



SRI OWEN

DAS
REIS
BUCH

GESCHICHTE | KULTUR | REZEPTE

at VERLAG

Im Andenken an Roger Owen,
meinen Mit-Forscher und Mit-Autor

SRI OWEN

DAS
REIS
BUCH

GESCHICHTE | KULTUR | REZEPTE

VORWORT VON BEE WILSON

atVERLAG

*Ich liebe Reis und möchte, dass alle Menschen meine Freude daran teilen.
Das ist für mich der eigentliche Grund, dieses Buch zu schreiben. Ich bin zwischen
Reisfeldern aufgewachsen, bei Menschen, die Reis ganz und gar nicht exotisch
fanden, auch wenn ihm durchaus Spuren von Magie anhafteten. Heute finden
wir Reis in unendlich vielen Variationen im Supermarkt, niemand empfindet
ihn mehr als fremd, aber für mich ist sein Zauber so stark wie eh und je.*

INHALT

VORWORT	6
REIS: REZEPT FÜR EIN GUTES LEBEN	8
Eine Reislandschaft	10
Reis in aller Welt	21
Die Reispflanze	26
Kult, Kultur und Mythos	34
Reis – eine kurze Geschichte	43
Bauern, Händler, Wissenschaftler	58
Reis der Zukunft	79
REIS: DIE REZEPTE	82
Einleitung	84
Reis kochen – so geht's	86
Reis als Beilage	94
Snacks und Suppen	120
Reis mit Fisch und Meeresfrüchten	148
Reis mit Fleisch und Geflügel	196
Reis mit Gemüse, Tofu und Tempeh	264
Kuchen und Desserts mit Reis	308
Brühen, Saucen und Gewürzpasten	330
ZUTATEN	351
UTENSILIEN	362
KOCHTECHNIKEN	364
BIBLIOGRAFIE	366
DANK	370
REGISTER	374
ÜBER DIE AUTORIN	383

VORWORT

Es ist erstaunlich, wie viele Menschen, selbst wenn sie reichlich Erfahrung in der Küche haben, nervös werden, wenn es ans Reiskochen geht. Wenn Sie auch zu dieser Gruppe gehören, ist *Das Reis-Buch* vielleicht eine Befreiung für Sie. Schon nach wenigen Seiten gibt Sri Owen Ihnen das Gefühl, dass es wesentlich einfacher ist, als Sie dachten, Reis in seinen zahlreichen Variationen zu kochen, sei es für Sushi oder Paella. Dieses Buch half mir, meine lange gehegte Angst vor dem Reiskochen mit der Absorptionstechnik auf dem Herd zu überwinden. Allerdings hat es mich auch davon überzeugt, mir diese Mühe zu sparen und mir einen elektrischen Reiskocher zuzulegen. Sris Art, zu erzählen, gibt uns das Gefühl, dass wir in der Küche alles schaffen, was wir uns vornehmen. Wie sie am Anfang des Rezeptteils großzügig anmerkt, ist es ihr wichtiger, Menschen zu ermutigen, »ein Dutzend Rezepte selbst zu erfinden, als ihnen nur beizubringen, eines von meinen nachzukochen«.

Einige Jahre, nachdem ich das Buch zum ersten Mal gelesen hatte, traf ich Sri beim Oxford Symposium on Food, und sie lud mich zum Mittagessen in ihr Haus in Wimbledon ein. Sie bereitete Sushi mit Räucherlachs zu, und ich werde nie die Konsistenz und das Aroma des Reises vergessen. Er war noch ein bisschen warm, die Körner zugleich klebrig und einzeln erkennbar, das Ganze wunderbar gewürzt mit süßem Reissessig. Wie viele Menschen in Großbritannien, bin ich mit dem faden Uncle-Ben's-Schnellkochreis aufgewachsen, und erst bei Sris Sushi kam ich auf den Gedanken, dass Reiskörner an sich interessant sein könnten und nicht nur eine Kulisse für andere Lebensmittel.

Das Reis-Buch ist viel mehr als ein Kochbuch (obwohl die Rezepte großartig sind und diese aktualisierte Neuauflage als Zugabe Gerichte wie gebratenen Tofu in Sambal-Goreng-Sauce und Cashew-Rempyek – Chips mit Suchtpotenzial aus Reismehl und Cashewnüssen – enthält). Es ist ein wunderbar eigensinniges Buch über Reis als universelles Grundnahrungsmittel der Menschheit, über eine Quelle von Kohlenhydraten, die auf jedem Erdteil genossen und in mehr als hundert Ländern angebaut wird.

Die faszinierenden Kapitel im ersten Teil befassen sich mit der Geschichte und den wirtschaftlichen Aspekten des Reisanbaus sowie den Sagen und Legenden, die sich um das Korn ranken. Wir erfahren, dass das Wort Reis in der Bibel nicht vorkommt, weil dieser erst im 6. Jahrhundert n. Chr. im Nahen Osten ankam, und dass Reis im europäischen Mittelalter so selten war, dass er als Gewürz galt.

Sri zeigt, wie lange Reis im Westen als exotisches Gewächs angesehen wurde. Als sie 1964 nach England kam, tauchte Reis auf britischen Frühstückstischen nur in Form eines »kolonialen« Gerichts namens Kedgeree auf, das mit Toast und Butter gegessen wurde. Sri empfand das als seltsam. In der

kleinen Stadt in den Bergen von Westsumatra, wo sie 1935 geboren wurde, war Reis nicht nur ein Lebensmittel, sondern ein Lebensstil; niemand, den sie kannte, betrachtete Reis als »exotisch«. Ihr Zuhause war von Reisfeldern umgeben, und in ihrer Familie aß man morgens, mittags und abends Reis – sei es schlicht weißer Reis ohne Salz, Nasi Goreng oder Congee, das Sri von ihrer Großmutter bekam, wenn sie krank war.

Der japanische Einmarsch in Sumatra 1942 zwang Sris Familie, ihre Heimat zu verlassen, und die Großmutter gab ihr den Rat mit auf den Weg, später keinesfalls einen Ausländer zu heiraten. Wir, die ihre Kochbücher lieben, sollten ihr wirklich dankbar sein, dass sie sich nicht daran hielt: Sri heiratete einen charmanten Engländer, den Lehrer Roger, und sie ließen sich in Wimbledon nieder. Bei ihrer Ankunft in England war Sri entsetzt, wie wenig die Menschen über das Land ihrer Herkunft wussten, und noch viel weniger wussten sie über indonesisches Essen. 1976 schrieb Sri in ihrer kleinen Küche in London ihr erstes Kochbuch, *Indonesisch kochen – Gerichte und ihre Geschichte (The Home Book of Indonesian Cookery)*, das später unter dem Titel *Die indonesische Küche* neu herausgegeben wurde.

Die erste Ausgabe von *Das Reis-Buch* folgte 1993 – ihr Meisterstück und eines der wenigen Bücher, die in keinem Kochbuchregal fehlen dürfen. Sri Owen als wissenschaftliche Autorin steht auf einer Stufe mit Elizabeth David und Claudia Roden, indem sie die Küche ganzer Regionen liebevoll dokumentiert. Sie schreibt mit ansteckender Begeisterung über Reis, damit wir dieses Getreide nicht mehr als langweilige, fade Kulisse für andere Lebensmittel betrachten, sondern es, wie Sri, als Teil der »kollektiven Weisheit« der Menschheit ansehen. Sie zeigt uns, wie vielseitig Reis sein kann – vom weichen, cremigen italienischen Rundkornreis im Trüffelrisotto über den zart duftenden Langkornreis eines Chicken Biryani bis hin zum herzhaft gewürzten Reis mit Bohnen aus Puerto Rico.

Sie haben in der Tat ein umfassendes und nützliches Buch vor sich. »Ich wünsche mir«, schreibt Sri, »dass dieses Buch praktisch in jedem Teil der Welt von Nutzen ist und es auch viele Jahre bleiben wird.« Obwohl die Zukunft des Reises von Klimawandel und Trockenheit bedroht ist, bin ich sicher, dass dieses großartige Buch dankbar gelesen werden wird, solange auf diesem Planeten Menschen Reis essen.

BEE WILSON

Januar 2021

EINLEITUNG

Die Rezepte sind in acht Kapitel eingeteilt. Das erste befasst sich mit der grundlegenden Zubereitung von Reis und den verschiedenen Methoden, die uns immer wieder mit perfekt gegartem Reis versorgen, dazu kommt eine umfassende Auswahl an Techniken für jede Art von Küche. Das zweite Kapitel betrachtet Reis als Beilage zu anderen Gerichten – selbst hier gibt es reichlich Abwechslung. Das dritte umfasst Snacks und Suppen, von kleinen Knabbereien bis hin zu Mahlzeitgerichten.

Die Rezepte für Hauptgerichte gruppieren sich fast von selbst in Reis mit Fisch und Meeresfrüchten sowie in Reis mit Fleisch und Geflügel. Eines der umfangreichsten Kapitel widmet sich Reis mit Gemüse, Tofu und Tempeh – darin sind einige meiner Lieblingsgerichte enthalten. Alle Rezepte in diesem Kapitel sind vegetarisch, viele auch vegan. Bitte beachten Sie, dass viele entsprechende Rezepte auch in den anderen Kapiteln enthalten sind.

Es überrascht wohl nicht, dass das Kapitel über Reiskuchen und -puddings mehrere Rezepte für Reiskuchen enthält – nur einige der vielen Variationen, die seine Ursprünge und seine vielfältige Geschichte beleuchten. Reis eignet sich wunderbar für Desserts – wenn er nicht schon während der gesamten Mahlzeit eine große Rolle gespielt hat. Außerdem passt er zum Tee und sogar zum Frühstück.

Zum Schluss folgt ein Kapitel mit Brühen, Saucen und Gewürzpasten, die in verschiedenen Rezepten als Zutaten erscheinen oder als Begleitung zu allerlei Gerichten auf den Tisch kommen.

In der Regel ist die am besten geeignete Reissorte angegeben. Nur in wenigen Fällen brauchen Sie genau diese Sorte, aber es lohnt sich, etwas Ähnliches zu besorgen. Ich weiß zwar aus langjähriger Erfahrung, dass Reis zu fast allen Lebensmitteln gut passt, aber es ist gewiss nicht meine Absicht, Menschen dazu zu bewegen, dass sie dreimal am Tag oder zu jedem Gang einer Mahlzeit Reis essen.

Wir leben inzwischen in einer Welt, in der kaum ein Lebensmittel noch als »exotisch« gilt, und Reis ganz gewiss nicht. Von Zeit zu Zeit macht es sicher Spaß, ein echt mittelalterliches Festmahl oder ein Essen nach einem klassischen arabischen oder japanischen Rezept zuzubereiten. Im Alltag sollten wir uns allerdings nicht zu viele Gedanken um »traditionelle« oder »authentische« Küche machen – entscheidend ist, dass wir gesunde, leckere Mahlzeiten erhalten. Daraus folgt, dass kein Rezept in diesem Buch als unveränderlich anzusehen ist – schon allein, weil sich unmöglich sagen lässt, wie viel Reis für eine bestimmte Person oder Familie genug ist. Die angegebenen Mengen sind vielleicht zu viel für westliche Menschen, die selten Reis essen, und sehr wahrscheinlich zu knapp für hungrige Indonesier, Koreaner oder andere, die eine Schale Reis zu jeder Mahlzeit gewohnt sind. Ändern Sie Dinge, experimentieren Sie – ich hätte lieber das Gefühl, Menschen ermutigt zu haben, ein Dutzend eigene Rezepte zu erfinden, als ihnen nur beizubringen, eines von meinen nachzukochen.



REIS KOCHEN – SO GEHT’S

In Ländern, in denen Reis das Grundnahrungsmittel ist, halten sich alle für Kenner. Grundsätzlich sollte der beste verfügbare Reis verwendet werden. Genauso wichtig wie die Qualität ist die Zubereitung. Glücklicherweise ist es viel einfacher, Reis perfekt zu garen, als manche Menschen offenbar glauben. Wenn Sie einen elektrischen Reiskocher haben, sind gute Ergebnisse praktisch garantiert, aber Sie können Reis ohne Weiteres in einem gewöhnlichen Topf kochen.

Dieses Kapitel beschreibt verschiedene Arten, einfachen weißen oder Vollkornreis zu kochen. Außerdem habe ich allgemeine Informationen zur Zubereitung anderer Reistypen aufgenommen – parboiled, roter Reis, Wild- oder Klebreis. Die Rezepte weiter hinten im Buch enthalten alle nötigen Anweisungen zum Garen von Reis mit anderen Zutaten.

