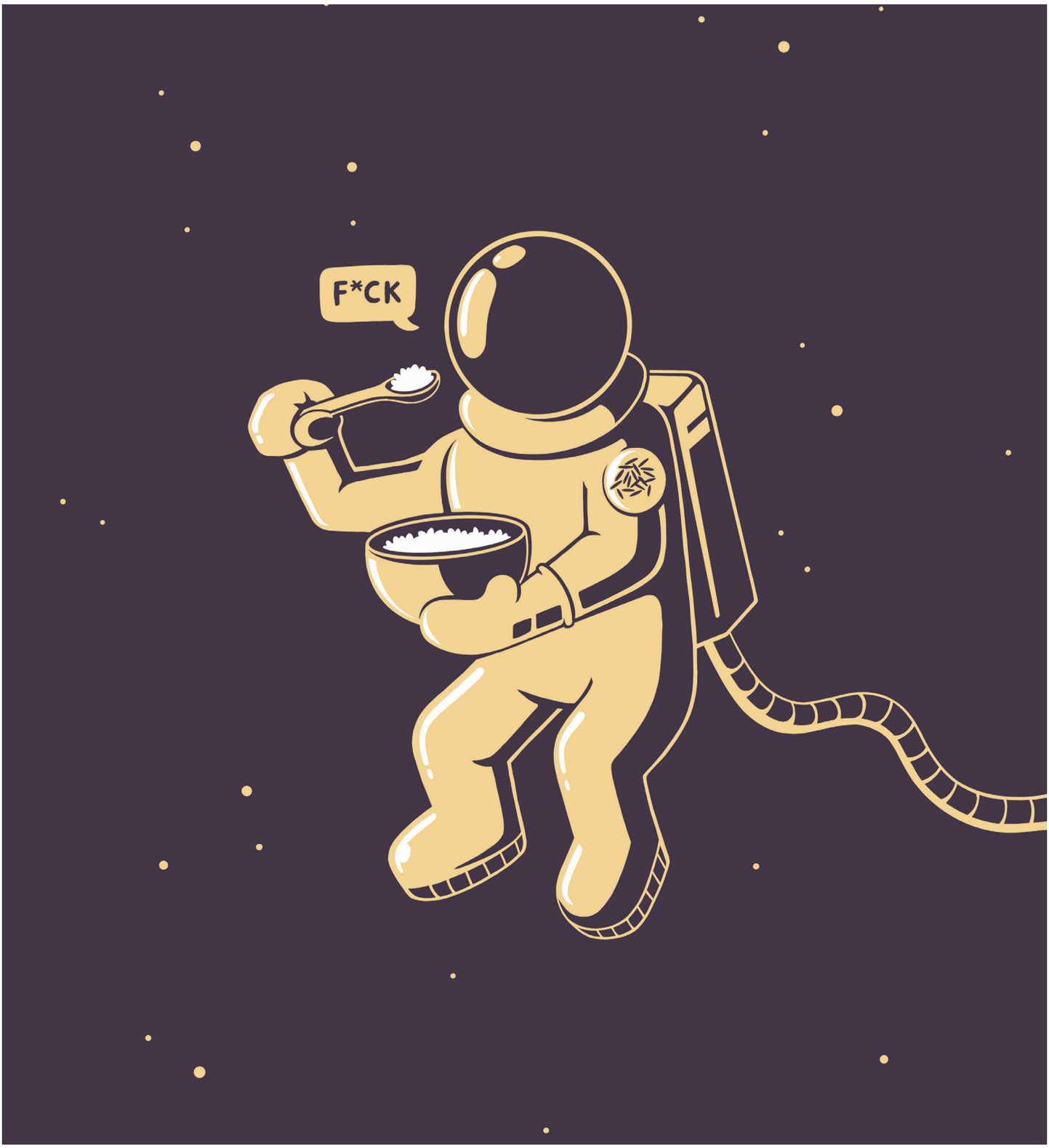
RAZ

REISHUNGER ALLGEMEINE ZEITUNG



AUSGABE #10



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 Mitarbeitenden. 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!





UNSER TOBI

FÜR IHN SOLL'S ANANAS REGNEN

Was sind deine Aufgaben?
Ich bin Video Content Creator im Social Media Bereich. Das heißt, ich erstelle alle Videos, die auf unseren Social Media Kanälen wie Instagram und auch in unserem Webshop zu sehen sind.

Was gefällt dir bei Reishunger am meisten?
Auf jeden Fall mein Team. Wir harmonieren einfach miteinander und es macht Spaß, morgens ins Büro zu kommen. Mir gefällt auch sehr, dass ich meine eigenen Ideen und meinen Videostil einbringen kann.

In welches Reisanbaugebiet würdest du gerne mal reisen?
Ich war bereits auf Bali und in Italien, wo es mir sehr gut gefallen hat. Jetzt würde ich mich definitiv für Thailand entscheiden. Ich denke sofort an die Natur, aber auch an die Kultur, die ich dort gerne erleben würde.

