

Jetzt kommt der Reis farbig auf den Tisch

Roter, grüner oder schwarzer Reis ist nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich anders als der weisse



Nur das Häutchen dieses Reises ist rot, das Korn ist weiss.

Wem der gewöhnliche weisse Reis zu langweilig ist, kann sich mit rotem oder schwarzem Reis Abwechslung verschaffen. Mit den richtigen Kochtipps wird dieser zum Genuss.

VON ANDREA MARTHALER

Reis muss nicht immer nur weiss sein. In den Regalen von Delikatessenabteilungen und seit einiger Zeit auch beim Grossverteiler finden sich schwarzer, roter und selbst grüner Reis. Woher kommt er? Wie schmeckt er? Und wie muss er zubereitet werden? Vor allem wegen der letzten Frage schrecken Konsumenten noch davor zurück, diese speziellen Reissorten zu kaufen. Dabei bringen sie Abwechslung auf den Teller, wie Karl Haf von der Reismühle Brunnen betont: «Jeder Reis hat seinen eigenen Charakter und bringt Farbe und Geschmack auf den Teller.»

SEIT EINIGER ZEIT ZUM Beispiel bekannt ist der Wildreis, der zwar genau genommen kein Reis, sondern die Frucht eines Wassergrases ist, der aber gleich wie Reis zubereitet und gegessen werden kann. Bisher ist Wildreis vor allem als Mischung mit gewöhnlichem Langkornreis verbreitet. Er kann aber auch pur gekocht werden, dafür eignet sich insbesondere der kanadische Wildreis. Im Gegensatz zum weiter verbreiteten US-Wildreis wird dieser nicht kultiviert, sondern wächst tatsächlich wild. Er wird in der Region Ontario von Indianern in ihren Kanus geerntet, anschliessend getrocknet und über dem Holzfeuer gedörrt, was ihm den typischen rauchig-nussartigen Geschmack gibt.

Ähnlich im Charakter, aber ein echtes Reiskorn ist der schwarze Venere-Reis. Ursprünglich stammt er aus China,

heute wird er in der italienischen Poebene angebaut. Schwarz ist der Reis, da das Häutchen ums Korn schwarz ist. Wie beim Vollkornreis wird dieses nicht abgeschliffen, sodass der Venere seine Farbe behält. Die Reiskörner sind kochfest, haben einen knackigen Biss und schmecken leicht nussig.

AUCH DER ROTE Camargueris erhält seine rote Farbe durch das Häutchen, das Korn selber ist weiss. Wie der Name sagt, wird dieser rote Reis in Frankreich angebaut, er entstand durch eine natürliche Genmutation. Er ist bissfest und hat ebenfalls ein nussiges Aroma.

Im Gegensatz zum Camargueris ist der Pachcha Perumal (auch als Königsreis bekannt) ein echtes rotes Reiskorn. Er wird aber nur in einem kleinen Gebiet in Sri Lanka angebaut und ist entsprechend rar. Zudem steckt viel Handarbeit dahinter, da der Einsatz von mechanischen Maschinen den Boden verdichten würde. Der Königsreis schmeckt süsslich und blumig – also sehr exotisch.

Der grüne Reis hingegen stammt aus Vietnam und wird unreif, also vor der Erntezeit, gewonnen. Da sich der Zucker in diesem Reifegrad noch nicht in Stärke umgewandelt hat, kann man grünen Reis zu Porridge verarbeiten oder auch geröstet über fertige Gerichte streuen.

GEMEINSAM IST all diesen speziellen Reissorten, dass ihre Zubereitung nicht ganz einfach ist. Da es sich um Vollkornreis handelt, dauert das Kochen deutlich länger: rund 40 Minuten. Allgemein gilt: besser fünf Minuten länger in der Pfanne und noch etwas quellen lassen. «Wichtig ist, dass nicht zu viel Hitze verwendet, der Reis immer wieder kontrolliert und gerührt wird», betont Karl Haf. Wird der Reis im Dampfkochtopf gekocht oder einen Tag in kaltes Wasser eingelegt, verkürzt sich die Kochzeit.