Einfacher Reis

Wenn Sie guten Reis verwenden, können Sie sein Aroma für sich sprechen lassen – garen Sie ihn ohne Salz. Einfacher weißer Reis, aus einer separaten Schüssel gegessen, gilt in Asien als Symbol der Reinheit. Salz und Gewürze gehören in die anderen Gerichte auf dem Tisch, auch wenn in vielen Rezepten Reis und Salz mit anderen Zutaten kombiniert werden.

Wie sollte er sein, wenn er fertig ist?

Wenn man rund um die Welt die Frage stellt, welche Konsistenz perfekt gekochter Reis haben sollte, erhält man überall eine andere Antwort. Zwei Gegenpole sind Basmati, der leicht und eher trocken sein sollte, mit rieselnden Körnern – und Sushireis, der weich und klebrig sein soll. Im Allgemeinen gilt jedoch, dass Menschen das Mundgefühl von separaten Körnern mögen; diese sollten weich, aber nicht breiig sein und noch eine Spur von Biss haben. Bei Vollkornreis sieht die Sache anders aus. Seine Kleiehülle wird ohnehin nicht weich, unpolierter Reis bleibt auch beim Garen fest.

Bei den meisten Zubereitungsmethoden können Sie den Deckel vom Topf nehmen und ein Körnchen oder zwei probieren, um festzustellen, ob der Reis gar ist. Beißen Sie sanft hinein, dann merken Sie, ob das Zentrum noch übermäßig hart ist. Leicht zerkochter Reis ist keine Katastrophe, nicht fertig gegarter Reis dagegen isst sich recht unangenehm.

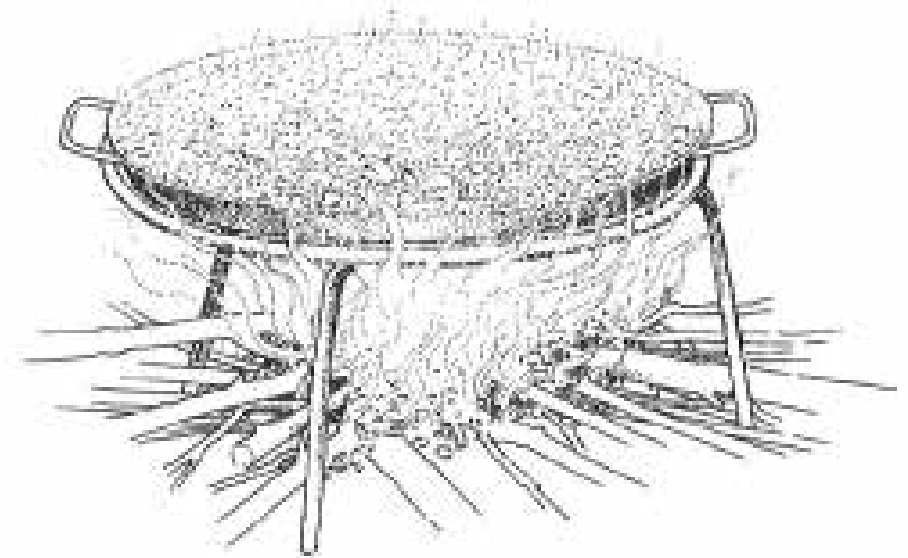
Wenn Ihr Reis anschließend gebraten werden soll, verwenden Sie nicht mehr Wasser als unbedingt nötig; gegarter Reis zum Braten muss ziemlich trocken und luftig sein.

Wie viel wird gebraucht?

Natürlich spielt die Menge eine Rolle, aber wer regelmäßig Reis isst, geht davon aus, dass immer eine reichliche Portion vorhanden ist. Reste spielen keine Rolle, denn sie sind das Frühstück für morgen. Wenn Sie nicht jeden Tag Reis essen und ihn zum Frühstück (oder in gebratener Form) nicht besonders mögen, sollten Sie die Mengen etwas genauer im Voraus berechnen. Denken Sie daran, dass Reis beim Kochen viel Wasser aufnimmt: 400 g roher Reis saugt mindestens 625 ml Wasser auf. Das würde für meine Familie mit vier Erwachsenen – wir sind mäßige Reissesser – reichen. Von dieser Menge würden jedoch zwei hungrige Indonesier kaum satt werden, aber sie könnte für acht Personen genügen, die nicht oft Reis essen und ihn deshalb sättigender finden.

Reste

Wenn Sie gegarten Reis länger als ein paar Stunden aufbewahren möchten, sollten Sie ihn entweder in den Kühlschrank stellen oder ihn vor dem Servieren auf mindestens 60 Grad erhitzen – das verhindert eine mögliche Infektion mit *Bacillus cereus*, einem Organismus, der unter 4 Grad und über 60 Grad abstirbt. In dem Temperaturbereich dazwischen vermehrt er sich schnell und kann unangenehme Bauchschmerzen verursachen.



Paella

Abspülen und einweichen

Viele Menschen sagen, dass moderne Verarbeitungstechniken und die Verpackung in dichte Plastikhüllen das Abspülen überflüssig machen, und vielleicht haben sie Recht. In Europa wird in Rezepten für Paella oder Risotto oft ausdrücklich erwähnt, dass der Reis nicht abgespült werden soll.

In den meisten asiatischen Ländern dagegen wird der Reis vor dem Kochen sogar mehrmals abgespült. Dazu genügt es auf jeden Fall, den Reis in den Topf oder eine Schüssel zu geben, ihn mit kaltem Wasser zu bedecken, mit den Fingern etwas durchzurühren und dann das Wasser abzugießen. Das beseitigt alle Reste von Spelzen oder beschädigte Körner, die nicht schon in der Mühle entfernt wurden. (Abgepackter Reis im Supermarkt wird gründlich kontrolliert, bevor er Ihre Küche erreicht. Sie werden also vermutlich gar nicht viel finden.) Sie können diesen Vorgang auch noch einmal wiederholen. Beim letzten Mal gießen Sie so viel Wasser weg, wie Sie ohne Schwierigkeiten können – es ist nicht nötig, noch den letzten Tropfen herauszuholen.

Manche Rezepte in diesem Buch geben an, den Reis eine gewisse Zeit einzuweichen, seien es nur 30 Minuten oder mehrere Stunden über Nacht. Ein Zweck des Einweichens ist es, den Reis zu bleichen, damit er fertig gegart noch weißer aussieht. Außerdem wird dabei der Feuchtigkeitsgehalt der Körner erhöht, damit das Kochwasser leichter eindringt. So zerbrechen weniger Körner im Topf, und dadurch kleben sie nicht zusammen.

In Japan wird der Reis nicht eingeweicht, sondern abgespült und vor dem Kochen etwa 1 Stunde abgetropft; auch dabei nimmt er etwas Flüssigkeit auf.

Durch Einweichen über Nacht wird Vollkornreis etwas weicher (und möglicherweise leichter verdaulich), die Garzeit wird dadurch allerdings nicht verkürzt.

Verschiedene Gerichte erfordern verschiedene Einweichzeiten; bei manchen kommt es etwas genauer auf die Minute an als bei anderen. Wenn im Rezept angegeben ist, den Reis einzuweichen, erhalten Sie ein besseres Ergebnis, wenn Sie das tun; wenn die Angabe fehlt, liegt es daran, dass das Ergebnis dadurch nicht besser wird.

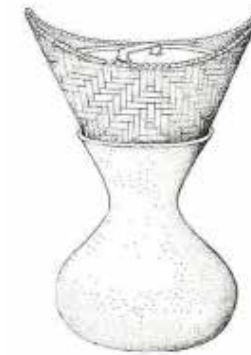
Die Absorptionstechnik

Die Rezepte in diesem Buch stammen aus vielen Ländern, und sie nutzen viele verschiedene Techniken, um Reis zu garen. Viele beruhen allerdings auf der Absorptionstechnik, bei der Reis mit genau der richtigen Menge Wasser (oder einer anderen Flüssigkeit) gekocht wird.

Sie können davon ausgehen, dass Sie zum Beispiel 300 ml Wasser für 200 g Reis brauchen. Wenn Ihr Reis eine trockene Sorte ist, etwa Basmati, oder wenn Sie ihn lieber weicher mögen, geben Sie etwas mehr Wasser dazu, bis zu 375 ml Wasser für 200 g Reis. (Die gleiche Menge Vollkornreis braucht eventuell bis zu 500 ml Wasser.)



Elektrischer Reiskocher



Dandang und Kusakan:
südostasiatischer
Reisdämpfer

Wenn ich zu Hause Reis koche, nutze ich vorzugsweise meinen elektrischen Reiskocher; anderenfalls koche ich Reis auch sehr gern in einem normalen Topf – das Ergebnis ist ebenso gut. **In einen elektrischen Reiskocher** geben Sie einfach den Reis mit der richtigen Menge Wasser (siehe Abbildung nebenan – und natürlich die Anleitung des Reiskochers) und schalten das Gerät ein. Kein Salz hinzufügen. Wenn der Reis gar ist, hält der Kocher ihn automatisch bis zum Servieren warm. Sie können den Reiskocher auf den Tisch stellen oder den Reis in eine Servierschüssel umfüllen.

Wenn Sie einen normalen Kochtopf verwenden, geben Sie Reis und Wasser in den Topf und bringen ihn bei mäßiger Hitze zum Kochen. Mit einem Holzlöffel einmal umrühren, dann die Hitze so weit wie möglich reduzieren und den Reis im offenen Topf köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist. Das dauert etwa 10 Minuten (bei Vollkornreis eventuell 15 Minuten).

Es gibt vier Methoden, um den Reis fertigzustellen. Sie haben die Wahl:

Die **traditionelle Methode** besteht darin, den Reis im Topf zu lassen und den Deckel so dicht wie möglich zu fixieren. Wenn er nicht allzu genau passt, können Sie Alufolie zwischen Deckel und Topf schieben. Noch besser ist ein Geschirrtuch, denn es verhindert, dass der Dampf, der am Deckel kondensiert, wieder in den Reis tropft. Reduzieren Sie die Hitze so weit wie möglich und lassen Sie den Reis ungestört 10–12 Minuten kochen. (Vollkornreis dauert genauso lange.) Den Deckel nicht abnehmen. Anschließend den Topf auf ein feuchtes Geschirrtuch auf das Abtropfbrett stellen (dadurch löst sich der Reis vom Topfboden). Zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen, dann den Deckel abnehmen und den Reis in eine Servierschüssel füllen.

Bei weißem Reis bildet sich eventuell eine etwa 5 mm dicke Schicht von Körnern, die am Topfboden anhängt und zusammenklebt wie ein flacher Kuchen. Werfen Sie sie keinesfalls weg! In Indonesien nennen wir sie *intip*. Trocknen Sie diese Schicht in der Sonne oder bei niedriger Temperatur im Backofen, als ob Sie Semmelbrösel herstellen wollten. Brechen Sie das Ergebnis in kleine Stücke und bewahren Sie diese in einem luftdichten Behälter auf. Wenn Sie eine entsprechende Menge zusammen haben, können Sie die Intip-Stückchen goldbraun frittieren und mit etwas Salz bestreuen – schon haben Sie eine außergewöhnliche, leckere kleine Knabberei als Beigabe zu einem Getränk. (Bei Vollkornreis wird das Intip so dünn und brüchig, dass Sie es einfach mit dem übrigen Reis mischen können.)

Diese Reiskruste ist in den verschiedenen Ländern unter vielerlei Namen bekannt. In Spanien und im Iran gilt sie als das Beste an vielen Reisgerichten (allerdings nicht bei einfachem, weißem Reis) und heißt *socarrat* beziehungsweise *tahdig*. In Korea und Madagaskar bleibt sie normalerweise am Topfboden. Dann gießt man Wasser darauf und kocht das Ganze noch einmal auf. Die Flüssigkeit, die dabei entsteht, wird zum oder nach dem Essen getrunken, wie Tee oder Kaffee. In Korea heißt dieses heiße Reiswasser *soongnung* und soll die Verdauung fördern – ich bin sicher, dass das stimmt.

Die drei weiter unten beschriebenen Verfahren, um Reis fertigzustellen, ergeben keine knusprige Reiskruste.

Um den Reis zu **dämpfen**, geben Sie ihn in einen Dämpfeinsatz aus Metall oder in ein feinmaschiges Sieb auf einem Topf mit siedendem Wasser, decken ihn zu und dämpfen ihn 10 Minuten (Vollkornreis 15 Minuten). Der Deckel sollte so lange auf dem Topf bleiben, wie das Dämpfen dauert. Sie können ihn aber abnehmen, um zu sehen, ob der Reis gar ist. Essen Sie dazu am besten ein paar Körner. Wenn diese in der Mitte noch fest und widerspenstig sind, lassen Sie den Reis noch einige Minuten im Dampf.

