

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 Reisbrei</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>Hirsесалат 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>	<i>34</i>
<i>Helle Rindfleischbrühe.....</i>	<i>35</i>
<i>Sizilianischer Schäfertopf.....</i>	<i>36</i>
<i>Gemüsesuppe</i>	<i>37</i>
<i>Kokoscreme-Suppe</i>	<i>38</i>
<i>Reissuppe mit Gemüse</i>	<i>39</i>
<i>Pho-Suppe</i>	<i>40</i>
<i>Basmatireis-Suppe.....</i>	<i>41</i>
<i>One Pot Miso Ramen</i>	<i>42</i>
<i>Kürbissuppe mit Quinoa.....</i>	<i>43</i>
Brote	44
<i>Saaten-Nuss-Brot.....</i>	<i>45</i>
<i>Helle Brötchen</i>	<i>46</i>
<i>Bao Buns.....</i>	<i>47</i>
<i>Reis-Hirse-Brot</i>	<i>48</i>
<i>Zucchini-Quinoa-Brot.....</i>	<i>49</i>
<i>Käse-Tomaten-Brot.....</i>	<i>50</i>
<i>Man-Tou-Dampfbrot.....</i>	<i>51</i>
<i>Mushi Pan Gedämpftes Brot.....</i>	<i>52</i>
Hauptgerichte mit Fleisch	53
<i>Reis mit Putenbrust in Honig-Senf-Sosse.....</i>	<i>54</i>
<i>Chili con Carne</i>	<i>55</i>
<i>Reisfleisch.....</i>	<i>56</i>
<i>Rindfleisch-Pfanne</i>	<i>57</i>
<i>Tahdig (Persischer Reis) mit Hähnchen</i>	<i>58</i>
<i>Hähnchen mit Erdnusssoße.....</i>	<i>59</i>
<i>Hähnchen mit Shiitake und Reis</i>	<i>60</i>

Hauptgerichte mit Fisch	61
<i>Thailändische Garnelenbällchen</i>	<i>62</i>
<i>Kabeljau mit Gemüse</i>	<i>63</i>
<i>Gedünsteter Schellfisch</i>	<i>64</i>
<i>Gedämpftes Lachsfilet mit Reis.....</i>	<i>65</i>
<i>Risotto Nero.....</i>	<i>66</i>
<i>Tomaten-Sardinen-Reis</i>	<i>67</i>
<i>Buri-Daikon Gedämpfter Fisch mit Rettich</i>	<i>68</i>
<i>Saba no miso ni Makrele in Miso</i>	<i>69</i>
Vegetarisch.....	70
<i>Pfifferling-Reisschale.....</i>	<i>71</i>
<i>Gebratener Reis.....</i>	<i>72</i>
<i>Mac and Cheese</i>	<i>73</i>
<i>Kuku Sabzi Persisches Omelett.....</i>	<i>74</i>
<i>Linsen-Eintopf mit Ei</i>	<i>75</i>
<i>Couscous-Gemüse-Pfanne</i>	<i>76</i>
<i>Taboulé Persischer Salat.....</i>	<i>77</i>
<i>Zucchini-Risotto</i>	<i>78</i>
<i>Kürbis-Risotto</i>	<i>79</i>
<i>Jiaozi japanische Teigtaschen</i>	<i>80</i>
<i>Geschnetzeltes mit Soja-Sesam-Sosse</i>	<i>81</i>
<i>Adas Polo Persischer Reis mit Linsen</i>	<i>82</i>

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</i> “-Torte	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