RAZ

REISHUNGER ALLGEMEINE ZEITUNG



AUSGABE #4



DAS TEAM

REIS IST UNSER TÄGLICH BROT

Ein junger Haufen voller reisverrückter Helden - vom Produktionshelfer zum Social Media Experten, von der Gastronomin zur Produktionsleitung, vom Staplerfahrer zum Fotografen, von der Fitnesstrainerin zum Marketingspezi, vom Studenten zum Startup-Gründer. Bei Reishunger gibt es unzählige Geschichten hinter unseren Mitarbeitern. Vielleicht war der ein oder andere Weg nicht geradlinig, aber genau deshalb bringt jeder wertvolle Erfahrungen und Fähigkeiten mit. Ganz nach dem Motto: Hier werden Helden nicht gekauft, sondern gemacht! Eins verbindet uns im Team alle: Wir sind verrückt nach diesem kleinen Korn! Alles andere wäre definitiv untertrieben. Denn Reis kann mehr, als du bisher vielleicht angenommen hast! Unser Ziel ist klar: Nieder mit dem Einheitsbrei und her mit dem besten Reis und der leckersten Reisvielfalt der Welt!

REZEPTE

KOCHSESSIONS

AUSTAUSCH

werde Teil der
REISHUNGER CREW
auf Facebook



UNSER BENNI

EIN HEMD OHNE MUSTER, GEHÖRT AUSGEMUSTERT

Wie bist du zu Reishunger gekommen? 2018 habe ich die Stellenanzeige online gefunden und ich dachte mir sofort: Hey, das ist doch genau mein Job!

Was sind deine Aufgaben? Ich bin für das Marketing und den Customer Support verantwortlich. Hierbei liegen meine Schwerpunkte eigentlich auf allem Digitalen.

In welches Reisanbaugebiet würdest du gerne mal reisen? Kanada! Kanada? Ja, da kommt unser Wildreis her. Okay, das ist eigentlich gar kein richtiger Reis, aber ich mag den Norden lieber als den Süden und fühle mich eher in Kälte als in Wärme wohl.

Lieblingsprodukt von Reishunger? Das sind aktuell unsere Beluga Linsen und die Erdnussauce. Beides furchtbar leckere Produkte, die bei mir sehr oft auf dem Tisch landen.

Team Reiskocher oder Team Kochtopf? Team (Digitaler) Reiskocher – beim Kochen im Topf versage ich regelmäßig.

Stell dir vor, du hättest plötzlich eine Million Bananen. Was würdest du damit anstellen? Ganz klar: Affen-Gladiatoren-Kämpfe. Der Sieger würde alles kriegen und über den Dschungel herrschen. Ich würde nebenbei mit Wetten abkassieren.



24 REZEPTE & 1 BRATWURST

Curry ist mehr als nur Reis mit Sauce. Nämlich eine köstliche Offenbarung, die mi-mi-mi mild den Gaumen streichelt oder durch die feurige Schärfe – bäm! – Tränen in die Augen jagt. In 25 Rezepten zeigen wir dir, wie du dir den Curry Genuss ganz einfach nach Hause holst. Und das schmeckt dann wirklich wie Urlaub auf der Zunge.



ROTER REISSALAT

Wer sagt eigentlich, dass Salat immer grün sein muss? Wir jedenfalls nicht! Unser Roter Reissalat ist der perfekte Begleiter für deinen Sommer und außerdem ein echter Hingucker. Das kräftige Aroma des Roten Reis, die fruchtige Süße der Mango und die knackige Frische der Paprika – da läuft einem doch das Wasser im Mund zusammen!

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DEN SALAT

200 g	Roter Bio Reis
1 TL	Chili Flocken
1	Mango (groß)
1	Paprika (groß)
2	Rote Zwiebeln (klein)
1	Chili (grün oder rot)
2 EL	Natives Olivenöl Extra
1 TL	Chiliflocken
0,5 Bund	Koriander

FÜR DAS DRESSING

2 EL	Sesamöl
2 EL	Bio Reissirup
2 EL	Wasser
3 EL	Sojasauce
2	Limetten (Saft gepresst)
1 TL	Chili Flocken
nach Bedarf	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Zuallererst wird der Rote Reis 2 - 3 mal gewaschen, um die überschüssige Stärke zu entfernen. Den Reis anschließend nach Packungsanleitung im Kochtopf oder im Reiskocher garen und abkühlen lassen.