In vielen Teilen Südasiens wird ein spezieller Topf für dieses Verfahren verwendet – in Indonesien heißt er Dandang. Es handelt sich um einen Metalltopf, der nach oben hin ein wenig enger wird, und in diesem schmalen Hals steckt ein aus Bambusstreifen geflochtener Korb, der Kukusan. Der Dampf aus dem Dandang dringt durch das Geflecht des Kukusan und gart den Reis.

Für die **Backofentechnik** wird der Reis in eine ofenfeste Form gefüllt und diese erst mit gebuttertem Backpapier, dann mit Alufolie abgedeckt. Darin wird der Reis im auf 180 Grad/Gas Stufe 4 vorgeheizten Ofen 15–16 Minuten gegart (Vollkornreis 16–20 Minuten).

Um den Reis im **Mikrowellenherd** fertigzustellen, füllen Sie ihn aus dem Topf in ein mikrowellentaugliches Gefäß um. Dieses decken Sie mit Küchenfolie zu, stellen den Mikrowellenherd auf die höchste Stufe, und der Reis wird in 4–5 Minuten gegart (Vollkornreis 6–7 Minuten). (Dabei gehe ich von einer 650-Watt-Mikrowelle aus; eventuell müssen Sie etwas experimentieren.)

Andere Garmethoden für einfachen Reis

In den letzten Jahren habe ich oft meinen Thermomix verwendet, denn er ist sehr praktisch, um kleinere Mengen Reis zu garen. Für weißen Reis, sei es Basmati, Jasminreis oder eine 50:50-Mischung, nehmen Sie 60–70 g pro Person. Für roten, schwarzen, Vollkorn- oder Wildreis benötigen Sie 90–100 g pro Person. Den Reis in den Garkorb geben und gut abspülen. Den Mixtopf bis fast an den Boden des Korbs mit kaltem Wasser füllen und den Korb mit Reis einsetzen. Den Deckel auflegen. Für weißen Reis den Thermomix für 15 Minuten auf 100 Grad bei Stufe 2,5 stellen. Für roten, schwarzen, Vollkorn- oder Wildreis die Temperatur auf Varoma einstellen, für 35–40 Minuten bei Stufe 4.

Es ist ohne Weiteres möglich, Reis im Mikrowellenherd zu garen, ohne ihn im Topf vorzukochen. Viel Zeit sparen Sie dabei allerdings nicht. Auf Reispackungen aus dem Supermarkt ist manchmal eine Kochanleitung für die Mikrowelle zu finden. Wenn nicht, geben Sie den Reis mit der üblichen Menge Wasser in ein mikrowellengeeignetes Gefäß, in das die doppelte Menge Reis und Wasser passen würde (wenn das Gefäß zu klein ist, kocht das Ganze über). Mit Küchenfolie oder einem Teller zudecken und auf höchster Stufe 5 Minuten garen. Dann den Reis bei halber Stärke weitere 15 Minuten ungestört garen.



Dampftopf

(Vollkornreis braucht etwa eineinhalbmal so lange.) Den Reis vor dem Servieren mit einer Gabel lockern.

Wenn Sie keine Reiskruste möchten, wie sie bei der traditionellen Zubereitung von Reis entsteht (siehe Seite 89), können Sie den Reis mit Öl und Salz garen.

Geben Sie den Reis mit der richtigen Menge Wasser, 1 Esslöffel Öl und ½ Teelöffel Salz in einen Topf. Mit einem Holzlöffel umrühren, dann den Topf mit einem dicht schließenden Deckel zudecken und bei schwacher Hitze ungestört 20 Minuten garen (Vollkornreis bis zu 30 Minuten). Den Topf vom Herd nehmen, den Deckel fest geschlossen lassen und auf einem gefalteten feuchten Geschirrtuch 5–6 Minuten stehen lassen. Den Deckel vom Topf nehmen und den Reis mit einer Gabel oder einem Holzlöffel lockern.

Um den Reis stattdessen zu dämpfen, geben Sie ihn mit der richtigen Menge Wasser, 1 Esslöffel Öl und ½ Teelöffel Salz in eine Schüssel. Umrühren, dann das Ganze in einem Dampfkorb aus Metall oder einem feinmaschigen Sieb auf einen Topf mit siedendem Wasser setzen und 18–20 Minuten dämpfen (Vollkornreis 27–30 Minuten).

Andere Reistypen garen

Parboiled-Reis

Parboiling ist eine uralte Methode, den Reis vor der Weiterverarbeitung zu behandeln, und wird auch heute noch im großen Stil angewendet. In Europa, den USA und Australien werden fast alle Sorten Parboiled-Reis in Packungen verkauft, auf denen eine genaue Kochanleitung steht. Die Gartechniken sind im Grunde die gleichen wie bei gewöhnlichem Reis, nur braucht Parboiled-Reis mehr Wasser – meist etwa 900 ml Wasser für 400 g Reis –, und die Garzeit ist mindestens eineinhalbmal so lang: 20–25 statt 15 Minuten.

Roter Reis und Wildreis

Diese Sorten haben ungewöhnlich feste Körner und brauchen daher mehr Wasser und mehr Zeit, um gar zu werden. Wildreis (der, wie schon erwähnt, eigentlich gar kein Reis ist, sondern zu einer anderen Art gehört) ist weicher, wenn er vor dem Kochen über Nacht eingeweicht wurde. Die Garzeit wird dadurch allerdings nicht verkürzt. Diese Reissorten sollten mit der Absorptionstechnik (siehe Seite 88) gegart werden, mit 500 ml Wasser für 200 g Reis, bis das Wasser ganz aufgenommen ist. Bei rotem Reis dauert das etwa 40 Minuten. Bei Wildreis können es 50 Minuten oder noch mehr werden. Testen Sie, ob der Reis gar ist, indem Sie in ein Korn beißen.

Klebreis

Klebreis ist in Europa und den USA leicht erhältlich, und als Beilage zu einem Hauptgericht finde ich ihn äußerst lecker.

Was die Mengen angeht, genügen 450 g roher Reis für etwa zwei hungrige Laoten, sie können aber bis zu 8 oder 10 Personen sättigen, die seltener Klebreis essen.

Den Reis mindestens 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen, dann abgießen. Zum Dämpfen den Reis in einem Dampfkorb oder einem feinmaschigen Sieb auf einen Topf mit siedendem Wasser setzen und 10–15 Minuten dämpfen. Auf ein bis zwei Körnchen beißen, um festzustellen, ob er gar ist.

In Japan und in vielen japanischen Läden im Ausland können Sie Tücher kaufen, um den Reis zum Dämpfen einzuwickeln – diese sehen schön aus und können praktisch sein, vor allem, wenn Sie einen aus Bambus geflochtenen Dampfkorb haben, bei dem die Reiskörner an unmöglichen Stellen steckenbleiben. Aber nötig sind sie nicht; ein Stück Sehtuch erfüllt den Zweck ebenso gut.

Wenn Sie einen elektrischen Reiskocher haben, geben Sie den abgetropften Reis hinein und gießen 625 ml Wasser an. Den Kocher einschalten, dann erledigt er den Rest.

Bei jeder Methode sollten Sie aber den Reis vor dem Servieren 5 Minuten ohne Hitzezufuhr ruhen lassen.



REIS MIT PETERSILIE UND PISTAZIEN

Für 4–6 Personen

250 g Basmatireis
250 g Jasminreis
1 EL Butter oder Olivenöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
200 g krause Petersilie,
fein gehackt
200 g tiefgrüne Pistazien,
grob zerstoßen
250 ml dünnflüssige Kokos-
milch (nach Wunsch)
½ TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
200 g grüne Bohnen oder
Feuerbohnen, in dünne
Streifen geschnitten (nach
Wunsch)

Ich habe dieses schöne Reisgericht mit seinen smaragdgrünen Tupfern erst vor Kurzem in mein Repertoire aufgenommen, weil ich zufällig gerade diese intensiv grünen Pistazien gekauft hatte, die normalerweise als Kuchendekoration verwendet werden. Der kräftige Geschmack von Pistazien und die pfeffrige Note der Petersilie ergeben eine attraktive Beilage zu Fleisch, Fisch oder Gemüsegerichten aller Art, zu denen man Reis servieren kann.

1. Die beiden Reissorten mischen, dann gut abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Butter oder das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei schwacher Hitze erhitzen. Wenn das Fett heiß ist, den abgetropften Reis mit dem Knoblauch und der Hälfte der gehackten Petersilie hineingeben. 1–2 Minuten umrühren, dann die Pistazien hinzufügen und unter häufigem Rühren 2 Minuten anbraten.
3. Die Kokosmilch angießen, falls verwendet, ebenso 450 ml Wasser; wird keine Kokosmilch verwendet, 700 ml Wasser angießen. Alles gut umrühren und zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Reis im offenen Topf 5 Minuten kochen lassen.
4. Die Bohnen einrühren, falls verwendet. Den Topf zudecken, die Hitze so weit wie möglich reduzieren und 10 Minuten garen. Prüfen, ob Reis und Bohnen gar sind, dann die restliche Petersilie einrühren und den Deckel wieder auflegen. Vom Herd nehmen und den Topf mit dem Reis zugedeckt auf ein gefaltetes, feuchtes Geschirrtuch stellen. 5 Minuten ruhen lassen.
5. Inzwischen sorgt der entstehende Dampf dafür, dass sich der Reis vom Topfboden löst. Den Topf über eine vorgewärmte Servierplatte halten und vorsichtig umdrehen. Der Reis sollte leicht herausgleiten, sodass die knusprige Bodenschicht nun oben liegt. Sofort servieren.





DONBURI MIT RINDFLEISCH

Für 4–6 Personen

450 g japanischer Reis
oder Jasminreis
2 EL Erdnuss- oder Maiskeimöl
350 g Rumpsteak, Filet- oder
Lendensteak, in dünne,
kurze Streifen geschnitten
4 Frühlingszwiebeln, in Ringe
geschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 cm Ingwer, geschält, fein
gehackt, oder 1 EL Ingwer-
saft (siehe Seite 353)
2 EL Mirin
2 EL dunkle Sojasauce
Salz und Pfeffer nach
Geschmack

Ein Donburi ist eine japanische Essschüssel aus Porzellan mit etwa 15 cm Durchmesser und einem Deckel. Das Wort bezeichnet außerdem die Gerichte, die aus dieser Schüssel gegessen werden: Reis, der mit Gemüse und Fleisch, Ei oder Fisch gegart wird, und die nötigen Saucen oder Garnituren, um die Sache interessant zu machen.

1. Den Reis kochen, dämpfen oder im elektrischen Reiskocher garen (siehe Seiten 88–91).
2. Inzwischen das Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen und das Rindfleisch 3 Minuten unter Rühren anbraten. Die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen und 1 Minute rühren, dann den Mirin und die Sojasauce angießen, ebenso 240 ml heißes Wasser. Die Temperatur erhöhen und die Mischung 1 Minute kräftig kochen lassen. Abschmecken und bei Bedarf Salz hinzufügen, falls gewünscht, auch Pfeffer.
3. Den Reis auf die Schüsseln verteilen, das Rindfleisch und die Sauce daraufgeben und sofort servieren.

SCHWARZER REISSALAT MIT AVOCADO, TOMATE UND ORANGE

Für 4 Personen als leichte Mahlzeit

200 g schwarzer Reis,
abgespült und abgetropft
4 große Orangen, geschält,
in Scheiben oder Spalten
geschnitten
4 Eiertomaten, in mund-
gerechte Stücke geschnitten
4 reife Avocados, geschält,
in mundgerechte Stücke
geschnitten
1 kleine rote Zwiebel, geschält,
in dünne Scheiben ge-
schnitten (nach Wunsch)
Salz und Pfeffer

Für das Dressing:

1 Knoblauchzehe,
fein gerieben oder gehackt
2 EL Limettensaft oder
Apfelweinessig
2 EL Avocado-, Kokos- oder
Olivenöl
2 TL Mango- (oder anderes)
Chutney
½ TL Sambal Oelek (siehe
Seite 338) oder grob gemah-
lener schwarzer Pfeffer

In diesem Buch erwähne ich zwei Arten von schwarzem Reis. Die eine ist ein schwarzer Klebreis, den es in Thai-Lebensmittel-
läden und manchen Supermärkten gibt; er eignet sich hervor-
ragend für Suppen und Desserts. Die andere – für diesen Salat
verwendete – ist ein mittelkörniger schwarzer Reis, der bei italie-
nischen Anbauern auch Venusreis genannt wird; kommt er aus
China, heißt er »verbotener Reis« oder »Kaiserreis«. Damit dieser
farbenfrohe Salat noch lebhafter wirkt, nehme ich gern Blutoran-
gen dazu, wenn sie gerade Saison haben; zu anderen Jahreszeiten
können Sie die Orangen durch große rosa Grapefruits ersetzen.