Reis kochen wird dank neuen Produkten immer einfacher und zeitsparender

Die wichtigste Neuerung, um Reis in der westlichen Welt beliebt zu machen, gelang **Anfang der 50er-Jahre der Firma Uncle Ben's**. Sie entwickelte ein neuartiges Verfahren, bei dem der Rohreis in mehreren Schritten mit Dampf behandelt und wieder getrocknet wird, sodass **Nährstoffe von der Schale ins Korn** gelangen und somit nach dem Schälen noch vorhanden sind. Dieser so genannte **Parboiled-**

Reis (angekocht) war für den Markt revolutionär. Allerdings nicht nur wegen der Nährstoffe, eine andere Eigenschaft zeigte sich noch viel bedeutender: **Parboiled-Reis** verklebt beim Kochen weniger und macht ihn damit perfekt für die Alltagsküche. Trotzdem gilt Reis nach wie vor als **schwierig zu kochendes Produkt**. Er sei schwer zu dosieren, brauche lange und sei aufwändig in der Zubereitung, blieb die ver-

breitete Meinung. Je nach Kochmethode brennt er leicht an oder es muss übrig gebliebenes Wasser abgegossen werden. Auch auf diese Vorbehalte hat die Industrie reagiert. Schon seit längerem gibt es einen Reis, der nur noch die Hälfte der ursprünglichen 20 Minuten Kochzeit benötigt. Und in den 90er-Jahren kam mit dem **Kochbeutel** ein vordosiertes Produkt in den Handel. Der Reis ist dabei in durch-

sichtige Folie verpackt, die in kochendes Wasser gelegt wird. Der Koch oder die Köchin braucht danach nur noch den Beutel aufzuschneiden und den Reis in eine Schüssel zu geben. **Die Pfanne bleibt dabei praktisch sauber**. Damit ist die Entwicklung aber längst nicht abgeschlossen. «Die Menschen möchten sich heute in kurzer Zeit ernähren», sagt Pascale Meulemeester von der Agentur Mars Food, die die

führende Reismarke Uncle Ben's vermarktet. Die Reaktion auf das Bedürfnis sind **Express-Reise, die in der Mikrowelle oder in der Pfanne ruck, zuck gewärmt** werden können. Seit kurzer Zeit gibt es diese Express-Mahlzeit **auch für unterwegs**. Uncle Ben's realisierte mit **«Heiss auf Reis»** eine handliche Verpackung, in der Reis und Sauce gewärmt werden und gemischt eine einfache warme Mahlzeit ergeben. (AMA)

ENTKORKT

Alpenwein vom Leithagebirge

An der grossen Weinpräsentation Mémoire & Friends von Ende August in Zürich stellte die Schweiz den benachbarten Alpenweidländern Österreich und Südtirol eine Bühne für den gemeinsamen Auftritt zur Verfügung. In zwei Alpenweinsteinaren wurden 36 Weine von Fachleuten vorgestellt, und das Publikum konnte aus jeder der je sechs blind degustierten Dreiererien einen Wein als Favoriten wählen. Eine Nachdegustation der



Weine durch die Zeitschrift «Marmite» führte jedoch zu teilweise anderen Resultaten (siehe www.weininfo.ch). So wurde etwa der hier entkorkte Leithaberg von Anita und Hans Nittnaus aus Gols im Burgenland vom Publikum doch krass unterschätzt. Kein Wunder, denn der Wein hat Charakter, und charaktervolle Weine mit Ecken und Kanten haben es nun einmal vor allem in ihrer Jugend sehr schwer. Die Nittnaus, die sich ursprünglich mit leichter verständlichen Weinen wie etwa der Cuvée Comodor einen Namen gemacht hatten, überraschen seit einiger Zeit mit terroirbetontem Blaufränkisch von den Leithabergen auf der Westseite des Neusiedlersees. Das nur 484 Meter hohe Leithagebirge ist ein Ausläufer der Alpen und besitzt mit seinen Böden aus Muschelkalk, Glimmerschiefer und Quarzit allerbeste Voraussetzungen für die Erzeugung von Spitzenweinen. Der **Leithaberg Blaufränkisch 2007** leuchtet in sehr dunklem, jugendlichem Rot, duftet nach schwarzen Beeren, Pflaumen, Zwetschgen mit würzigen Noten und besitzt einen vollen Körper mit saftiger Säure, noch strengem, aber feinem Tannin und einen recht langen Abgang. Ihm zur Seite stehen der preiswerte Blaufränkisch Kalk und Schiefer 2008 (16,5 Punkte, Fr. 23.–) und der letzte Woche in Zürich aus der Weintaufe gehobene Tannenberg Blaufränkisch 2007 (17,5 Punkte, Fr. 73.50): ein leuchtendes Dreigestirn am Alpenweinhimmel, das auch neben illustren Namen aus dem Burgund und dem Rhonetal nicht verblasst. ANDREAS KELLER