Was macht euer Team aus?
Da denke ich als erstes an ganz viel Lachen, aber auch an offene Kommunikation und Zusammenhalt in unserem Team.

"Reishunger ist... "
... eine super kreative Familie, in der alle viel lernen und sich weiterentwickeln können.



BASIS

Während ein Reiskocher deinen Reis immer perfekt gart, ist ein Wok die beste Wahl für wunderbar würzige fernöstliche Speisen - sowohl mit Reis als auch mit Reisnudeln.



EDLE TROPFEN

Vergiss Raps, Sonnenblumen und Oliven. Für den Wok eignen sich am besten hitzebeständige Öle – etwa aromatisches Erdnuss- oder Kokosöl.



FEURIGE SCHÄRFE

Du möchtest es so richtig scharf? Sambal Oelek ist die Antwort! Hat zwar nichts mit Samba zutun, bringt deine Geschmacksnerven aber genauso zum Tanzen.



WÜRZIGES AROMA

Was ein Wok-Gericht auszeichnet, sind vor allem die vielseitigen Aromen. Den richtigen Kick geben dir Ingwer, Koriander, Szechuan-Pfeffer und Co.



STARKE SAUCEN

Ob cremig-mild, herrlich würzig oder aromatisch-scharf. Erst mit Ketjap Manis, Teriyaki-Sauce, Reisessig und Erdnussmus wird's eine runde Sache.



ONE NIGHT IN BANGKOK

Wok? Diese zu große Pfanne, die seit Jahren im Schrank verstaubt? Ja, genau. Hol sie raus. Genauso wie Modetrends ist auch der Wok wieder angesagt. Ob würziges Nasi Goreng, süße chinesische Honig-Nudeln oder knusprig-dünn gebackene vietnamesische Pfannkuchen: Der Wok bringt die aromatischsten Speisen der Welt hervor. Und damit dein Wok-Gericht wahrlich authentisch und nicht etwa wie Muttis Bratkartoffeln schmeckt, haben wir hier ein paar Basics für dich. Let's Wok!



MISO RAMEN

Kleines Ramen 1x1: Der Name beschreibt die traditionell auf Weizenmehl basierenden Nudeln – die japanische Nudelsuppe hat aber so viel mehr zu bieten. Unsere Shiro Miso Paste sorgt dabei für die richtige Umami-Note. You make Miso happy!

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

6 EL	Shiro Miso Paste
400 g	Vermicelli
15 g	Gemüsebrühe
30 g	weißer Sesam
10 g	Sushi Reis Gewürz
200 g	Tempeh oder Tofu
100 g	Shiitake-Pilze
100 g	Rotkohl
2	Karotten
2	Mini Pak Choi
1	Knoblauchzehe
1	Frühlingszwiebel
1 Handvoll	Koriander
je 1 EL	Sesamöl und Sojasauce
1 cm	Ingwer
	Neutrales Öl

ZUBEREITUNG

1 Bereite die Reisnudeln nach der Packungsanleitung zu.

2 Hacke Ingwer, Knoblauch und Koriander sehr fein. Schäle die Karotten und schneide sie zusammen mit Shiitake-Pilzen und dem Rotkohl in Streifen. Schneide außerdem die Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Tempeh in Scheiben und den Pak Choi in Viertel.

3 Mische je 1 EL Sesamöl und Sojasauce mit 20 g Sesam und mariniere den Tempeh darin.

4 Löse Gemüsebrühe in 1,2 L warmen Wasser auf und erhitze in einem Topf etwas Öl, um Ingwer, Knoblauch und 6 EL Miso Paste kurz anzurösten. Im Anschluss mit Brühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

5 Währenddessen Pak Choi in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend den marinierten Tempeh und die Pilze mit der übrigen Marinade gold-braun braten.

6 Karottenstreifen und Reisnudeln in die Brühe geben, aufkochen und kurz mit garen.

7 Die Brühe und die Nudeln auf vier Schalen verteilen. Mit knusprigem Tempeh und Gemüse anrichten und mit Koriander, Sesam, Frühlingszwiebeln und Sushi Gewürz toppen. Guten Reishunger!

AUS DEM DIGI



FOTOCREDIT: 3IMEDIA/BEN FUCHS

ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN

2 ½ Cups	Jasmin Reis
1	Süßkartoffel
250 g	Tofu
1	rote Spitzpaprika
2	Frühlingszwiebeln
100 g	Kaiserschoten
1 TL	Kokosöl
50 g	Massaman Curry Paste
2 EL	Erdnussmus
150 ml	Kokosmilch

TOPPING

1	Limette
80 g	Erdnüsse, geröstet
	frischer Koriander & Chili Flocken

ONE POT MASSAMAN CURRY

Dieses Rezept hier ist ein ganz Besonderes! Denn eigentlich gibt es das nur in unserem Reiskocher Kochbuch – 24 Rezepte & 1 Gerät, in dem du viele leckere Rezepte findest, die wir extra für deinen Digitalen Mini Reiskocher und seinen großen Bruder entwickelt haben. Um dich also davon zu begeistern, mehr mit dem Digi auszuprobieren, haben wir uns das Massaman Curry für dich aus dem Buch rausgesucht. Für die Zubereitung im Mini halbiere die Menge einfach. Und wir sagen dir: Kochen war nie einfacher!