1. Für das Dressing alle Zutaten in ein kleines Glas mit Schraub-
deckel geben, ¼ Teelöffel Salz und 2 Esslöffel heißes Wasser
aus dem Wasserkocher dazugeben. Gut schütteln, dann
beiseitestellen.
2. Für den Reis 500 ml Wasser in einen Topf gießen und zum
Kochen bringen. Den Reis hineingeben und die Hitze auf
schwach reduzieren, dann den Topf zudecken und 20 Minuten
kochen lassen. Den Deckel vom Topf nehmen und ein Körn-
chen oder zwei probieren; wenn der Reis noch zu fest ist,
zugedeckt weitere 5–10 Minuten kochen. Den Topf vom Herd
nehmen, den Deckel abnehmen und die Hälfte des Dressings
in den Reis rühren. Dann den Deckel wieder auflegen und
den Reis vollständig abkühlen lassen.
3. Die Orangen, die Tomaten, die Avocados und die Zwiebel,
falls verwendet, in eine große Salatschüssel geben. Das rest-
liche Dressing angießen, vorsichtig mischen und mit dem
schwarzen Reis bestreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken,
dann servieren.



SCHWARZES REISSORBET

Für 6 Personen

85 g schwarzer Klebreis
1,7 l Kokosmilch aus 280 g
Kokosflocken (siehe
Seite 354)
½ TL Salz
1 kleine Stange Zimt
3 EL brauner Zucker
2 EL flüssige Glukose

Dieses Rezept ist meine Abwandlung eines alten Familienrezepts für Reisbrei, wie wir ihn oft zum Frühstück und zum Tee gegessen haben. Reisbrei oder Sorbet aus schwarzem Reis sind eigentlich dunkelviolet. Ihre Farbe sticht ebenso heraus wie der Geschmack. Diese Version mit Kokosmilch ist eine vegane Eiscrème.

1. Den Reis mindestens 4 Stunden oder über Nacht in kaltem Wasser einweichen, dann abgießen.
2. Den Reis und die Kokosmilch mit dem Salz und dem Zimt in einen Topf geben und aufkochen, dann 10 Minuten leise köcheln lassen. Den Zucker hinzufügen und unter häufigem Rühren 50–60 Minuten köcheln lassen, bis ein dicker Reisbrei entstanden ist.
3. Die Zimtstange herausnehmen, den Reisbrei in den Mixer geben. 10 Minuten abkühlen lassen, dann die Glukose hinzufügen und glatt pürieren. In die Eismaschine füllen und nach Anleitung des Herstellers weiterverarbeiten. (Falls keine Eismaschine vorhanden ist, die vollständig erkaltete Masse in einen Plastikbehälter geben. Dicht verschließen und 1 Stunde einfrieren – die Sorbetmasse sollte höchstens halb gefroren sein. Nochmals mixen, dann wieder in den Behälter füllen und für eine weitere Stunde in den Gefrierschrank stellen. Diese Schritte noch einmal wiederholen, also insgesamt dreimal mixen und einfrieren.)
4. Das Sorbet bis zum Gebrauch im Gefrierschrank aufbewahren. Vor dem Servieren mindestens 1 Stunde im Kühlschrank stehen lassen, damit es weich wird.



BIBLIOGRAFIE

Bücher über Reis, Landwirtschaft, Ernährung

- Anonymous, ed. Harry J. Carman, *American Husbandry* (New York: Columbia University Press, 1939)
- Barker, R., and Herdt, R.W., with B. Rose, *The Rice Economy of Asia* (Washington, DC: Resources for the Future, 1985)
- Benedict, Murray R., *Farm Policies of the United States 1790–1950* (New York: The Twentieth Century Fund, 1953)
- Bertin, J., u. a., *Atlas des cultures vivrières* (Paris: Mouton, 1971)
- Bray, Francesca, *The Rice Economies: Technology and Development in Asian Societies* (Oxford: Blackwell, 1986)
- Burkhill, I.H., *A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula* (1935; repr. Kuala Lumpur: Ministry of Agriculture and Co-operatives, 1966)
- Chandler, Robert F. (ed.), *Rice in the Tropics* (Boulder, Colo, and London: Westview Press, 1979)
- Chang, K.C. (ed.), *Food in Chinese Culture* (New Haven, Conn.: Yale University Press, 1977)
- Department of Health, *Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom* (London: HMSO, 1991)
- Ente Nazionale Risi, *Il Riso nella Ristorazione* (Milano: ENR, 1990)
- Farwell, George, *Mask of Asia: The Philippines Today* (New York and London: Praeger, 1967)
- Freeman, J.D., *Iban Agriculture* (London: HMSO, 1955)
- Geertz, Clifford, *Agricultural Involvement: The Processes of Ecological Change in Indonesia* (Berkeley, Calif.: University of California Press, 1963)
- Geertz, Clifford, *Negara: The Theatre State in Nineteenth-Century Bali* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1980)
- Glover, Ian C., 'Some problems relating to the domestication of rice in Asia', in V.N. Misra and Peter Bellwood, eds, *Recent Advances in Indo-Pacific Prehistory* (Oxford University; and New Delhi: IBH Publishing Co., 1985)
- Gray and Thompson, *History of Agriculture in the Southern United States to 1860* (Washington, DC: Carnegie Institute, 1933)
- Grist, D.H., *Rice* (Harlow, Essex: Longman, 1986)
- Gourou, Pierre, *Riz et civilisation* (Paris: Fayard, 1984)
- Hanks, Lucien M., *Rice and Man* (Chicago: Aldine Atherton, 1972)
- Hartley, Dorothy, *Food in England* (London: Macdonald, 1954)
- Herklots, G.A.C., *Vegetables in South-East Asia* (London: Allen & Unwin, 1972)
- Hill, R.D., *Rice in Malaya: A Study in Historical Geography* (Kuala Lumpur: Oxford University Press, 1977)
- Huke, Robert E. and Eleanor H., *Rice: Then and Now* (Manila: IRRI, 1990)
- International Rice Research Institute, *Rice Grain Quality and Marketing: Papers presented at the IRRI Conference, June 1985* (Manila: IRRI, 1985)

- Jefferson, Thomas, *Papers* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1958; 24 vols)
- Kumar, Tuk-Tuk, *History of Rice in India* (Delhi: Gian Publishing House, 1988)
- Lawson, Dennis T., *No Heir to Take its Place* (Georgetown, SC: The Rice Museum, 1972)
- Leeming, Frank, *Rural China Today* (Harlow, Essex: Longman, 1985)
- Leung, Woot-Tsuen Wu, and others, *Food Composition Table for Use in East Asia* (Washington, DC: FAO and US Department of Health, Education, and Welfare, 1972)
- Marten, G.G. (ed.), *Traditional Agriculture in South-East Asia* (Boulder, Colo, and London: Westview Press, 1986)
- McGee, Harold, *On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen* (New York: Charles Scribner's Sons, 1984; London: George Allen & Unwin, 1986) – *On Food and Cooking: Das Standardwerk der Küchenwissenschaft* (Stuttgart: Matthaes Verlag GmbH, 2016)
- McGee, Harold, *The Curious Cook* (Berkeley: North Point Press, 1990; London and New York: Harper Collins, 1992)
- Mears, Leon A., *The New Rice Economy of Indonesia* (Gajah Mada, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1981)
- Moore, Richard H., *Japanese Agriculture: Patterns of Rural Development* (Boulder, Colo, and London: Westview Press, 1991)
- Morgan, Dan, *Merchants of Grain* (London: Weidenfeld & Nicholson, 1979)
- Null, Gary, *The Complete Guide to Health and Nutrition* (London: Arlington, 1984)
- OECD, *Agriculture in China* (Paris: OECD, 1985)
- Oxford Food Symposium, *Proceedings*, insbesondere die Bände 1984, 1985 und 1989, die Artikel verschiedener Autoren über Reis, Ernährung im Nahen Osten u. ä. enthalten (London: Prospect Books)
- Pringle, Elizabeth A., *A Woman Rice Planter* (London: Macmillan, 1913; Columbia, SC: University of South Carolina Press, 1992)
- Rassers, W.H., *Panji, the Culture Hero* (The Hague: Nijhoff, 1982; 2nd edn)
- Root, Waverley, *Food* (New York: Simon & Schuster, 1980) – *Das Mundbuch: eine Enzyklopädie alles Eßbaren* (Frankfurt am Main: Eichborn, 1994) bzw. *Alles, was man essen kann: eine kulinarische Weltreise von Aakerbeere bis Zwiebel* (2003)
- Scott, J.C., *Weapons of the Weak* (New Haven, Conn., and London: Yale University Press, 1985)
- Tannahill, Reay, *Food in History* (Harmondsworth: Penguin, 1988) – *Kulturgeschichte des Essens: von der letzten Eiszeit bis heute* (München: Dt. Taschenbuch-Verlag, 1979)
- Tasker, Peter, *Inside Japan* (London: Sidgwick & Jackson, 1987) – *Japan von innen: Macht und Reichtum eines neuen Wirtschaftsimperiums* (München: Heyne, 1987)
- Vaughan, Duncan A., and Sitch, Lesley A., 'Gene flow from the jungle to farmers', in *BioScience*, vol. 41, no. 1, January 1991
- Vergara, Benito S., *A Farmer's Primer on Growing Rice* (Manila: IRRI, 1979)
- Visser, Margaret, *Much Depends on Dinner* (Harmondsworth: Penguin, 1986) – *Mahlzeit! Von den Erfindungen und Mythen, Verlockungen und Obsessionen, Geheimnissen und Tabus, die mit einem ganz gewöhnlichen Abendessen auf unseren Tisch kommen* (Frankfurt am Main: Eichborn, 1998)
- Watson, Andrew M., *Agricultural Innovation in the Early Islamic World* (Cambridge: Cambridge University Press, 1983)
- Wilson, C. Anne, *Food and Drink in Britain* (London: Constable, 1973)

Wittwer, Yu, Sun and Wang, *Feeding a Billion* (Ann Arbor, Mich.: University of Michigan Press, 1987)

Kochbücher

Algar, Ayla, *Classical Turkish Cooking* (New York: Harper Collins, 1991)
Bareham, Lindsey, *In Praise of the Potato* (Aldershot, Hants.: Grafton, 1989)
Benghiat, Norma, *Traditional Jamaican Cookery* (Harmondsworth: Penguin, 1985)
Benghiat, Suzy, *Middle Eastern Cookery* (London: Weidenfeld & Nicholson, 1984)
Bhumichitr, Vatcharin, *Thai Vegetarian Cooking* (London: Pavilion, 1991)
Bhumichitr, Vatcharin, *The Taste of Thailand* (London: Pavilion, 1988)
Bissell, Frances, *Sainsbury's Book of Food* (London: Websters International for J. Sainsbury plc, 1989)
Black, Maggie, *Medieval Cookbook* (London: British Museum Press, 1992) – *Küchengeheimnisse des Mittelalters* (Würzburg: Flechsig, 1998)
Brennan, Jennifer, *Curries and Bugles: A Cookbook of the British Raj* (London: Viking, 1990)
Chamberlain, Lesley, *The Food and Cooking of Russia* (Harmondsworth: Penguin, 1983)
Chin-hwa, Noh, *Practical Korean Cooking* (Elizabeth, NJ: Hollym, 1985)
Del Conte, Anna, *Geheimnisse meiner italienischen Küche* (Cadolzburg: ars vivendi, 2022)
Del Conte, Anna, *Gastronomy of Italy* (London: Transworld, 1987) – *Gastliches Italien* (München: Christian, 2002)
Del Conte, Anna, *Entertaining all'Italiana* (London: Transworld, 1991)
Davidson, Alan, *North Atlantic Seafood* (London: Macmillan, 1979; Harmondsworth: Penguin, 1980)
Davidson, Alan, and Knox, Charlotte, *Fruit: A Connoisseur's Guide and Cookbook* (London: Mitchell Beazley, 1991)
Glasse, Hannah, *The Art of Cookery Made Plain and Easy* (1747; London: Prospect Books, 1983)
Grigson, Jane, *English Food* (London: Macmillan, 1974; Harmondsworth: Penguin, 1977)
Halıcı, Nevin, *Nevin Halıcı's Turkish Cookbook* (London: Dorling Kindersley, 1989) – *Das türkische Kochbuch* (München: Christian, 1990)
Holt, Geraldene, *Recipes from a French Herb Garden* (London: Conran Octopus, 1989) – *Die schönsten Rezepte aus französischen Kräutergärten* (Köln: DuMont, 1989)
Itoh, Joan, *Rice Paddy Gourmet* (Tokyo: Japan Times, 1985)
Jaffrey, Madhur, *A Taste of India* (London: Pavilion, 1985)
Jaffrey, Madhur, *Eastern Vegetarian Cooking* (London, Jonathan Cape, 1983).
Kalra, J. Inder Singh, *Prashad: Cooking with Indian Masters* (Bombay: Allied Publishers, 1986)
Lambert Ortiz, Elisabeth, *The Complete Book of Mexican Cooking* (New York: Ballantine, 1967)
Lambert Ortiz, Elisabeth, *The Book of Latin American Cooking* (London: Robert Hale, 1984)
Lambert Ortiz, Elisabeth, *The Food of Spain and Portugal* (London: Lennard Publishing, 1989)
Lambert Ortiz, Elisabeth, *Caribbean Cooking* (London: Penguin Books, 1977)
Lambert Ortiz, Elisabeth, *Japanese Cookery* (London: Collins, 1986)
Liddell, Caroline, and Weir, Robert, *Ices: The Definitive Guide* (London: Hodder & Stoughton, 1993)

