

# INHALT

Wissenswertes .....	1
<i>Die verschiedenen Arten</i> .....	4
<i>Alle Reissorten auf einen Blick</i> .....	5
<i>Die verschiedenen (Reis-) Sorten im Reiskocher</i> .....	9
Frühstück .....	11
<i>Milchreis-Protein-Bowl</i> .....	12
<i>Hirse-Schoko-Porridge</i> .....	13
<i>Apfelstrudel-Porridge</i> .....	14
<i>Veganes Porridge mit braunem Reis</i> .....	15
<i>Asiatischer Reiskreis</i> .....	16
<i>Joghurt</i> .....	17
<i>Omelett</i> .....	18
<i>Apfel-Zimt-Porridge</i> .....	19
<i>Milchreis-Frikadellen</i> .....	20
<i>Erdnuss-Bananenbrot</i> .....	21
Salate .....	22
<i>Hirsesalat mit Salsa Verde und Halloumi</i> .....	23
<i>Schwarzer Reissalat</i> .....	24
<i>Sommerlicher Reissalat</i> .....	25
<i>Erdnuss-Mango-Reissalat</i> .....	26
<i>Thai-Quinoa-Salat</i> .....	27
<i>Bulgursalat</i> .....	28
<i>Thunfisch-Reissalat</i> .....	29
<i>Reissalat mit Rosenkohl</i> .....	30
<i>Kichererbsen-Feta-Salat</i> .....	31
<i>Linsensalat</i> .....	32

## Suppen ..... 33

<i>Gulaschsuppe</i> .....	34
<i>Helle Rindfleischbrühe</i> .....	35
<i>Sizilianischer Schäfertopf</i> .....	36
<i>Gemüsesuppe</i> .....	37
<i>Kokoscreme-Suppe</i> .....	38
<i>Reissuppe mit Gemüse</i> .....	39
<i>Pho-Suppe</i> .....	40
<i>Basmatireis-Suppe</i> .....	41
<i>One Pot Miso Ramen</i> .....	42
<i>Kürbissuppe mit Quinoa</i> .....	43

## Brote ..... 44

<i>Saaten-Nuss-Brot</i> .....	45
<i>Helle Brötchen</i> .....	46
<i>Bao Buns</i> .....	47
<i>Reis-Hirse-Brot</i> .....	48
<i>Zucchini-Quinoa-Brot</i> .....	49
<i>Käse-Tomaten-Brot</i> .....	50
<i>Man-Tou-Dampfbrötchen</i> .....	51
<i>Mushi Pan Gedämpftes Brot</i> .....	52

## Hauptgerichte mit Fleisch ..... 53

<i>Reis mit Putenbrust in Honig-Senf-Sosse</i> .....	54
<i>Chili con Carne</i> .....	55
<i>Reisfleisch</i> .....	56
<i>Rindfleisch-Pfanne</i> .....	57
<i>Tahdig (Persischer Reis) mit Hähnchen</i> .....	58
<i>Hähnchen mit Erdnusssoße</i> .....	59
<i>Hähnchen mit Shiitake und Reis</i> .....	60

## Hauptgerichte mit Fisch ..... 61

<i>Thailändische Garnelenbällchen</i> .....	62
<i>Kabeljau mit Gemüse</i> .....	63
<i>Gedünsteter Schellfisch</i> .....	64
<i>Gedämpftes Lachsfilet mit Reis</i> .....	65
<i>Risotto Nero</i> .....	66
<i>Tomaten-Sardinen-Reis</i> .....	67
<i>Buri-Daikon Gedämpfter Fisch mit Rettich</i> .....	68
<i>Saba no miso ni Makrele in Miso</i> .....	69

## Vegetarisch..... 70

<i>Pfifferling-Reisschale</i> .....	71
<i>Gebratener Reis</i> .....	72
<i>Mac and Cheese</i> .....	73
<i>Kuku Sabzi Persisches Omelett</i> .....	74
<i>Linsen-Eintopf mit Ei</i> .....	75
<i>Couscous-Gemüse-Pfanne</i> .....	76
<i>Taboulé Persischer Salat</i> .....	77
<i>Zucchini-Risotto</i> .....	78
<i>Kürbis-Risotto</i> .....	79
<i>Jiaozi japanische Teigtaschen</i> .....	80
<i>Geschnetzeltes mit Soja-Sesam-Sosse</i> .....	81
<i>Adas Polo Persischer Reis mit Linsen</i> .....	82

Vegan .....	83
<i>Sweet Chili Rice Cake</i> .....	84
<i>Gebratener Reis mit Tofu</i> .....	85
<i>One Pot Thai-Curry</i> .....	86
<i>Kung Pao Tofu Chinesisches Sossengericht</i> .....	87
<i>Veganer Milchreis</i> .....	88
<i>Linseneintopf</i> .....	89
<i>One Pot Pilzrahm</i> .....	90

Desserts .....	91
<i>Schokoladenkuchen</i> .....	92
<i>„Pink Lady“-Torte</i> .....	93
<i>Mango-Energyballs</i> .....	94
<i>Vanille-Reis-Pudding</i> .....	95
<i>Bananenkuchen</i> .....	96
<i>Käsekuchen</i> .....	97
<i>Apfelkuchen</i> .....	98
<i>Khao Niaow Ma Muang Süsser Klebreis mit Mango</i> .....	99
<i>Apfelstrudel-Crumble</i> .....	100