ZUBEREITUNG

1 Zuallererst den Jasmin Reis waschen, die Süßkartoffel schälen und den Tofu würfeln. Frühlingszwiebeln in Ringe und Paprika sowie Kaiserschoten in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Wähle den Modus »STANDARD« auf deinem Digitalen Reiskocher und erhitze Öl im Innentopf. Röste die Curry Paste und den Tofu kurz darin an und gebe dann den Reis, 375 ml Wasser und Erdnussmus hinzu, gut verrühren und den Deckel schließen.

3 Nach 5 bis 10 Minuten fülle den Dampfeinsatz mit Paprika, Süßkartoffeln und Kaiserschoten.

4 Sobald der Garvorgang beendet ist, füge Kokosmilch und das gedämpfte Gemüse zum Reis hinzu und verrühre nochmal alles gut.

5 Dein fertiges Curry mit einem Spritzer Limettensaft, Erdnüssen, Koriander und Chili Flocken servieren. Guten Reishunger!



ZUTATEN
FÜR 8 RIEGEL

150 g	Medjool Datteln
70 g	Cashewkerne
20 g	Mandeln
60 g	Mandelmus
15 ml	Kokosöl
25 g	Mandelmehl
	Ceylon Zimt
	Salz

MANDEL CASHEW RIEGEL

Noch auf der Suche nach dem perfekten Snack? Mit unserem extra cremigen Mandelmus zauberst du diese unwiderstehlichen Mandel Cashew Riegel – super easy und sooo lecker! Mit gehackten Cashewkernen und Mandeln für den Crunch und karamellligen Medjool Datteln für die natürliche Süße. Das i-Tüpfelchen: Noch mehr cremiges Mandelmus on top!

ZUBEREITUNG

1 Zerkleinere die Medjool Datteln im Mixer zu einer cremigen Masse und hacke die Cashewkerne und Mandeln grob.

2 Vermische die Datteln mit den übrigen Zutaten, sodass eine formbare Teigmasse entsteht.

3 Gib die Teigmasse in eine rechteckige, mit Backpapier ausgelegte Form und drücke sie fest. Dann hast du erst einmal kurz Pause, denn die Masse kommt nun für mindestens eine halbe Stunde in den Kühlschrank, bevor es weitergehen kann.

4 Zu guter Letzt schneide etwa gleich große Riegel heraus und toppe diese mit einer ordentlichen Portion des cremigen Mandelmus. Guten Reishunger!



DAS REISHUNGER UNIVERSUM

UNENDLICHE WEITEN, UNENDLICH VIELE FRAGEN

In unserer kleinen, verrückten Reiswelt passiert eine ganze Menge. Welche Meilensteine feiern wir im Team und was gibt es Neues? Wir lassen niemanden allein zurück und laden dich ein in unseren Reishunger Kosmos!

»WIE COOL! ICH HABE EIN PAAR EURER PRODUKTE BEI ALNATURA GESEHEN. ICH DACHTE, EUCH GIBT ES NUR ONLINE!«

Thomas, Onlineshopper

Ha, du kannst noch viel über uns lernen! Wir sind in ganz Deutschland bei Alnatura zu finden. Auch in einigen REWE- und EDEKA-Märkten. Die absolute Reisvielfalt findest du allerdings nur bei uns im Onlineshop.

»WIESO MUSS ICH DEN REIS VOR DEM VERZEHR WASCHEN?«

Nadja, wäscht ihre Nudeln auch nicht

Reis ist Natur pur und sollte ebenso wie Obst und Gemüse, das du mit Schale isst, gewaschen werden. So können letzte Naturstoffe entfernt werden. Bei stärkehaltigeren Reissorten wird durch das Waschen zusätzlich verhindert, dass der Reis bei der Zubereitung zu sehr zusammen klebt. Du willst deinen Reis doch sicher luftig locker!

»ICH FINDE DEN DIGI SUPER, ABER SUCHE IMMER NACH DEM RICHTIGEN VERHÄLTNIS VON REIS UND WASSER. HABT IHR DA EINE ÜBERSICHT?«

Hanna, Digi-Fan

Hey, na klar! Eine solche Reis-Wasser-Matrix findest du auf der Produktseite unseres Digi's oder unter reishunger.com/hilfe/reiswassertabellen. Am besten einfach ausdrucken und an den Kühlschrank kleben. Guten Reishunger!

ALL EYES ON RICE FINDEST DU SIE ALLE?

Jetzt brauchen wir deine volle Konzentration! Denn im unteren Bild haben sich 13 Fehler eingeschlichen. Um die zu finden, musst du deine Augen weit aufmachen und das obere Bild mit dem unteren gut vergleichen – gar nicht so easy. Als Test haben wir das Suchbild intern im Reishunger Team verteilt. Fazit: Ein paar sind reisblind. Bist du erfolgreicher?