2 Mango, Paprika und Zwiebeln werden nach eurem Belieben entweder in Streifen oder Würfel geschnitten. Die Chili in hauchdünne Scheiben schneiden. Anschließend alles in eine Schüssel geben und vermengen.

3 Für das Dressing den Saft aus zwei frischen Limetten auspressen. Anschließend den Limettensaft mit allen anderen Zutaten für das Dressing vermischen und ein paar Minuten ziehen lassen. Nun können alle Zutaten in einer Schüssel vermengt und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

4 Zum Garnieren eignen sich ein paar frische Korianderblätter und Limettenspalten perfekt.

VORSICHT BISSIG!
Unser Roter Reis





NASI GORENG MIT TOFU

Lust auf eine kleine Reise ins ferne Indonesien? Kein Problem! Mit diesem Rezept kannst du eines der in Indonesien weit verbreitetsten Reisgerichte nachkochen und dir deinen Asien-Urlaub ganz einfach nach Hause holen. Das Besondere an Nasi Goreng? Es gibt keine einheitliche Rezeptur, d.h. du kannst quasi gar nichts falsch machen und hast freie Wahl bei den Zutaten. Wir haben uns für eine vegane Variante entschieden.

ZUTATEN
FÜR 2 PORTIONEN

200 g	Bio Jasmin Reis
150 g	Tofu
2 EL	Natives Olivenöl Extra
1	Karotte
1	Zwiebel
½	Zucchini
100 g	Brokkoli
70 g	Erbsen

FÜR DIE SAUCE

4 EL	Sojasauce
0,5 - 1 TL	Chili Flocken
1 EL	Natives Olivenöl Extra
1 TL	Reissirup
2 EL	Wasser
1 EL	Zitronensaft
nach Bedarf	Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Zuallererst wird der Bio Jasmin Reis 2 - 3 mal gewaschen, um die überschüssige Stärke zu entfernen. Den Reis anschließend nach Packungsanleitung im Kochtopf, Reiskocher, Dämpfer oder in der Mikrowelle garen und nach belieben mit einem Stück Butter verfeinern.

2 Tofu und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Brokkoli und Erbsen für circa 5 Minuten kochen und danach mit kaltem Wasser abschrecken. Den Tofu knusprig anbraten und vorerst beiseitelegen. Die Karotte und Zucchini ebenfalls anbraten und die gewürfelte Zwiebel glasig anschwitzen.

3 Währenddessen alle Zutaten für die Sauce in eine Schüssel geben und verrühren.

4 Den Reis und das Gemüse zusammen in die Pfanne geben, alles zusammen mit der Sauce vermengen und noch einmal leicht anbraten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ganz zum Schluss den Tofu unterrühren. Anrichten, genießen und guten Reishunger!

AUS DEM DIGI



ZUTATEN
FÜR 2 PORTIONEN

1 EL	Natives Olivenöl Extra
2	Knoblauchzehen
2 EL	Miso Paste (hell)
1 TL	Ingwer (gerieben)
2 – 3 EL	Sojasauce
1	Limette
1 EL	Bio Reissirup

SUPPENEINLAGE

1 PK	Reisnudel Sticks
1 Hand	Shiitake oder Champignons
2	Mini Pak Choi

ZUM GARNIEREN

1 TL	Chili Flocken
1	grüne Chili
6	kleine Maiskolben
2 Stangen	Lauchzwiebeln

ONE POT MISO RAMEN

Kennst du schon One Potten? Du wirst es lieben! Alles, was du brauchst ist ein Digitaler Reiskocher und ein leckeres Rezept mit deinen Lieblingszutaten. Frei nach dem Motto "Alles rein, glücklich sein" lehnst du dich einfach zurück und lässt dich von deinem Digi verwöhnen. Wie wäre es mit Miso Ramen mit unseren neuen Reisnudel Sticks?

ZUBEREITUNG

1 Starte den Reiskocher im Standard Modus und gib 1 EL Öl. Sobald der Reiskocher aufgeheizt ist, kannst du 2 fein gehackte Knoblauchzehen und etwa 1 TL Ingwer darin andünsten.

2 Lösche dann alles mit ca. 500-750ml Wasser ab, gebe die Sojasauce, Miso Paste, Reissirup und den Saft einer Limette hinzu und verrühre alles miteinander. Schließe nun den Deckel und warte bis die Brühe kocht.

3 Währenddessen kannst du das Gemüse deiner Wahl waschen, schneiden und im Dampfeinsatz über der Brühe im Reiskocher garen. Wir finden Pak Choi & Pilze passen super!

