

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