



Ergibt 3 Tassen gekochten Reis

Wohlschmeckend und zufriedenstellend, brauner Reis ist eine ausgezeichnete Quelle schützender löslicher Ballaststoffe. In der unten beschriebenen Methode wird der Reis zuerst getoastet und dann in viel Wasser gekocht (wie Pasta) um den Geschmack zu verstärken und die Kochzeit zu reduzieren.

- 1 Tasse braunen reis, kurz- oder langkorn
- 4 Tassen kochendes Wasser
- ½ TL Salz

Spülen sie den Reis in kaltem Wasser und trocknen sie ihn gut ab.

Geben sie den Reis in eine Kasserole auf mittlerer Hitze und trocknen sie ihn unter ständigem Rühren (3 bis 5 Minuten).

Fügen sie das kochende Wasser und das Salz hinzu, decken sie den Topf zu und kochen sie bis der Reis weich ist (ca 35 Minuten). Gießen sie das überschüssige Wasser ab (kann man auch für Brühen oder Suppen und Eintöpfe aufheben).

Pro 1-Tasse-Portion:

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| • Kalorien: 229 | • Ballaststoffe: 6.9 g |
| • Fett: 1.9 g | • Natrium: 403 mg |
| • gesättigte Fette: 0.4 g | • Kalzium: 21 mg |
| • Kalorien aus Fett: 7.3% | • Eisen: 0.9 mg |
| • Cholesterin: 0 mg | • Vitamin C: 0 mg |
| • Protein: 5.3 g | • Beta-Karotin: 0 mcg |
| • Kohlehydrate: 47.5 g | • Vitamin E: 0.1 mg |
| • Zucker: 0.7 g | |

Source: Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Cancer by Vesanto Melina, M.S., R.D.; recipe by Jennifer Raymond, M.S., R.D.

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/brown-rice>