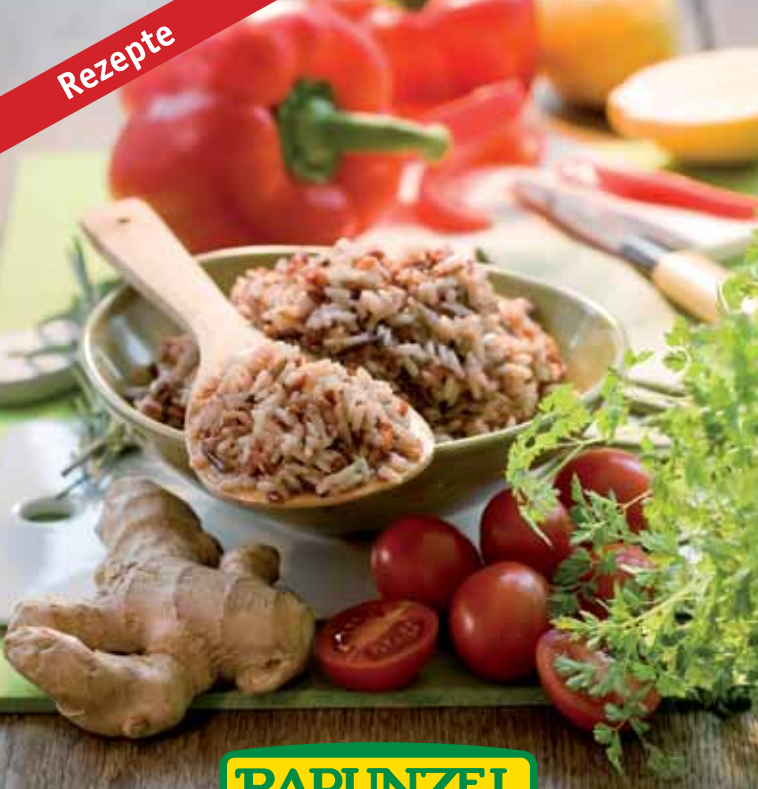


Rezepte



RAPUNZEL

Bio-Pionier seit 1974

Reis für 2

Schnelle Rezepte für Zwei

sensationell lecker
•
abwechslungsreich
•
ganz leicht gemacht

Wir machen Bio aus Liebe.

Reis für 2

Schnelle Rezepte für zwei Personen

Acht abwechslungsreiche, raffinierte Reis-Rezepte für 2 Personen – schnell gemacht, ohne viel Aufwand und sensationell lecker!

Probieren Sie mit diesen Rezepten die Produktneuheit von RAPUNZEL:

Fixer Reis.

Die Lösung für alle, bei denen es auch mal schnell gehen muss und die trotzdem nicht auf vollwertige Bio-Ernährung verzichten wollen: Mit RAPUNZEL *Fixer Reis* Produkten zaubern Sie in kürzester Zeit und ganz einfach vollwertige und leckere Bio-Reisgerichte auf den Tisch. Genießen Sie mit RAPUNZEL *Fixer Reis* hochwertigen Bio-Reis in unschlagbaren 3 Minuten.

Herstellung

Der Reis wird in einem speziell dafür entwickelten Verfahren schonend vorgegart, mit einer Prise Salz und etwas feinem Bio-Sonnenblumenöl abgerundet und direkt abgepackt – ohne jeglichen Zusatz von Stabilisatoren oder Konservierungsstoffen. Für die Zubereitung müssen die *Fixer Reis* Produkte daher nur noch kurz erwärmt werden.



Fixer Reis Basmati Reis weiß ist ein edler, feiner Duftreis. Er wächst am Fuße des Himalaya in Nordindien. Seine langen, schlanken Körner kochen locker bis leicht klebrig. Er ist ideal für die asiatische Küche oder als aromatisch-duftende Beilage.

Fixer Reis Langkornreis Thaibonnet natur ist ein lockerer, körniger Vollkornreis. Sein dezentes Aroma passt zu jedem Gericht.

Fixer Reis Reismischung mit Wildreis ist eine köstliche Kombination aus Langkornreis Thaibonnet, Rotem Camargue Reis und edlem Wildreis. Die Vollkorn-Reismischung ist eine kulinarische und farbenfrohe Abwechslung auf jedem Teller.

Bunter Gemüse-Reissalat



Tip: Im Sommer schmeckt der Salat gekühlt besonders lecker!