Leithaberg Blaufränkisch 2007

Produzent Anita und Hans Nittnaus, Gols (A)
Herkunft Burgenland
Rebsorte Blaufränkisch
Beste Trinkreife Jetzt bis Ende 2017
Passende Gerichte Linsen, Rindschmorgerichte, Wild
Bewertung 17 Punkte
Bezugsquelle Globalwine AG, Räfelfstrasse 25, 8045 Zürich, Tel. 044 450 16 16, www.globalwine.com, Fr. 38.50

AUFGETISCHT

Saisonale Küche bietet Abwechslung

Restaurant Burehus, Auenstein

IN DER KARTE des Restaurants Burehus in Auenstein stehen gutbürgerliche und traditionelle Gerichte. Für Abwechslung sorgen die saisonalen Speisen, derzeit natürlich Wild. Darunter sind auch kreative Kreationen, zum Beispiel die Kastanien-suppe. Der Name klingt ungewöhnlich, die Suppe schmeckt aber lecker und erweist sich als eine Bouillon mit Marronigeschmack und Marronistückchen. Die Zwiebelsuppe dagegen ist ein Klassiker, reichhaltig und würzig. Auch die Hauptgänge, Wildschweinfilet mit Nusskruste an Traubensauce sowie der herbstliche Rehpfeffer, überzeugen. Dazu werden ganz saisontypisch Spätzli sowie Rotkraut, Kürbis und Kastanien serviert. Die Portionen sind grosszügig, bei vielen Gerichten kann eine kleinere Portion bestellt werden. Nicht nur die Hauptkarte wird an die Saison angepasst, auch die Dessertkarte ist auf Herbst getrimmt. Nebst den gewöhnlichen Coupes gibt es Vermicelles, Merengue, Zimtglace mit Rotweinzwetschgen oder Marroniparfait – auf dem gemischten Dessertteller ist von allem etwas. Ganz unkompliziert werden dazu auch zwei Löffel gebracht.

ANDREA MARTHALER



Gastgeber Aldo und Violeta Rohr vom Restaurant Burehus, Talstrasse 7, Auenstein, Telefon 062 893 13 01, Öffnungszeiten: Montag und Dienstag geschlossen, Mittwoch–Samstag 8.30–24 Uhr, Sonntag 14–23 Uhr

KÜCHE Gutbürgerlich, saisonal
SERVICE Freundlich, etwas ruppig
AMBIENTE Bauernhausstil, schlicht dekoriert
PREISE Vorspeisen ab Fr. 6.50, Hauptgang ab Fr. 19.50



SO STIMMTS

Corinne Staub ist Image-Beraterin in Zürich und Mitautorin der Bücher «Dressguide» und «Imagefaktor».

Wenn ich mit einer Gruppe zusammensitze, zu der auch Fremdsprachige oder des Dialekts nicht mächtige Menschen gehören, wird dann erwartet, dass ich Hochdeutsch spreche?

WIR SCHWEIZER SIND bekannt dafür, dass wir uns sprachlich sehr schnell anpassen. Dies ist sicherlich zuvorkommend und anständig, doch wird es nicht immer geschätzt. Speziell von englischsprachigen Freunden höre ich oft, dass es hier schwierig sei, Deutsch zu lernen. Sobald die Leute den englischen Akzent heraushören, leuchten ihre Augen und sie wechseln die Sprache, um ihr Englisch wieder einmal gebrauchen und verbessern zu können. Bei Deutschen oder Österreichern kann es durchaus vorkommen, dass diese schon länger in der Schweiz oder gar hier geboren sind und dennoch ihren Dialekt, ihre Sprache beibehalten haben. Was ich übrigens gut finde. Denn wenn Deutsche versuchen, Schweizerdeutsch zu sprechen, klingt das sehr bemüht und überhaupt nicht authentisch. Sie verstehen Mundart bestens und amüsieren sich allenfalls, wenn wir mit ihnen Schweizerhochdeutsch sprechen. Fragen Sie deshalb gleich zu Beginn des Gesprächs kurz nach, ob alle Mundart verstehen. Das ist die einfachste Lösung.

Stellen Sie Ihre Fragen unter sostimmts@sonntagonline.ch