4 Sobald die Brühe kocht, kannst du die Reisnudeln hinzugeben und vorsichtig umrühren. Schalte den Reiskocher aus oder in den Warmhalte Modus. Die Nudeln brauchen 5 - 8 Minuten, bis sie gar sind. Gebe dann dein vorbereitetes Gemüse dazu und garniere deine Portion mit den restlichen Zutaten.

DIE BEIDEN DIGGIES*

*Diggies: Bezeichnung für Beste Freunde und/ oder Digitale Reiskocher





REISFLOCKEN PORRIDGE

Das geht raus an alle Naschkatzen und an die, die es vielleicht noch werden wollen: Es wird süß, süßer, Porridge! Wir können nämlich nicht nur herzhaft, sondern auch reislich süß mit einem Hauch von Zimt. Reisflocken, Reissirup und Beeren zaubern dir eine angenehme Süße auf deinen Teller – und das komplett glutenfrei! Kannst du widerstehen?

ZUTATEN
FÜR 2 PORTIONEN

50 g	Bio Reisflocken
250 ml	Kokosmilch
100 ml	Wasser
30 g	Kokosblütenzucker
1 TL	Ceylon Zimt
1 TL	Vanilleextrakt

ZIMT BEEREN KOMPOTT

100 g	gefrorene Beeren
2 EL	Bio Reissirup
1	Zimtstange
1 TL	Kardamom
Classic Milchreis Gewürz	

ZUBEREITUNG

1 Die Reisflocken zusammen mit Kokosmilch, Wasser, Kokosblütenzucker, unserem Ceylon Zimt und Vanilleextrakt in einem Topf einmal aufkochen und dann für 10 - 15 Minuten köcheln lassen.

2 Währenddessen die Beeren in einen Topf geben und zusammen mit Reissirup, Gewürzen und einer Zimtstange für circa 5 Minute köcheln lassen.

3 Wenn alles fertig ist, einfach das Porridge in eine Schüssel geben, das Beeren Kompott dazu geben und nach Belieben mit etwas schwarzem Sesam garnieren. Süßen Reishunger!



IHR FRAGT, DR. MOCHI ANTWORTET

DOKTOR WHO?

Dr. Mochi [motschi] hat seine Leibspeise zum Beruf gemacht und lebt seinen Traum im Reishunger Kosmos. Als Curryphäe im Reis Business möchte er sein Wissen mit euch teilen und antwortet auf Fragen, die täglich bei uns im Customer Support eintrudeln. Aber Achtung, wenn er hungrig ist, wird er zum Affen und wenn es um Sushi Bananen geht, könnte er beißen...

» ICH LIEBE MILCHREIS! ABER SAGT MAL, MUSS ICH DAFÜR EINEN TOPF NEHMEN ODER GEHT DAS AUCH IM DIGITALEN REISKOCHER? «

Anna, Milchreisjunkie

MOCHI: Moin Anna, real talk: Hab vor ein paar Wochen Milchreis mit Kuhmilch im Digi gekocht. Ist heftig übergekocht. Die ganze Küche war voll mit der Pampe! War aber nur halb so wild, war nämlich nicht meine Küche. Bin dann einfach abgehauen – und hab den Reiskocher mitgenommen. Zuhause hab' ich „Reishunger Milchreis" auf YouTube gesucht. Da zeigen die Vögel von Reishunger wie man perfekten Milchreis im Digi kocht. Mit Kokosmilch. Auch irgendwie geil. Versuchs also – aber wenn es nicht klappt, musst du die Sauerei selbst wegmachen!

» MEINE MUTTER SAGT IMMER, ICH SOLL LIEBER VOLLKORN REIS ESSEN, WEIL DER GESÜNDER IST. MIR SCHMECKT DER WEISSE REIS ABER VIEL BESSER. KÖNNT IHR DA MAL AUFKLÄREN? ICH VERSTEH DEN UNTERSCHIED ZWISCHEN VOLLKORN UND WEISSEM REIS IRGENDWIE NICHT. «

Leon, will nicht auf seine Mutter hören

MOCHI: Du noch viel lernen musst, junger Padawan. Die Nährstoffe des guten Körnchens sind in der Schale. Der weiße Reis ist poliert und hat somit nicht mehr die ganzen Nährstoffe enthalten. Also nach diesem Motto richten du dich musst: Nur das volle Korn bringt dich nach vorn!