

REIS

Stand: 25. Oktober 2022

	Produktbezeichnung	Preis/ 100g	Ursprung/ Herkunft	Hinweise	Zubereitung
1	Basmatireis	0,65 €	Pakistan	vegan, von Natur aus glutenfrei	2 Tassen Wasser aufkochen, 1 Tasse Reis zugeben und bei geringer Hitze etwa 15 Min. garen lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
2	Basmatireis, Vollkorn	0,65 €	Pakistan	vegan, von Natur aus glutenfrei	2 Tassen Wasser aufkochen, 1 Tasse Reis zugeben und bei geringer Hitze etwa 30 Min. garen lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
3	Langkornreis, weiß	0,58 €	Italien	vegan, von Natur aus glutenfrei	1 Tasse Reis in 2 Tassen leicht gesalzenem Wasser aufkochen etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen.
4	Langkornreis, Vollkorn	0,58 €	Italien	vegan, von Natur aus glutenfrei	2 Tassen Wasser aufkochen, 1 Tasse Reis zugeben und bei geringer Hitze etwa 30 Min. garen lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
5	Milchreis (Rundkornreis)	0,58 €	Italien	- vegan, von Natur aus glutenfrei - EU-Bio/CO2-neutral	1 L Milch, etwas Salz und eine Prise gemahlene Vanille in einem Topf bei niedriger Hitze kurz aufkochen lassen. 250 g Reis hinzufügen und nochmal aufkochen lassen. Bei niedriger Hitze ca. 20 Min. garen, bis der Reis weich ist, stets nebenbei rühren.
6	Risottoreis	0,80 €	Italien	- vegan, von Natur aus glutenfrei - EU-Bio/CO2-neutral	125 g Reis mit 1 EL Öl bei schwacher Hitze im Topf anschwitzen. 1/2 Liter Gemüsebrühe in kleinen Portionen angießen, bis der Reis die Brühe vollständig aufgesogen hat.

7	Reismischung	0,85 €	EU/ Nicht-EU	- vegan, von Natur aus glutenfrei - Langkornreis ungeschält, Reis (rot), Langkornreis schwarz, Wildreis	2 Tassen Wasser aufkochen, 1 Tasse Reismischung zugeben und bei geringer Hitze etwa 40 Min. garen lassen, bis das Wasser aufgenommen ist.
---	--------------	--------	-----------------	--	---