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Pckg. RAPUNZEL Fixer Reis, Basmati Reis, weiß (= 250g)
- 100g Zuckerschoten
- RAPUNZEL Meersalz
- ½ Bund Radieschen
- 1 Avocado
- 1 gelbe Paprikaschote
- für das Dressing:
 - 2 EL RAPUNZEL Balsamico Bianco
 - 1 TL mittelscharfer Senf
 - 2-3 EL RAPUNZEL Olivenöl nativ extra
 - 1-2 EL Schnittlauch, gehackt
 - frisch gemahlener Pfeffer
 - ½ TL RAPUNZEL Ahornsirup

Zubereitung:

- Zuckerschoten, waschen, schräg halbieren, ca. drei Minuten in kochendem Salzwasser garen und abtropfen lassen.
- Radieschen putzen und halbieren. Avocado Fruchtfleisch würfeln. Paprikaschote halbieren, waschen und in Würfel schneiden.
- Für das Dressing Essig, Senf, Öl und Schnittlauch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Reis mit dem Gemüse und mit dem Dressing vermischen, kurz durchziehen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

RAPUNZEL

RAPUNZEL

Reissuppe Toscana mit Ziegenkäse-Nocken



Tipp: mit Basilikumblättchen garnieren und mit frischem, leicht geröstetem Ciabatta servieren

Zutaten für 2 Portionen:

1 kleine Schalotte
1 EL RAPUNZEL Olivenöl nativ extra
400 ml RAPUNZEL Passata
60-100 g RAPUNZEL Fixer Reis, Langkornreis Thaibonnet, natur
RAPUNZEL Meersalz
RAPUNZEL Cristallino Rohrzucker
Pfeffer, italienische Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum, etc)
100 g Ziegenfrischkäse
1 TL RAPUNZEL Kalamata Oliven ohne Stein in Lake, gehackt

Zubereitung:

1. Schalotte abziehen und fein würfeln. Öl erhitzen, Schalottenwürfel darin andünsten.
2. Passata und 200 ml Wasser angießen und ca. fünf Minuten garen. Reis zugeben (Menge variieren je nachdem wie groß der Hunger ist und wie dick die Suppe werden soll). 3 Minuten mit erwärmen.
3. Suppe mit Salz, Zucker, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
4. Ziegenfrischkäse mit den Oliven verrühren, Suppe auf Tellern anrichten erst dann die Ziegenkäsemasse als Nocken auf die Suppe geben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Gefüllte Paprika mit Wildreis

Zutaten für 2 Portionen:

2 große oder 4 kleine Paprikaschoten
1 Pckg. RAPUNZEL Fixer Reis Reismischung mit Wildreis (= 250 g)
½ Dose RAPUNZEL Kichererbsen aus der Dose
4 Frühlingszwiebeln, geschnitten
100 g Feta in Würfeln
1 Schuss RAPUNZEL Aceto Balsamico di Modena
RAPUNZEL Kräutersalz
frisch gemahlener Pfeffer
Oregano
1 EL RAPUNZEL Tomaten getrocknet, geschnitten
1 EL RAPUNZEL Olivenöl nativ extra
1-2 EL RAPUNZEL Tomatenmark aus der Tube
eventuell RAPUNZEL Pastakäse zum Bestreuen

Zubereitung:

1. Geschnittene Tomaten in etwas Wasser 10 Min. einweichen, abgießen und Wasser auffangen.
2. Deckel von den Paprikaschoten abschneiden und Paprika aushöhlen.
3. Reis mit abgetropften Kichererbsen, Frühlingszwiebeln und Fetawürfeln mischen, mit Kräutersalz, Pfeffer, Balsamico und Oregano würzen. Abgetropfte Tomatenstücke unterrühren. Reismasse in die Schoten füllen und Deckel aufsetzen.
4. Öl in einen Topf gießen, Paprikaschoten hineinsetzen und kurz andünsten. Tomatenwasser und etwas Wasser seitlich zugeben und mit Tomatenmark verrühren. Im geschlossenen Topf 20 Min. garen. Nach Belieben vor dem Servieren mit Pastakäse bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten, Garzeit ca. 20 Minuten



Tipp: Wenn Füllung übrig bleibt kann sie mit etwas Essig und Öl lecker als Salat aufgemacht werden.

RAPUNZEL

RAPUNZEL

Naturreisplätzchen mit Kräuterquark

Zutaten für 2 Portionen:

1 Pckg. RAPUNZEL Fixer Reis, Reismischung mit Wildreis (= 250g)
2 TL RAPUNZEL Pesto Rosso
1 Ei
2 EL RAPUNZEL Pastakäse
2 EL RAPUNZEL Olivenöl nativ extra
RAPUNZEL Kräutersalz

für den Kräuterquark:

½ Bund Radieschen
½ Bund frische Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Majoran, Brunnenkresse)
250g Quark
RAPUNZEL Meersalz
bunter Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

RAPUNZEL Fixer Reis, Reismischung mit Wildreis, Pesto, Ei und Pastakäse mischen, nach Belieben mit Kräutersalz abschmecken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Reismasse portionsweise in die Pfanne geben, zu flachen Plätzchen drücken und von jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten. Ca. 8 Plätzchen ausbacken. Für den Kräuterquark: Radieschen in feine Scheiben schneiden. Frische Kräuter fein hacken und mit den Radieschen unter den Quark heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten



Naturreis mit Frühlingsgemüse

Zutaten für 2 Portionen:

200g Kirschtomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
½ TL RAPUNZEL Cristallino Rohrzucker
1 Pckg. RAPUNZEL Fixer Reis, Langkornreis Thaibonnet, natur (= 250g)
1 EL RAPUNZEL Olivenöl nativ extra
½ Becher Sauerrahm
2 EL gemischte, gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, etc.)
RAPUNZEL Kräutersalz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten waschen und halbieren, Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Rohrzucker dazugeben und andünsten. Reis und Sauerrahm hinzufügen, bei niedriger Hitze 3 Minuten erwärmen.
3. Zum Schluss mit Kräutern verfeinern und mit Gewürzen abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten



Tipp: die Reisplätzchen schmecken auch mit einer leckeren RAPUNZEL Tomatensauce oder zu einem frischen Salat.