London, Sheryl and Mel, *The Versatile Grain and the Elegant Bean* (New York: Simon & Schuster, 1992)

March, Lourdes, *El libro de la paella y de los arroces* (Madrid: Alianza Editorial, 1985)
Norman, Jill, *The Complete Book of Spices* (London: Dorling Kindersley, 1990)
Owen, Sri, *Indonesian Food and Cookery* (London: Prospect Books, 1980 and 1986) – *Indonesisch Kochen* (St. Gallen; Berlin; São Paulo: Ed. Diá, 1993)
Owen, Sri, *The Cooking of Thailand, Indonesia and Malaysia* (London: Martin Books for J. Sainsbury plc, 1991)
Owen, Sri, *Exotic Feasts* (London: Kyle Cathie, 1991)
Owen, Sri, *Indonesian and Thai Cookery* (London: Piatkus, 1988)
Perl, Lila, *Rice, Spice and Bitter Oranges: Mediterranean Foods and Festivals* (Cleveland, Ohio, and New York: World Publishing, 1967)
Prudhomme, Paul, *Chef Paul Prudhomme's Louisiana Kitchen* (New York: William Morrow, 1984)
Ramazani, Nesta, *Persian Cooking* (Charlottesville, Va: University Press of Virginia, 1974)
Roden, Claudia, *A New Book of Middle Eastern Food* (London: Viking, 1985; Harmondsworth: Penguin, 1986)
Saber, Helen, *Noshe Djan: Afghan Food and Cookery* (London: Prospect Books, 1986)
Salaman, Rena, *Greek Food* (London: Fontana, 1983)
Seoul Hilton International (Food and Beverage Department), *Culinary Heritage of Korea* (Seoul: SHI, 1987)
Sevilla, María José, *Life and Food in the Basque Country* (London: Weidenfeld & Nicholson, 1989)
Shaïda, Margaret, *The Legendary Cuisine of Persia* (Henley-on-Thames, Oxon: Lieuse, 1992)
Shurtleff, William, and Aoyagi, Akiko, *The Book of Tempeh* (New York: Harper & Row, 1979)
Shurtleff, William, and Aoyagi, Akiko, *History of Tempeh* (Lafayette, Ca.: Soyfoods Centre, 1984)
Shurtleff, William, and Aoyagi, Akiko, *The Book of Tofu* (Berkeley, Ca.: Ten Speed Press, 1975) – *Das Tofu-Buch* (München: Goldmann, 1988)
Simmons, Marie, *Rice, the Amazing Grain* (New York: Holt, 1991)
So, Yan-kit, *Classic Food of China* (London: Macmillan, 1992) – *Das chinesische Kochbuch* (München: Christian-Verlag, 1984)
Solomon, Charmaine, *The Complete Asian Cookbook* (Sydney: Hamlyn, 1976) – *Das komplette Asien-Kochbuch* (Bonn-Röttgen: Hörnemann, 1978)
Stobart, Tom, *The Cook's Encyclopaedia* (London: Batsford, 1980)
Taruschio, Ann and Franco, *Leaves from the Walnut Tree* (London: Pavilion, 1993).
Tsuji, Shizuo, *Japanese Cooking: A Simple Art* (Tokyo and New York: Kodansha, 1980)
Virmani, Inderjeet (ed.), *Home Chefs of the World: Rice and Rice-Based Recipes* (Manila: IRR1/Suhay, 1991)
Willan, Anne, *Reader's Digest Complete Guide to Cookery* (London: Dorling Kindersley, 1989) – *Die große Schule des Kochens* (München: Christian-Verlag, 1996)
Wolfert, Paula, *Good Food from Morocco* (London: John Murray, 1989); auch als *Couscous and Other Good Food from Morocco* (New York: Harper & Row, 1973 and 1987)

DANK

Alle Personen zu erwähnen, die uns bei diesem Buch geholfen haben, würde viele Seiten mit Kleingedrucktem füllen und doch niemandem gerecht werden. Wir möchten unseren besonderen Dank an die Menschen ausdrücken, die weiter unten aufgeführt sind, und in vielen Fällen auch an ihre Kollegen, Partner, Freunde und Verwandte, die viel für uns getan haben. Sollten wir versehentlich einen Namen ausgelassen haben, der auf der Liste stehen sollte, hoffen wir, dass die betreffende Person trotzdem unseren herzlichen Dank annimmt.

Die Namen der Autoren, die uns freundlicherweise ihre Rezepte für dieses Buch zur Verfügung gestellt haben, sind in der Einleitung zu den jeweiligen Rezepten genannt, ihre Bücher sind in der Bibliografie aufgeführt. Wir haben versucht, alle anderen Beteiligten in zwei Gruppen einzuordnen und dann alphabetisch zu sortieren.

Zuerst danken wir denen, die uns mit Informationen versorgten, wobei viele uns auch auf andere Weise unterstützt haben:

In Großbritannien beim Natural Resources Institute (Overseas Development Administration) in Chatham sind es P. A. Clarke, Claire Coote, Angus Hone und David Twiddy. An der University of Kent Professor Roy Ellen. In London Vincent Donatantonio und Mr. Parmigiani bei den Unternehmen, die ihren Namen tragen, und Marcello Serafino von Alivini Ltd.; Dr. Ian Glover vom archäologischen Institut des University College, London; Maggie Black; Alan Davidson; Roz Denny; Dr. John und Dr. Jatmi Dransfield von den Royal Botanic Gardens, Kew; Bea Green; Geraldene Holt; John Maidment; Gerald und Valerie Mars; María José Sevilla und ihre Kollegin Janine Gilson von Food From Spain in der Handelsabteilung der spanischen Botschaft; Ann Watson; Sami Zubaida.

In Singapur: an der National University of Singapore, Dr. Ian Caldwell vom Fachbereich für Malaiische Studien, und Dr. Victor Savage vom Fachbereich Geografie; Low Lee Yong von Ng Nam Bee Marketing Pte. Ltd.; Violet Oon von The Food Paper.

In Indonesien: Alida; Ali Achmad Hidrus; Iskandar; Murni; Anak Agung Gede Rai, von der Hotel Indonesia International Corporation; meinen Schwestern Dra Harmini, Ratnasari und ihrem verstorbenen Mann Haikal Salam, Roslina und ihrem Mann Usman Beka, Nurmalina und ihrem Mann Hasri Anwar, sowie vielen anderen Angehörigen meiner Familie.

Auf den Philippinen: Lydia Arribas; Professor Doreen G. Fernandez; Professor Angelita Malagday del Mundo; Dr. Carmen Paule; Dr. Santiago R. Obien, Direktor des philippinischen Reisforschungszentrums; beim International Rice Research Institute (IRRI) Dr. Michel Arraudeau, Dr. Thomas Hargrove, Dr. Keith Ingram, Dr. G. S. Khush, Salvador C. Labro, Dr. Moo Sang

Lim, Thelma Paris, Dr. LaRue Pollard, Dr. Graeme Quick, William H. Smith, Dr. Duncan Vaughan, Dr. Virmani, und dem Gast Mark W. Rosegrant vom International Food Policy Research Institute in Washington.

In Taiwan: Dr. Jenny Chang und ihren Kollegen beim chinesischen Forschungs- und Entwicklungsinstitut für Getreideprodukte; beim Exekutiv-Yuan für Landwirtschaft, Chen Wen-Deh, Bret J. C. Lin; im Forschungs- und Entwicklungsinstitut der Lebensmittelindustrie Wen-Lian Chen, C. P. Huang, Dr. Tin-Yin Liu, Dr. Jiing-Yang Wu sowie vielen Kollegen; Professor Cheng-Yi Lii von der Nationaluniversität Taiwan.

In Japan: bei der landwirtschaftlichen Versuchsstation Hokuriku in Joetsu Dr. und Frau Kiichi Fukui, Yoshimichi Fukuta, Dr. Ken'ichi Ohtsubo, Dr. Masahiro Yano und Kollegen; Professor Naomichi Ishige vom Nationalmuseum für Völkerkunde in Osaka; Professor Richard Hosking von der Hiroshima Shudo University.

In Südkorea: bei der Feldfruchtversuchsstation der Verwaltung für ländliche Entwicklung in Suwon, Dr. Choi Hae Chune, Dr. Jekyu Kim, Dr. Ki-Joon Shin, Dr. Kyu-Won Kim.

In Spanien: Alicia Ríos; in Valencia José Garrigues und in Murcia Angel González vom spanischen Außenhandelsinstitut; Ali Zamani Valian von Ibérica de Arroces SA, Oliva.

In Indien: Dr. A. Alam und Dr. D. P. Singh vom Indian Council of Agricultural Research; Dr. F. U. Zaman vom Indian Agricultural Research Institute; Arvindpal Singh Chatha und Jasbir Singh Chatha; J. (»Jiggs«) Inder Singh Kalra; Madan Lal Jaiswal, Küchenchef des Bukhara Restaurant, und Mohammed Rais, Küchenchef im Maurya Sheraton Hotel, New Delhi; Arvind Saraswat vom Taj Palace Hotel, New Delhi.

In Thailand: Sombat Bhuapirom; Kamolvan Punyashthiti (»Noot«); Chanpithya Shimpalee und Kollegen, Agricultural Extension Department; Rakesh von G. Premjee Ltd.; Niphond Wongtrangan und Opas Akardviphat vom thailändischen Reismühlenverband.

In Australien: bei der Reisbauerngenossenschaft Leeton, NSW, Chris Black, Lindsay Bramall und Karen Inge; beim Yanco Agricultural Institute, Yanco, NSW, Anthony Blakeney, Linsey Welch und ihren Kollegen; Cherry Ripe von der Zeitung *The Australian*, Sydney.

In Malaysia: Dr. Supaad Mohd. Amin, Dr. Chew, Dr. Adinan Husein und Dr. Ahmad Zamzam von MARDI (Malaysian Agricultural Research and Development Institute); Mohammad Dashilah von LPN (Lembaga Padi dan Beras Negara: Nationale Padi- und Reisbehörde).

In den USA: beim USA Rice Council in Houston, Texas, Bill Farmer, Mary Jo Hogue, Kristen O'Brien, James W. Willis und Kollegen; in Beaumont, Texas, Dr. Bill Webb; in Crowley, Louisiana, Leonard Hensgens, Präsident der Louisiana Rice Growers' Association und Ex-Präsident des USA Rice Council; in Mer Rouge, Louisiana, Larry G. Tubbs; in Washington Donna Jo Denison, Patsy Guyer und Laura Hudson im Büro von Senator J. Bennett Johnston für Louisiana.

Die andere Gruppe umfasst Personen und Organisationen, die für unsere Arbeit ebenso wichtig waren. Sie organisierten Reisen, Unterkünfte, Kontakte und Kommunikation und sorgten dafür, dass es nicht nur möglich, sondern angenehm wurde, unser Material zusammenzutragen. Wir freuen uns, vielen von ihnen für ihre Gastfreundschaft zu danken.

