



5 – Einfache Rezeptideen mit Reis

Arbeitsauftrag	Mit der Klasse zusammen werden drei verschiedene Risottos gekocht und gegessen.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS kennen eine beliebte Hauptmahlzeit und können sie selbst kochen.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Material gemäss den Rezepten
Sozialform	Plenum
Zeit	½ Tag

Zusätzliche Informationen:

- Weitere Rezeptideen mit verschiedenen Reissorten finden Sie u.a. auf der Seite www.riso.ch (<https://www.riso.ch/de/infothek-de/rezept-datenbank>)
- Kaufen Sie mit Ihrer Klasse zusammen die Zutaten am Vortag ein. Denken Sie auch an Getränke (Wasser, Tee, Sirup, ...) Teller, Besteck und Becher.
- Alle Rezepte sind für vier erwachsene Personen gerechnet.
- Entscheiden Sie selbst, ob Sie einen oder mehrere Risottos kochen wollen.
- Es empfiehlt sich, dass die SuS «Schnittbrettli» und Schnitzer von zu Hause mitnehmen.
- Halten Sie Pflaster für eventuelle Schnittverletzungen bereit.



Einleitung in das Thema

In Thailand essen wir bereits zum Frühstück Reis.
Ich habe einige leckere Reis-Rezepte für dich dabei, welche wir zusammen ausprobieren können. Aber nicht zum Frühstück 😊





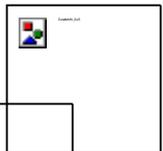
Grundnahrungsmittel Reis - Informationen



Kocht zusammen einen feinen Risotto. Du findest hier drei verschiedene Rezepte!

Reis ist eines der wichtigsten, wenn nicht sogar das wichtigste Grundnahrungsmittel der Welt. Auch wir in der Schweiz essen gerne Reis. Entweder als Risotto, als Beilage zu einem feinen Essen, in einem Eintopf, als Milchreis und in vielen weiteren Variationen.

Hast du gewusst, dass jede Person in der Schweiz jährlich 5.2 kg Reis isst?



Grafik: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Es gibt kaum eine weitere Pflanze, welche so viele Nährstoffe liefert wie der Reis. Reis gehört zu den Vollkornprodukten und ist reich an Stärke. Auch Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe sind im Reis enthalten.

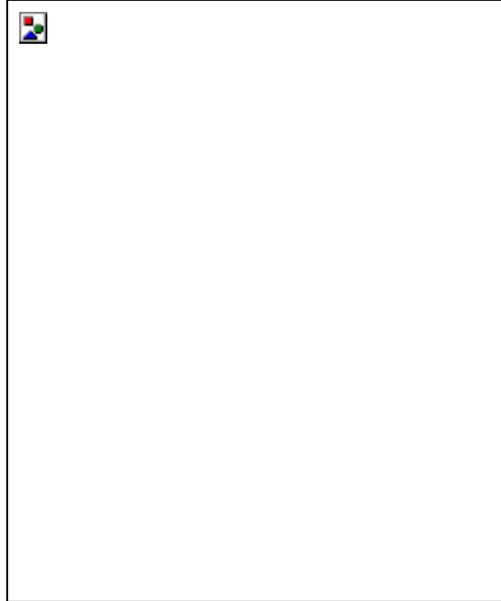
Reis ist nicht nur vielfältig, sondern auch gesund! Aus diesem Grund bist du jetzt mit einer praktischen Aufgabe an der Reihe:

Zusammen mit deinen Klassenkameraden kochst du einen feinen Risotto!



Erdbeer-Risotto (Rezept für 4 Personen)

- 2 El Olivenöl
- 2 Schalotten
- 350 g Risottoreis
- 1 ½ dl Apfelschorle
- 1 l heisse Gemüsebouillon
- 150 g Doppelrahmfrischkäse
- 400 g Erdbeeren
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Im Originalrezept kommt noch roter Ciccorino dazu. Kinder haben diesen jedoch nicht so gerne.

Zubereitung:

1. Schalotten schälen und fein hacken
2. Schalotten im Olivenöl gut andünsten
3. Den Reis dazugeben und kurz mitdünsten, dabei gut rühren!
4. die Apfelschorle dazugeben und bei schwacher Hitze offen einkochen lassen
5. Unter häufigem Rühren nach und nach die heisse Gemüsebouillon dazugeben. Der Risotto muss immer mit Flüssigkeit knapp bedeckt sein.
6. bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen
7. Erdbeeren schneiden
8. Frischkäse und Erdbeeren unter den Risotto rühren und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken

Quelle: riso.ch



Rüebli-Risotto (Rezept für 4 Personen)

Risotto

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Butter zum Dämpfen
- 250 g Risottoreis
- 1 dl Apfelschorle
- 5 dl Rüebliaft
- 4 dl Gemüsebouillon
- 50 g Sbrinz, gerieben
- 2 EL Petersilie
- 400 g Rüebli in Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Der Risotto und die Rüebli werden separat zubereitet und kurz vor dem Servieren miteinander vermischt.

Lassen Sie eine Gruppe den Risotto kochen und eine andere die Rüebli. Am Schluss arbeiten beide zusammen.

Falls Sie die Zwiebeln lieber mit Olivenöl dünsten, ist das wie beim Erdbeer-Risotto genauso möglich.



Risotto:

1. Zwiebeln klein schneiden
2. Knoblauch pressen
3. beides mit Butter andämpfen
4. Reis dazugeben und mitdünsten, bis er glasig ist
5. mit der Apfelschorle ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen lassen
6. nach und nach Rübelsaft und Bouillon dazugiessen und unter häufigem Rühren bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten kochen

Rüebli:

1. Das Gemüse schälen und in Scheiben schneiden
2. die Rüebli mit Butter andämpfen
3. mit der Bouillon ablöschen und zugedeckt weich garen

Am Schluss:

1. Risotto mit Sbrinz und Kräutern verfeinern
2. Rüebli daruntermischen
3. mit Salz und Pfeffer abschmecken

Quelle: swissmilk.ch



Tomaten-Kokos-Risotto (Rezept für 4 Personen)



- 300 g Risotto-Reis
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- Butter
- 2 TL Curry
- 500 g Tomaten
- 2.5 dl ungesüsste Kokosmilch
- 6 dl Hühnerbouillon
- 100 g Crème fraîche
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Anstelle von frischen Tomaten können auch gehackte Pelati verwendet werden.



Zubereitung:

1. Schalotten fein schneiden
2. Knoblauch pressen
3. beides mit Butter andämpfen
4. Reis dazugeben und mitdünsten, bis er glasig ist
5. Tomaten und Kokosmilch beifügen
6. Bouillon nach und nach dazugiessen, so dass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist
7. unter häufigem Rühren 15-18 Min. köcheln, Pfanne nicht zudecken
8. Crème fraîche unter den Risotto mischen
9. mit Salz und Pfeffer abschmecken



Bild: <https://www.tourismus-bw.de/Themen/Familienurlaub-in-Baden-Wuerttemberg2>