

INHALT

Wissenswertes.....	1
<i>Kulturelle Bedeutung</i>	1
<i>Anbau</i>	2
<i>Reissorten</i>	2
<i>Nährstoffe</i>	3
Frühstück	4
<i>Reis-Porridge Mango</i>	5
<i>Reisflocken-Vanille-Frühstück</i>	6
<i>Frühstücksreis</i>	7
<i>Pikanter Frühstücksreis</i>	8
<i>Reis-Omelett</i>	9
<i>Bananen-Kokos-Reis</i>	10
<i>Quarkreis</i>	11
<i>Reisporridge mit Zimtbananen</i>	12
<i>Frühstücksreisbowl</i>	13
Salate	14
<i>Reissalat Klassik</i>	15
<i>Reissalat mit Avocado creme</i>	16
<i>Reissalat Mexiko</i>	17
<i>Reissalat Bombay</i>	18
<i>Thunfisch-Reissalat</i>	19
<i>Greek Style</i>	20

Suppen	21
<i>Reissuppe</i>	22
<i>Reis-Zucchini-Suppe</i>	23
<i>Reis-Süßkartoffel-Suppe</i>	24
<i>Reissuppe mit Rindfleisch</i>	25
<i>Reissuppe mit Schweinefleischbällchen</i>	26
<i>Tomaten-Reissuppe</i>	27
<i>Reissuppe mit Pilzen</i>	28
<i>Reissuppe mit Wolfsbarsch</i>	29
<i>Reissuppe mit Huhn</i>	30

Brote	31
<i>Reisbrot</i>	32
<i>Vollkorn-Reisbrot</i>	33
<i>Reis-Zucchini-Brot</i>	34
<i>Reis-Mais-Brot</i>	35
<i>Milchreisbrot</i>	36

Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel	37
<i>Reis Balkan-Art</i>	38
<i>Rindfleisch mit Bratreis</i>	39
<i>Reisbowl mit Rindfleisch</i>	40
<i>Reis mit Korianderschoten und Schweinefilet</i>	41
<i>Brokkoli-Hähnchen-Reispfanne</i>	42
<i>Curryreis mit Hühnchen</i>	43

Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten	44
<i>Reis mit Joghurt-Fisch</i>	45
<i>Fisch-Reis-Pfanne</i>	46
<i>Spinatreis mit Fischfilet</i>	47
<i>Meeresfrüchte mit Reis an Orangensauce</i>	48

<i>Garnelen-Tomaten-Reis</i>	49
<i>Garnelen-Gemüse-Reis</i>	50
<i>Garnelen mit Kokos-Zitronen-Reis</i>	51

Vegetarische Gerichte52

<i>Feta-Gemüse-Reispfanne</i>	53
<i>Italienische Reispfanne</i>	54
<i>Paprika gefüllt mit Spinatreis</i>	55
<i>Kürbisrisotto</i>	56
<i>Pilzrisotto</i>	57
<i>Reispfanne mit Frischkäse</i>	58
<i>Griechischer Tomatenreis</i>	59
<i>Reistortilla</i>	60
<i>Reis mit Ziegenkäse und Pesto</i>	61

Vegane Gerichte62

<i>Reis Mit Tofu</i>	63
<i>Rübli-Reistaler</i>	64
<i>Currypfanne</i>	65
<i>Brokkoli-Reis mit Sesamtofu</i>	66
<i>Reispfanne</i>	67

Fingerfood & Snacks68

<i>Reisbällchen</i>	69
<i>Reisbällchen Mozzarella</i>	70
<i>Reisburger</i>	71
<i>Kroketten mit Reis und Käse</i>	72
<i>Reisspieße mit Maiskruste</i>	73
<i>Reiswaffeln</i>	74

International75

<i>Chop Suey</i>	76
<i>Gyudon</i>	77
<i>Paella</i>	78
<i>Libanesische Reis-Fisch-Pfanne</i>	79
<i>Koreanische Reisschale</i>	80
<i>Bibimbab</i>	81
<i>Djuvec-Reis</i>	82

Desserts83

<i>Reiskuchen</i>	84
<i>Kokosreis mit Mango</i>	85
<i>Milchreis mit Apfel-Zimt-Kompott</i>	86
<i>Reispudding</i>	87
<i>Reisauflauf mit Kirschen</i>	88
<i>Reiscreme mit Apfelkaramell</i>	89
<i>Orangen-Reiscreme</i>	90
<i>Rhabarber-Reiscreme</i>	91
<i>Orientalische Reiscreme</i>	92

Getränke93

<i>Reismilch</i>	94
<i>Beeriges Reisgetränk</i>	95
<i>Sake Cocktail</i>	96
<i>Erdbeer-Milchreis-Drink</i>	97
<i>Kokos-Reis-Drink</i>	98
<i>Horchate – Reismilch mit Zimt</i>	99