Menschen in der Hotelbranche: bei Hilton International James A. Smith in Hongkong; Michael Schuetzendorff in London; André Bossard in Seoul; Armin H. Schroecker in Kyongju; Wolfgang Schack und Elizabeth Soo in Kuala Lumpur. Im Dorchester Hotel, London, David Wilkinson und Willi Elsener. Bei Park Hyatt Hotels Michael Gray in London und Paul J. Limbert in Washington, D.C. Im Conrad Hotel in London, John W. Serbrock und Jaideep Mazumdar; und im Hong Kong Conrad, Judi Arundel und Jenny Lee. Im Oriental Hotel Bangkok, Kurt Wachtveitl, Eric Brand, Frau Pornsri Luplai-boon, Frau Ankana Gilwee und Norbert A. Kostner. Im Golden Sands Resort Penang, Wong Wai Ling. Bei der Taj Group of Hotels, Subhash N. Thaker in London, Surjit Dhillon und Rajiv Dutta in Jaipur, und vielen anderen in New Delhi und Agra. Im Maurya Sheraton Hotel New Delhi Shona Adhikari. Bei der Hotel Indonesia International Corporation dem Vizepräsidenten A. A. Gede Rai, der auch unseren Aufenthalt auf seiner Heimatinsel Bali organisierte und uns dort empfing. Ebenfalls in Bali F. Purwono und A. A. G. Agung im Putri Bali Hotel in Nusa Dua und Suryasih Mudita und vielen ihrer Kollegen im Bali Beach Hotel. Besonderer Dank gebührt den freundlichen, kompetenten Mitarbeitenden im IRRI-Gästehaus in Los Baños.

Weitere Organisationen und Personen: Aishah Ali von der *New Straits Times*, Kuala Lumpur; Bill Barsana von IRRI; Jan Boon und ihrem Team an der Australian Gas Cooking School in Sydney; Margaret und Richard Clarke, Melbourne; Silvija Davidson und Hugo Dunn-Meynell von der International Wine and Food Society; Elizabeth Gabay; Soekarno Hadian, Jakarta; Michael Harrison, Chef der indonesischen Abteilung des BBC World Service; Alan Kenny; bei Books for Cooks, Heidi Lascelles und Clarissa Dickson-Wright; Professor Kenneth Lendon an der Waseda University, Tokyo; Yekti und Alan Morris, Melbourne; David Natt; Zahara Othman; unseren Söhne Irwan und Daniel; Roma Satara, Dipak Deva und den Mitarbeitern der Travel Corporation (India) Ltd. in Indien, und Pal Sakhuja beim TCI-Büro in London; Swan und Rena Sarumpaet, Melbourne; Harlan Walker, Birmingham; Professor und Frau Donald Weatherbee, Columbia, South Carolina.

Unser besonderer Dank gilt Dr. J. M. Allen, unserem Hausarzt, und Dr. C. S. McIntosh, Facharzt am Queen Mary Hospital in Roehampton, der uns half, mit gesundheitlichen Problemen fertigzuwerden, und dem Präsidenten der Ladder Publishing Company in Taipeh, Shawn-Wu Yen, und seiner Sekretärin Shirley C. H. Hsieh, die für uns Kontakte herstellten und Treffen mit Regierungsvertretern und Wissenschaftlern organisierten. Ohne ihre Hilfe hätte uns die Reise nach Taiwan kaum weitergebracht.

Wir danken ebenso dem Künstler Soun Vannithone, denn seine Kunst und seine Freude an allem, was er zeichnet, strahlt von vielen Seiten.

Im Zusammenhang mit dieser neuen Ausgabe danke ich den folgenden Personen bei IRRI, Fachleuten auf ihrem Gebiet, die uns halfen, die Statistiken auf den aktuellen Stand zu bringen: Ellanie Cabrera, Matty Demont, Brylle James Galang, Martin Gummert, Valerien Pede, Venuprasad Ramaiah, Ahmed Regina, Hasil Sembiring, Dr. Nese Sreenivasulu und Harold Valera.

Seit vielen Jahren wünsche ich mir, *Das Reis-Buch* wieder gedruckt zu sehen, deshalb danke ich insbesondere meiner Agentin Niki Chang, die das in die Wege geleitet hat.

Ebenso Bee Wilson, die großzügigerweise das Vorwort zu dieser Ausgabe geschrieben hat. Sie lobt das Buch seit Jahren und bestärkt mich in dem Glauben, dass Reiskochen im Grunde keine Herausforderung sein sollte.

Ich danke allen bei Bloomsbury, insbesondere Kitty Stogdon für ihre Sorgfalt und harte Arbeit, und Rowan Yapp, die meinen Wunsch verstehen konnte, den Geist des ursprünglichen Buches beizubehalten. Roger und ich reisten und recherchierten gemeinsam für *Das Reis-Buch* – es würde ihm viel bedeuten, seine Arbeit in dieser neuen Ausgabe wiederzuerkennen. Ich danke Natalie Bellos, die gleich zu Beginn eine Vision für diese neue Ausgabe entwickelte, und Laura Brodie für die professionelle Herstellung des fertigen Buches. Ich danke Peter Dawson für das elegante neue Design, Alison Cowan für ihre redaktionelle Unterstützung und Yuki Sugiura, Cynthia Inions, Valerie Berry und Hanna Miller, die dafür sorgten, dass die Gerichte auf den Fotos so wunderschön aussehen.

Zum Schluss danke ich Roger, der in seiner Jugend Reis nur in Form von Reismilch kannte, der mich aber rund um die Welt begleitete, um die historische, kulturelle und kulinarische Bedeutung von Reis zu erkunden, und dabei so etwas wie ein Kenner wurde. Er hatte bedeutenden Anteil an der ersten Ausgabe: Er schrieb die Einleitung, redigierte meine Texte und aß unzählige Reisgerichte mit mir. Leider war er nicht in der Lage, an dieser Ausgabe mitzuarbeiten, trotzdem war er sehr erfreut, dass unser Buch auch dreißig Jahre, nachdem wir die erste Fassung schrieben, noch als Standardwerk über Reis gilt. Diese Ausgabe ist seinem Andenken gewidmet.

REGISTER

Aal

- Birmanische Fischsuppe mit Reisnudeln 136–138
- Paella aus schwarzem Reis nach Filipino-Art 176–177

Adzukibohnen 351

- Reis mit Adzukibohnen 104–105

Afghanischer Milchreis 322

Amylopektin 15, 17

Amylose 15, 17

Andouille 351

- Jambalaya mit Huhn 203

angereicherter/vitaminisierter Reis 13

Arborio-Reis 15

Artischocken-Risottokuchen mit dreierlei Käse 294

Asant 351

Auberginen

- Hühner-Galgant-Suppe mit Reis-Vermicelli 141

Avocado

- Reissalat mit Avocado und Räucherlachs 150
- Schwarzer Reissalat mit Avocado, Tomate und Orange 300

Bambussprossen 351

- Hühner-Galgant-Suppe mit Reis-Vermicelli 141
- Japanische Reiskasserolle 208–209
- Schweinefleisch Szechuan auf Reis 263

Bananen 112

- Reiskroketten mit Bananen und Garnelen 124
- Reispudding mit Bananen 316

Bananenblätter 100, 119, 216, 274, 311, 351

Bananenblüten

- Birmanische Fischsuppe mit Reisnudeln 136–138

Basmatireis 12, 15, 16, 86, 88, 90

- Basmatireissalat mit Pilzkroketten 302–303

Beeren

- Karamellisiertes Congee mit Beeren 318

Bibimbab 280

biologisch-dynamischer Reisanbau 16

Bio-Reis 16

Birmanische Fischsuppe mit Reisnudeln 136–138

Biryani mit gefüllten Morcheln 279

Blini

- Reismehl-Pistazien-Blini 325

Blumenkohl

- Camargue-Reis mit mariniertem Blumenkohl und Pilzen 299

Bohnen siehe Adzuki-, Grüne, Kidney-, Mungo-

- Pinto- und Sojabohnen

Bohnensprossen 351, 357

- Gado-Gado mit gepresstem Reis 269
- Gegarter Salat mit Tempeh und Tofu 288

Bomba-Reis 12

Bonitobrühe 334

Brühen

- Bonitobrühe 334
- Fischbrühe 333
- Rinder-Hühner-Brühe 331

Bulgur 351

Butter, geklärte 353; siehe auch Ghee

Camargue-Reis; siehe auch roter Reis, Wildreis

- Camargue-Reis mit mariniertem Blumenkohl und Pilzen 299
- Wachteln in Wein mit Camargue-Reis 233

Cashewblätter 352

Cashewnüsse

- Reismehlchips mit Cashewnüssen 134

Cellulose 17–19

Champignons

- Gebratener Reis 118
- Gefüllte Seezunge mit Pilzen und Reis 180–181
- Hotpot mit Meeresfrüchten 178

Chana Dal 349

Chaurice 352

- Gumbo mit Huhn und scharfer Wurst 145

Chiliöl 352

Chilischoten 352

- Chili con Tempeh 286
- Garnelen in Kokossauce 162
- Gebratener Reis 118
- Kalio vom Kalmar, gefüllt mit schwarzem Reis 168
- Reis mit mexikanischem Bohnenmus 114
- Reis und Erbsen aus Jamaika 109
- Sambal Oelek 338
- Sojasauce mit Chili 337
- Würziger Kokospilaw 115

Chinakohl 353

Cholesterin 16, 20

Chorizo

- Philippinische Klebreis-Paella 216

Congee

- Karamellisiertes Congee mit Beeren 318

Currys/Curry-Aroma

- Milde Currysauce 343
- Reiskroketten mit Ei und Curry 125
- Reissalat mit Curry-Eiern 297
- Scharfer Fischcurry 175
- Vindaloo mit Schwein 260
- Weißer Hähnchencurry 198, 200
- Ziegencurry nach Sumatra-Art 239

Dal 349

Dehra-Dun-Reis 16

Donburi mit Huhn und Pilzen 206

Donburi mit Rindfleisch 253

Donburi mit Tofu und Shiitake-Pilzen 277

Dosas mit Kokosgarnelen und grünen

- Bohnen 188–190

Eier

- Kedgeree 158–159
- Omelett-Reisrolle 128
- Portugiesischer Stockfisch mit Reis und Kartoffeln 170–171
- Reiskroketten mit Ei und Curry 125
- Reissalat mit Curry-Eiern 297

Eiscreme aus Reis 328

Ente

- Ente mit Reis peruanisch 226
- Gebratene Ente mit Reis-Pistazien-Rosinenfüllung 232

- Larry Tubbs' geräucherte Entenbrust mit Reisfüllung 228–229
- Über Tee geräucherte Ente mit gebratenem Reis 230–231

Erdnussauce 340

Essighuhn-Reiskasserolle 204–205

Fenchel-Zitrus-Reissalat 304

Fisch 148–149

Fischbrühe 333

Fischpilaw 184

Fischsauce 352

- siehe auch Forellen, Kabeljau, Lachs, Makrele, Räucherlachs, Sardinen, Schellfisch, Seeteufel, Seezunge, Stockfisch;

Flusskrebs-Etouffée 191

Forellen

- Gefüllte Forelle armenische Art 182–183

Frittiertes

- Basmatireissalat mit Pilzkroketten 302–303
- Kreolische Reiskroketten 323
- Linsenküchlein 138

Gado-Gado mit gepresstem Reis 269

Galgant 352

- Hühner-Galgant-Suppe mit Reis-Vermicelli 141
- Jackfruit-Eintopf 199
- Kalio vom Kalmar, gefüllt mit schwarzem Reis 168

Garnelen 363

- Dosas mit Kokosgarnelen und grünen Bohnen 188–190
- Garnelen in Kokossauce 162
- Garnelenrisotto 192–193
- Hotpot mit Meeresfrüchten 178
- Paella aus schwarzem Reis nach Filipino-Art 176–177
- Paella mit Fisch und Meeresfrüchten 172–174
- Philippinische saure Suppe mit Garnelen 142
- Reiskroketten mit Bananen und Garnelen 124
- Reissalat auf japanische Art 157
- Süß-scharfe Garnelen mit gebratenem Reis 161
- siehe auch Flusskrebs-Etouffée

Garnelen, getrocknet 353

Garnelenpaste 353

Gebratener Reis 118

Gebratener Reis mit Sardinen 160
Gedämpfte Klebreis-Kuchen 310–311
Gedämpfte Rettichtörtchen mit Linsen 270
Gedämpftes Schweinefleisch koreanisch
mit Gemüsefüllung 257–259
Gefüllte Forelle armenische Art 182–183
Gegrillte Klebreisrollen 119
Gekühlte Reissuppe mit Papaya 139
Gemüse
Gado-Gado mit gepresstem Reis 269
Gedämpftes Schweinefleisch koreanisch
mit Gemüsefüllung 257–259
Gemüsebrühe 332
Javanischer Gemüseintopf 272
Kochtechniken 364–365
Warmer Salat von gemischtem Gemüse 306
Gepresster Reis 100
Gado-Gado mit gepresstem Reis 269
Gewürzter Reis mit Kalmar 166
Ghee 353
Glukose 15, 17
Glykogen 17
Grüne Bohnen
Dosas mit Kokosgarnelen und grünen
Bohnen 188–190
Javanischer Gemüseintopf 272
Langsam gegartes Rindfleisch mit gepresstem
Reis 250–251
Paella aus schwarzem Reis nach
Filipino-Art 176–177
Paella mit Fisch und Meeresfrüchten 172–174
Paella Valenciana 224–225
Reis mit Petersilie und Pistazien 110
Reis und Bohnen in Sambal-Goreng-Sauce 290
Grüne Reissuppe 144
Gumbo
Gumbo mit Huhn und scharfer Wurst 145
Gurke
Reis aus der Form mit Krebsfleisch 151
Reis-Lachs-Päckchen 185–187
Sushi mit Räucherlachs 155
Hainan-Huhn mit Reis 220–221
Harissa 339
Herzhafter gelber Reis 102

