Pfeffer, Paprika, geh. glatte Petersilie gut vermischen, abschmecken.

10 halbe Schoten mit der Hackmasse füllen.
Die Schoten in eine gefettete Form setzen, kleine Bällchen vom restlichen Hackfleisch formen, in der Form verteilen.

Im Backofen bei 180° ca. 20 Min. braten.

750 ml Fleischbrühe zubereiten,
6 EL Aiwar (Gewürzpaste) einrühren.

Form aus dem Backofen nehmen.

300 g Reis neben den Paprikaschoten verteilen.

Die restlichen 2 Hälften der Paprikaschoten klein schneiden, dazugeben. Brühe über den Reis gießen.

Die Form wieder in den Backofen stellen.
Bei 150° solange im Backofen lassen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgesaugt ist.

Zum Servieren Reis in Speiseformen füllen, etwas andrücken, auf Teller setzen, Form hochziehen.
Gefüllte Paprika an dem Reis anlegen.

Ingwerreis mit Ente

1 Stück Ingwer schälen und fein reiben.
1 Knoblauchzehe pellen und in Salz zerreiben.
8 EL Sojasauce, 2 EL Sesamöl, 2 EL Sherry
Salz, Pfeffer, Chili zu einer Marinade verrühren.

450 g Entenbrust, die äußeren überlappenden Fettschichten abschneiden und auf der Hautseite gitterförmig einschneiden. Marinade in die Hautseite einreiben und ca. 1 Std. marinieren.

2 Knoblauchzehen schälen und zerdrücken.
1 Stück Ingwer schälen und fein hacken.
2 EL Erdnussöl in einem großen Schmortopf bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauch, Ingwer darin 1 Minute dünsten.
300 g gewaschenen Vollkornreis zufügen, 3 Minuten glasig dünsten.
700 ml Hühnerbrühe, 1 TL Sojasauce angießen, aufkochen, die Hitze reduzieren und etwa 40 Minuten köcheln, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

1 EL Erdnußöl in der Pfanne erhitzen, die Entenbrust auf der Hautseite ca. 5 Minuten kross anbraten, wenden und 3 weitere Minuten braten. Die Entenbrüste mit der Hautseite nach unten in eine Auflaufform legen und bei 100 Grad etwa 20 Minuten im Ofen fertig garen.

200 g halbierte Zuckerschoten, 120 g roten Paprika in feine Streifen geschnitten, 40 g abgespülte Bohnensprossen, 8 Frühlingszwiebel schräg geschnitten, etwas Ingwer gerieben, 3 EL gehackter Koriander in einem Topf mit 100 ml Hühnerbrühe kräftig kochen, bis die Brühe fast eingekocht ist. Unter den Reis mischen und mit etwas Chilisauce abschmecken.

Zum Servieren den Reis auf einen vorgewärmten Teller geben, die Ente in Scheiben geschnitten darauf anrichten und mit gehacktem Koriander bestreuen.

Murgh Pullau (Hähnchen in Reis)

350 g Basmati-Reis in 1,5 l kochendes Salzwasser geben, aufkochen lassen und bei wenig Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten ausquellen lassen. Auf ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und zur Seite stellen.

5 Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, von Sehnen befreien und je in 4 Stücke teilen.

80 g Pistazien schälen.

2 Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

1 Stück Ingwer schälen und fein würfeln.

4 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Pistazien darin unter Rühren goldbraun rösten, 120 g Mandelblättchen kurz mit rösten, mit der Schaumkelle aus der Pfanne auf Küchenpapier legen.

Hähnchenbrust in der Pfanne etwa 5 Minuten braten und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln darin 10 Minuten dünsten, Knoblauch, Ingwer kurz mit andünsten.

2 Lorbeerblätter, Kardamon, Salz, 1 TL Koriander, 4 Nelken, ½ TL Cayennepfeffer, Pfeffer dazugeben, kurz mit dünsten.

220 g Joghurt nach und nach zugeben unterrühren, warten bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Fleisch, Mandeln und Nüsse zugeben und verrühren.

125 ml kochende Brühe angießen, zugedeckt etwa 10 Minuten köcheln lassen.

220 g Creme double, 4 EL gehackte Koriander unterrühren.

Reis in eine große Schüssel geben Fleisch mit der Sauce behutsam unterheben 5 Minuten ziehen lassen, dann servieren.

Orangen-Reiskuchen

700 ml Milch in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. 1 Prise Salz und 1 Vanilleschote aufgeschlitzt und Mark ausgekratzt hinzufügen.

100 g Arborio-Reis einrieseln lassen, aufkochen zweimal umrühren Hitze reduzieren und unter öfterem Rühren 10 Minuten köcheln.

2 EL Butter,

100 g Zucker zugeben weitere 10 Minuten häufig rühren, solange köcheln bis es cremig ist.

Den Reis dann in eine Schüssel geben, Vanilleschote entfernen, abgeriebene Schale von 2 Orangen einrühren, abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

2 Eier trennen.

2 EL Rum, 1 EL Orangensaft, Eigelbe verrühren und unter den abgekühlten Reis mischen.

Das Eiweiß steif schlagen, nach und nach unter den Reis heben um ihn zu lockern.

Muffinsvertiefungen eines Muffinsblechs mit Papierkapseln auslegen und den Teig bis zum Rand in die Förmchen füllen, im vorgeheizten Backofen bei 190° etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Etwas abkühlen lassen, dann die Förmchen aus dem Blech nehmen und abkühlen lassen.

Mit Orangenstückchen garnieren, mit Puderzucker bestäuben.