RAPUNZEL

RAPUNZEL



Asiatisches Gemüse mit Kokosmilch an Duftreis

Zutaten für 2 Portionen:

1 Pckg. RAPUNZEL Fixer Reis, Basmati Reis, weiß (= 250 g)
1 rote Paprika
½ Chinakohl = ca. 200 g
1-2 Möhren
1 Stückchen Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 EL RAPUNZEL Sesam- oder Erdnussöl
200-250 ml RAPUNZEL Kokosmilch
50 g RAPUNZEL Cashewbruch
RAPUNZEL Meersalz und Currypulver

Zubereitung:

1. Den Cashewbruch ohne Öl in der Pfanne rösten und beiseite stellen.
2. Paprika und Chinakohl in Streifen, Möhren in Stifte schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken.
3. Öl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne erhitzen, Möhren und Paprika darin ca. 5-10 Minuten mit Knoblauch und Ingwer dünsten. Chinakohl zugeben und kurz mitdünsten. Mit Currypulver würzen, mit Kokosmilch ablöschen und mit Salz abschmecken.
4. Reis nach Packungsanweisung erwärmen. Gemüse mit den gerösteten Cashews bestreuen und zum Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25-30 Minuten

Tipps: aus dem restlichen Chinakohl kann am nächsten Tag ein leckerer Salat gezaubert werden: Einfach mit einer kleinen Schalotte gehackt, 1 EL Natur-Joghurt, 2-3 EL Kokosmilch, Apfelbalsamico, Salz, Pfeffer und eventuell gehackten Nüssen anmachen. Besonders fein auch mit geraspelten Möhren.



Tipp: dazu Kräuterbutter und knuspriges Baguette servieren.

Mediterrane Reispäckchen (für den Backofen oder auf den Grill)

Zutaten für 2 Personen:

1 kleine Zucchini
1 kleine Zwiebel
6 Kirschtomaten
50g Champignons
100g Schafsfeta
1 Knoblauchzehe
1 Pckg. RAPUNZEL Fixer Reis, Reismischung mit Wildreis oder Fixer Reis Langkornreis Thaibonnet, natur (= 250g)
8 RAPUNZEL Finca la Torre Oliven, grün ohne Stein in Lake
4 TL RAPUNZEL Olivenöl nativ extra
Frische Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin)
RAPUNZEL Tiefensalz grob
Pfeffer frisch gemahlen

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Zucchini in Scheiben und die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Kirschtomaten und die Champignons halbieren und den Feta würfeln. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden.
3. Gemüse mit Knoblauch, Feta, Oliven und dem Reis vermischen. Die Mischung auf vier mit Olivenöl bestrichene Alufolienstücke verteilen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit den frischen Kräutern belegen. Alufolie nach oben verschließen, die Pakete auf eine ofenfeste, flache Form oder ein Backblech setzen und im Backofen ca. 20 Minuten garen.

Zubereitungszeit: ca 20 Minuten, Garzeit 20 Minuten

Naturreis-Aprikosenaufauf (süßes Hauptgericht für 2 oder Dessert für 4)

Zutaten für 2 Personen:

70g RAPUNZEL Soft-Aprikosen
50g Butter
40g RAPUNZEL Cristallino Rohrzucker oder Blütenhonig
2 Eigelb
Schale von ½ Zitrone
1 Prise RAPUNZEL Meersalz
1 Msp. RAPUNZEL Bourbon Vanillepulver
1 Pckg. RAPUNZEL Fixer Reis Langkornreis Thaibonnet, natur (= 250g)
2 Eiweiß
30g RAPUNZEL Cashewbruch
etwas Butter für die Form

Zubereitung:

1. Aprikosen in kleine Würfel schneiden.
2. Butter schaumig rühren, Rohrzucker/Honig, Eigelb, Zitronenschale, Salz und Vanille zufügen.
Die Aprikosen sowie den Reis nach und nach unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen, unter die Masse heben.
3. Masse in eine gefettete Auflaufform füllen, mit dem Cashewbruch bestreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 25 Minuten goldgelb backen.

Zubereitungszeit: ca 15 Minuten, Backzeit 25 Minuten



Tipp: Der Auflauf schmeckt besonders lecker mit Fruchtkompott oder Fruchtjoghurt als Beilage. Auch kalt ist er köstlich.

RAPUNZEL

RAPUNZEL

Fixer Reis



Reismischung mit Wildreis



Basmati Reis weiß



Langkornreis Thaibonnet natur