Herzhafter Reis mit knusprigem Brathuhn 217
Herzhafter Reis mit Kräutern 117
Himbeeren
Flämischer Reispudding mit Bier und
Himbeersaft 321
Karamellisiertes Congee mit Beeren 318
Süßer Reiskuchen mit Himbeeren 309
Huhn 196; siehe auch Stubenküken
Donburi mit Huhn und Pilzen 206
Essighuhn-Reiskasserolle 204–205
Gumbo mit Huhn und scharfer Wurst 145
Hähnchen-Adobo mit Reis 211
Hähnchen-Biryani 202
Hainan-Huhn mit Reis 220–221
Herzhafter Reis mit knusprigem Brathuhn 217
Huhn mit Reis 210
Hühner-Galgant-Suppe mit Reis-Vermicelli 141
Jambalaya mit Huhn 203
Japanische Reiskasserolle 208–209
Javanische gefüllte Reisrollen 128
Paella Valenciana 224–225
Pfersich-Khoresht 344
Philippinische Klebreis-Paella 216
Reis mit Kalbsleber, Huhn und karamellisierten
Schalotten 213–215
Reismehldessert mit Huhn 314
Rinder-Hühner-Brühe 331
Weißer Hähnchencurry 198, 200
Hummer
Paella aus schwarzem Reis nach
Filipino-Art 176–177
Idli Podi 349
Indonesisches Lamm-Biryani 243–244
Ingwer, knusprig gebraten 347
Ingwersaft 353
Italienischer Reiskuchen 312–313
Jackfruit 353
Jackfruit-Eintopf 198, 199
Jackfruit-Rendang 267
Jakobsmuscheln
Gebratene Jakobsmuscheln auf Spargel-
Kurkuma-Risotto 194–195
Hotpot mit Meeresfrüchten 178

Paella aus schwarzem Reis nach
Filipino-Art 176–177
Sushi mit Jakobsmuscheln in Nori 156
Jamaika, Reis und Erbsen aus 109
Jambalaya mit Huhn 203
Japanische Reiskasserolle 208–209
Jasminreis 16, 90
Javanische gefüllte Reisrollen 128
Javanischer Gemüseintopf 272
Kabeljau; siehe auch Stockfisch
Paella mit Fisch und Meeresfrüchten 172–174
Reis-Fisch-Kroketten 122–123
Scharfer Fischcurry 175
Kalio vom Kalmar, gefüllt mit schwarzem Reis 168
Kalmar
Gewürzter Reis mit Kalmar 166
Kalio vom Kalmar, gefüllt mit schwarzem
Reis 168
Paella mit Fisch und Meeresfrüchten 172–174
Provenzalischer Salat von gefülltem
Kalmar 164–165
Kaninchen
Paella Valenciana 224–225
Karamellisiertes Congee mit Beeren 318
Karamellisiertes Stubenküken mit Reis und
Rosinen 218–219
Karotten
Bibimbab 280
Gebratener Reis 118
Martabak mit Tofu 265–266
Misosuppe mit Tofu und gepresstem Reis 146
Karottenreis 107
Qabilipilaw 222
Reis mit Lamm, Couscous-Art 236–237
Südindische Reissuppe 140
Kartoffeln
Portugiesischer Stockfisch mit Bratkartoffeln
und Rührei 171
Portugiesischer Stockfisch mit Reis und
Kartoffeln 170–171
Rendang mit Kartoffeln und roten
Kidneybohnen 268
Käse
Artischocken-Risottokuchen mit dreierlei
Käse 294

Kastanien
Reis mit Kastanien 95
Kedgeree 158–159
Khoreshht
Pfersich-Khoresht 344
Rhabarber-Khoresht 345
Kibbeh aus Reismehl mit Mandelsauce 135
Kichererbsen
Reis mit Kichererbsen 106
Kidneybohnen
Reis mit Bohnen aus Puerto Rico 112–113
Reis mit mexikanischem Bohnenmus 114
Reis und Erbsen aus Jamaika 109
Rendang mit Kartoffeln und roten
Kidneybohnen 268
Klebreis 11, 15, 16, 26, 86, 92
In Kokosmilch gegarter Klebreis 99
Knusprig gebratene Sardellen mit Erdnüssen 348
Knusprig gebratene Schalotten 346
Knusprig gebratener Ingwer 347
Kochbeutel, Reis im 13
Kohl
Gefüllter Kohl mit Spinatreis 296
Kokosmilch 353–354
Birmanische Fischsuppe mit Reismehl 136–138
Gebratener Tofu in Sambal-Goreng-
Sauce 198, 201
Gegrillte Klebreisrollen 119
Gekühlte Reissuppe mit Papaya 139
Herzhafter gelber Reis 102
Hühner-Galgant-Suppe mit Reis-Vermicelli 141
In Kokosmilch gegarter Klebreis 99
Jackfruit-Eintopf 199
Javanische gefüllte Reisrollen 128
Kalio vom Kalmar, gefüllt mit schwarzem
Reis 168
Karamellisiertes Congee mit Beeren 318
Kokosreis 98
Reis und Erbsen aus Jamaika 109
Rendang mit Kartoffeln und roten
Kidneybohnen 268
Rindfleisch-Rendang 254–256
Sambal-Goreng-Sauce 341
Schwarzes Reissorbet 326
Süßer Klebreis mit Mango 329
Wildreiskroketten mit Schinken 126–127

- Kokosnuss 354–355
 Garnelen in Kokossauce 162
 Reis mit Zuckermais und Kokosnuss 273
- Kombu 355
 Bonitobrühe 334
- Korianderwurzeln 355
- Krebse
 Paella aus schwarzem Reis nach Filipino-Art 176–177
 Reis aus der Form mit Krebsfleisch 151
- Krokette(n)
 Kreolische Reiskrokette(n) 323
 Reis-Fisch-Krokette(n) 122–123
 Reiskrokette(n) mit Bananen und Garnelen 124
 Reiskrokette(n) mit Ei und Curry 125
 Wildreiskrokette(n) mit Schinken 126–127
- Kürbis
 Reis mit Bohnen aus Puerto Rico 112–113
 Reis mit Lamm, Couscous-Art 236–237
- Kurkuma 355–356
- Lachs
 Hotpot mit Meeresfrüchten 178
 Lachsterrine mit Reis 167
 Reis-Lachs-Päckchen 185–187
- Lamm
 Indonesisches Lamm-Biryani 243–244
 Kibbeh aus Reismehl mit Mandelsauce 135
 Moussaka mit Reis 238
 Pfirsich-Khoresht 344
 Reis mit Lamm und Joghurt 240–241
 Reis mit Lamm, Couscous-Art 236–237
 siehe auch Ziegencurry nach Sumatra-Art
- Langkornreis 11, 12, 16, 26, 57, 70
- Langsam gegartes Rindfleisch mit gepresstem Reis 250–251
- Larry Tubbs' geräucherte Entenbrust mit Reisfüllung 228–229
- Leber
 Reis-Leber-Pudding 212
 Reis mit Kalbsleber, Huhn und karamellisierten Schalotten 213–215
- Lichtnüsse 356
- Limettenblätter 356
- Linsen
 Gedämpfte Rettichtörtchen mit Linsen 270
- Linsenküchlein 138
- Mais
 Hühner-Galgant-Suppe mit Reis-Vermicelli 141
 Reis mit Zuckermais und Kokosnuss 273
 Warmer Salat von gemischtem Gemüse 306
- Makrelen
 Herzhafter Reis mit Kräutern 117
 Kedgeree 158–159
- Mandeln
 Kibbeh aus Reismehl mit Mandelsauce 135
 Mandelsauce 342
- Mango
 Reismehlpudding mit Früchten und Nüssen 317
 Süßer Klebreis mit Mango 329
- Martabak mit Tofu 265–266
- Meeresfrüchte siehe Garnelen, Hummer, Jakobsmuscheln, Kalmar, Krebse, Miesmuscheln, Venusmuscheln
- Meeresfrüchte, Hotpot mit 178
- Mexikanisches Bohnenmus 114
- Miesmuscheln
 Paella mit Fisch und Meeresfrüchten 172–174
- Mirin 356
- Miso 356–357
 Misosuppe mit Tofu und gepresstem Reis 146
- Morcheln 357
 Biryani mit gefüllten Morcheln 279
 Risotto mit Waldpilzen 292–293
- Moussaka mit Reis 238
- Mungobohnen 357
 Bohnensprossen 351
 Reismehlchips mit Mungobohnen 132
- Nori 357
 Sushi mit Jakobsmuscheln in Nori 156
- Nudeln, Reis-
 Birmanische Fischsuppe mit Reismudeln 136–138
- Nüsse siehe Cashewnüsse, Lichtnüsse, Mandeln, Pistazien
- Omelett-Reisrolle 128
- Orangen
 Schwarzer Reissalat mit Avocado, Tomate und Orange 300
- Oryzanol 20
- Päckchen mit Lende, Reis und mehr 248–249
- Paddyreis 21
- Paella 11
 Paella aus schwarzem Reis nach Filipino-Art 176–177
 Paella mit Fisch und Meeresfrüchten 172–174
 Paella Valenciana 224–225
 Philippinische Klebreis-Paella 216
- Palmzucker 357
- Papayas
 Gekühlte Reissuppe mit Papaya 139
- Paprika
 Reis mit Bohnen aus Puerto Rico 112–113
 Rote Paprikasauce 336
- Parboiled-Reis 13–14, 21, 86, 91
- Patna-Reis 12, 15, 16
- Peruanische Ente mit Reis 226
- Petersilie und Pistazien, Reis mit 110
- Pfirsich-Khoresht 344
- Philippinische Klebreis-Paella 216
- Philippinische saure Suppe mit Garnelen 142
- Picadillo 234
- Pilaw
 Fischpilaw 184
 Pilaw mit Wildreis und weißem Reis 108
 Qabilipilaw 222
 Würziger Kokospilaw 115
- Pilze siehe Champignons, Morcheln, Shiitake;
- Pintobohnen
 Reis mit Bohnen aus Puerto Rico 112–113
 Reis mit mexikanischem Bohnenmus 114
- Piri-Piri-Sauce 339
- Pistazien
 Reis mit Petersilie und Pistazien 110
 Reismehl-Pistazien-Blini 325
- Polysaccharide 17, 19
- Portugiesischer Stockfisch mit Bratkartoffeln und Röhrei 171
- Portugiesischer Stockfisch mit Reis und Kartoffeln 170–171
- Provenzalischer Salat von gefülltem Kalmar 164–165
- Puerto Rico, Reis mit Bohnen aus 112–113
- Puffreis 13
- Qabilipilaw 222
- Räucherlachs
 Reissalat mit Avocado und Räucherlachs 150
 Sushi mit Räucherlachs 155
- Räuchertofu-Laab 278
- Reis 10–11, 16, 26–27
 als Feldfrucht 31–32
 Anbau 21–23, 25, 26–30
 Aussaat 58–59
 Ballaststoffe in 17, 19
 Düngung 60–61
 Eiweißgehalt 19
 Ernte 21, 24, 30
 Frühgeschichte 43–51
 Handel 24–25
 in den USA 53–57, 59
 in England und Europa 51–53
 in New South Wales 61, 68–71
 in Zukunft 79–81
 Klassifizierung/Typen 11–16, 21, 26
 Kohlenhydrate in 17–18
 Lagerung 31, 33
 Mineralstoffe in 17, 19
 Rituale und Traditionen 40–42
 Sagen, Geister und Traditionen 34–42
 Schädlinge und Krankheiten 58, 61, 79–80
 und der Klimawandel 80
 und die Grüne Revolution 74–76
 und Wasser 27–28, 44, 71–74
 Verarbeitung 12, 21, 31
 Vitamine in 13, 17, 18
 Zubereitung 86–92, 362–363
- Reis aus der Form mit Krebsfleisch 151
- Reis mit Adzukibohnen 104–105
- Reis mit Kalbsleber, Huhn und karamellisierten Schalotten 213–215
- Reis mit Kastanien 95
- Reis mit Kichererbsen 106
- Reis mit Lamm und Joghurt 240–241
- Reis mit Lamm, Couscous-Art 236–237
- Reis mit Zuckermais und Kokosnuss 273
- Reis und Bohnen in Sambal-Goreng-Sauce 290
- Reis und Pilze in Bananenblättern 274
- Reis-Lachs-Päckchen 185–187
- Reis-Leber-Pudding 212
- Reisessig 357
- Reisflocken 14

- Reiskleie 20
- Reiskuchen
 Gedämpfte Klebreis-Kuchen 310–311
 Italienischer Reiskuchen 312–313
 Misosuppe mit Tofu und gepresstem Reis 146
 Süßer Klebreis mit Mango 329
- Reismehl/Reispulver 14, 357
- Reismehl-Pistazien-Blini 325
- Reismehlchips mit Cashewnüssen 134
- Reismehlchips mit Mungobohnen 132
- Reismehldessert mit Huhn 314
- Reismehlpudding mit Früchten und Nüssen 317
- Reispudding
 Afghanischer Milchreis 322
 Flämischer Reispudding mit Frambozen 321
 Reispudding mit Bananen 316
 Schwarzer Reispudding 320
- Reissalat auf japanische Art 157
- Reissalat mit Avocado und Räucherlachs 150
- Reissalat mit Curry-Eiern 297
- Reissalat mit Spargel 307
- Rendang
 Jackfruit-Rendang 267
 Rendang mit Kartoffeln und roten
 Kidneybohnen 268
 Rindfleisch-Rendang 254–256
 Tempeh-Rendang 284
- Rettichtörtchen mit Linsen, gedämpft 270
- Rhabarber-Khoresht 345
- Rind
 Donburi mit Rindfleisch 253
 Japanische Reiskasserolle 208–209
 Langsam gegartes Rindfleisch mit gepresstem
 Reis 250–251
 Päckchen mit Lende, Reis und mehr 248–249
 Picadillo 234
 Rhabarber-Khoresht 345
 Rinder-Hühner-Brühe 331
 Rindfleisch-Bulgogi 246
 Rindfleisch-Rendang 254–256
 Rogan Josh 197, 245
- Risotto 116
 Artischocken-Risottokuchen mit dreierlei
 Käse 294
 Garnelenrisotto 192–193
- Gebratene Jakobsmuscheln auf Spargel-
 Kurkuma-Risotto 194–195
 Risotto mit Waldpilzen 292–293
 Risotto mit weißem Trüffel 291
- Rogan Josh 197, 245
- Rosenwasser 357
- Roter Reis/Camargue-Reis 12, 70, 91
 Camargue-Reis mit mariniertem Blumenkohl
 und Pilzen 299
 Wachteln in Wein mit Camargue-Reis 233
- Rundkornreis 11, 12, 13, 15, 26, 47, 70, 75
- Safran 358
- Sake 358
- Salamblätter 358
- Sambal 359
 Sambal-Goreng-Sauce 341
 Sambal Oelek 338
- Sardellen
 Knusprig gebratene Sardellen mit Erdnüssen 348
- Sardinen
 Gebratener Reis mit Sardinen 160
 Tian de sardines 152–153
- Saucen
 Erdnusssauce 340
 Fischesauce 352
 Kokossauce 162
 Mandelsauce 135, 342
 Milde Currysauce 343
 Piri-Piri-Sauce 339
 Rote Paprikasauce 336
 Sambal-Goreng-Sauce 341
 Sojabohnenpaste 359
 Sojasauce 359
 Sojasauce mit Chili 337
 Tomatensauce 335
- Sauerampfer
 Grüne Reissuppe 144
- Schalotten 359
 Knusprig gebratene Schalotten 346
- Schalotten, Bananen-
 Basmatireissalat mit Pilzkroketten 302–303
 Dosas mit Kokosgarnelen und grünen
 Bohnen 188–190
 Gebratene Jakobsmuscheln auf Spargel-
 Kurkuma-Risotto 194–195
- Martabak mit Tofu 265–266
- Paella aus schwarzem Reis nach
 Filipino-Art 176–177
 Rendang mit Kartoffeln und roten
 Kidneybohnen 268
- Schellfisch
 Herzhafter Reis mit Kräutern 117
 Kedgeree 158–159
- Schinken
 Wildreiskroketten mit Schinken 126–127
- Schnellkochreis 14
- schwarzer Reis 12, 90; siehe auch Wildreis
 Paella aus schwarzem Reis nach
 Filipino-Art 176–177
 Schwarzer Reispudding 320
 Schwarzer Reissalat mit Avocado, Tomate und
 Orange 300
 Schwarzes Reissorbet 326
 Wildreiskroketten mit Schinken 126–127
- Schweinefleisch
 Gedämpftes Schweinefleisch koreanisch mit
 Gemüsefüllung 257–259
 Schweinefleisch Szechuan auf Reis 263
 Vindaloo mit Schwein 260
- Seeteufel
 Birmanische Fischsuppe mit Reismudeln 136–138
 Hotpot mit Meeresfrüchten 178
 Scharfer Fischcurry 175
- Seezunge, gefüllt mit Pilzen und Reis 180–181
- Semmelbrösel 359
- Shaoxing-Wein 359
- Shiitake-Pilze 359
 Basmatireissalat mit Pilzkroketten 302–303
 Bibimbab 280
 Camargue-Reis mit mariniertem Blumenkohl
 und Pilzen 299
 Donburi mit Huhn und Pilzen 206
 Donburi mit Tofu und Shiitake-Pilzen 277
 Hotpot mit Meeresfrüchten 178
 Misosuppe mit Tofu und gepresstem Reis 146
 Paella aus schwarzem Reis nach
 Filipino-Art 176–177
 Reis und Pilze in Bananenblättern 274
 Reissalat auf japanische Art 157
- Sojabohnen
 Tempeh 282–283
- Sojabohnenpaste 359
- Sojasauce 359
- Sojasauce mit Chili 337
- Sorbet von schwarzem Reis 326
- Spargel
 Reissalat mit Spargel 307
 Warmer Salat von gemischtem Gemüse 306
- Spinat
 Bibimbab 280
 Gefüllter Kohl mit Spinatreis 296
 Misosuppe mit Tofu und gepresstem Reis 146
 Spinat-Reis-Bällchen 121
 Tian de sardines 152–153
- Stärke 15, 17, 19
- Stockfisch
 Portugiesischer Stockfisch mit Bratkartoffeln
 und Rührei 171
 Portugiesischer Stockfisch mit Reis und
 Kartoffeln 170–171
- Stubenküken
 Karamellisiertes Stubenküken mit Reis und
 Rosinen 218–219
- Südindische Reissuppe 140
- Sumatra-Art, Ziegencurry nach 239
- Suppen
 Birmanische Fischsuppe mit Reismudeln 136–138
 Gekühlte Reissuppe mit Papaya 139
 Grüne Reissuppe 144
 Gumbo mit Huhn und scharfer Wurst 145
 Hühner-Galgant-Suppe mit Reis-Vermicelli 141
 Misosuppe mit Tofu und gepresstem Reis 146
 Philippinische saure Suppe mit Garnelen 142
 Südindische Reissuppe 140
- Sushi 11, 86, 96
 Sushi mit Jakobsmuscheln in Nori 156
 Sushi mit Räucherlachs 155
 Süß-scharfe Garnelen mit gebratenem Reis 161
 Süßer Klebreis mit Mango 329
 Süßer Reis 15
 Süßer Reiskuchen mit Himbeeren 309
 Szechuan, Schweinefleisch auf Reis 263
- Tamarinde 360
- Taube mit drei Kräutern auf einem Reibett 223
- Tee, geräucherte Ente mit gebratenem Reis 230–231

Tempeh 282–283, 360
 Chili con Tempeh 286
 Gebratener Tempeh 289
 Gegarter Salat mit Tempeh und Tofu 288
 Tempeh-Burger 285
 Tempeh-Rendang 284
 Thai-Duftreis 15, 16
 Tian de sardines 152–153
 Tofu 361
 Donburi mit Tofu und Shiitake-Pilzen 277
 Gebratener Tofu in Sambal-Goreng-Sauce 198, 201
 Gegarter Salat mit Tempeh und Tofu 288
 Hotpot mit Meeresfrüchten 178
 Martabak mit Tofu 265–266
 Misosuppe mit Tofu und gepresstem Reis 146
 Räuchertofu-Laab 278
 Reissalat auf japanische Art 157
 Tofu-Burger 276
 Tomaten 365
 Schwarzer Reissalat mit Avocado, Tomate und Orange 300
 Tomatensauce 335
 Trüffel
 Risotto mit weißem Trüffel 291

 Vanille 361
 Venusmuscheln
 Hotpot mit Meeresfrüchten 178
 Vollkornreis 12, 19, 21, 86, 88, 89, 90

 Wachteln in Wein mit Camargue-Reis 233
 Warmer Salat von gemischtem Gemüse 306
 Wasserspinat 361
 Weißer Hähnchencurry 198, 200
 Weißer Reis 12, 18, 21, 86, 89, 90
 Pilaw mit Wildreis und weißem Reis 108
 Wildreis 12, 16, 90, 91
 Wildreiskroketten mit Schinken 126–127
 Winterrettich 361
 Bibimbab 280
 Gedämpfte Rettichtörtchen mit Linsen 270
 Misosuppe mit Tofu und gepresstem Reis 146
 Philippinische saure Suppe mit Garnelen 142
 Südindische Reissuppe 140

Wolfsbarsch
 Hotpot mit Meeresfrüchten 178
 Wurst
 Gumbo mit Huhn und scharfer Wurst 145
 Jambalaya mit Huhn 203
 Philippinische Klebreis-Paella 216
 Würziger Kokospilaw 115

 Yogya-Reismahlzeit 198–201

 Ziegencurry nach Sumatra-Art 239
 Zitronengras 361
 Zucchini
 Bibimbab 280
 Reis-Lachs-Päckchen 185–187
 Warmer Salat von gemischtem Gemüse 306
 Zuckerschoten
 Warmer Salat von gemischtem Gemüse 306

ÜBER DIE AUTORIN

Sri Owen wurde 1935 in Westsumatra als älteste von sechs Töchtern eines Lehrerehepaars geboren. Nach ihrem Schulabschluss studierte sie an der Gadjah-Mada-Universität in Yogyakarta. Dort lernte sie 1961 Roger Owen kennen, einen jungen Engländer, der gerade mit einem Dreijahresvertrag als Dozent aus Oxford eingetroffen war. Er unterrichtete Westliche Geschichte und Englische Sprache und Literatur. Als sein Vertrag auslief, begleitete Sri ihn nach London, wo sie zwanzig Jahre lang als Übersetzerin, Rundfunksprecherin und Produzentin bei der Indonesien-Abteilung des BBC Far Eastern Service arbeitete.

Sri und Roger verbrachten zwei Jahre auf Reisen rund um die Welt – mit Recherchen für *Das Reis-Buch*, das 1993 zum ersten Mal veröffentlicht wurde. Das Buch gewann den renommierten André Simon Memorial Award, wurde für den James Beard Award nominiert und ein Jahr später im *Observer* als eines der zwanzig besten Bücher über Essen in Englisch aufgeführt.

Insgesamt hat Sri zwölf erfolgreiche Kochbücher geschrieben, das neueste ist *Sri Owen's Indonesian Food*, das ihr Leben nachzeichnet und die gesellschaftliche Entwicklung und die Küchentraditionen der Inseln beschreibt, die sie liebt.

Sri ist international beliebt als Vortragende über asiatische Küche – in aller Welt hielt sie Kochvorführungen, Workshops und Kurse ab. Ihr unvergleichliches Fachwissen brachte ihr 2017 den Guild of Food Writers Lifetime Achievement Award ein.

Die Originalausgabe dieses Buches ist unter dem Titel »The Rice Book« 2023 bei Bloomsbury Publishing Plc, London, erschienen.

© Sri Owen, 2023

Diese Ausgabe ist eine von Bloomsbury Publishing Plc genehmigte Lizenzausgabe.

Aus dem Englischen übersetzt von Susanne Bonn.

© 2023

AT Verlag AG, Aarau und München

Illustrationen: Soun Vannithone

Fotografie: Yuki Sugiura

Lektorat: Katharina Lisson und Regina Rautenberg

Druck und Bindearbeiten: Oriental Press, Dubai

Printed in UAE

ISBN 978-3-03902-208-3

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.