



Reis mit WOW

Avivs und Tim Gefüllte Paprika

Grundzutaten (4 Personen):

- 500g Faschiertes
- 4 Paprika
- 6 EL Semmelbrösel
- 2 EL Tomatenmark
- ½ Packung Langkornreis
- 120g Schlagobers
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Butter
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Oregano



Zum Verfeinern:

- Eier
- Crème fraîche
- Getrocknete Tomaten
- Feta
- Oliven
- Gewürze wie Majoran, Paprika, Chilis

Und so geht's:

Für die Gefüllten Paprika zuerst das Faschierte anbraten und den Reis kochen. Dann Zwiebel und Knoblauch mit Butter anschwitzen und mit Tomatenmark abrühren. Das Fleisch mit dem Reis und den Semmelbröseln verrühren. Nun die tomatisierten Zwiebeln dazugeben. Jetzt noch Schlagobers, Senf und Oregano untermischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Paprika vorsichtig die Deckel abschneiden und aufbewahren. Jeden Paprika mit der Reismischung füllen und nach Belieben mit anderen Zutaten verfeinern. Mit dem Deckel schließen oder mit dazu in eine Auflaufform legen.

Die Paprika kommen bei 180° Celsius für etwa 25 Minuten ins Backrohr.

Arivs und Tims Tipp: Als letzte Zutat ein rohes Ei auf die gefüllte Paprika geben und im Backrohr zum Spiegelei stocken lassen.

Julians und Valentins asiatische Reispfanne

Grundzutaten (4 Personen):

- 200g Naturreis
- 2 Eier

Zum Verfeinern:

- Karotten
- Zucchini
- Tomaten
- Ingwer
- Koriander
- Sojasauce



Und so geht's:

Den Reis nach Packungsangabe kochen. Gemüse nach Wahl klein schneiden und mit dem Reis vermischen. Öl in eine Pfanne geben und die Reismischung darin anbraten. Die beiden Eier dazu geben und wie bei einer Eierspeis verrühren. Mit Sojasauce abmischen.

Julians und Valentins Tipp: Um Reis am Stiel zu machen, statt Naturreis klebrigen Sushireis kochen, mit Speisestärke vermengen und an angefeuchtete Holzlöffel drücken.

Helenes und Glorias Milchreis

Grundzutaten (2 Portionen):

- 120g Rundkornreis
- 750 ML Kuhmilch,
Kokosmilch oder Mandelmilch



Zum Verfeinern:

- Zimt
- Honig
- Kakaopulver
- Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren und so weiter)
- Vanillezucker
- Obst wie Äpfel, Bananen, Birnen
- Haselnüsse
- Mandelsplitter
- Rosinen

Und so geht's:

Für den Milchreis die Milch (je nach Belieben Kuhmilch, Kokosmilch oder Mandelmilch) in einem Topf vorsichtig aufkochen und den Rundkornreis dazugeben. Bei ständigem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Helenes und Glorias Tipp: Den Milchreis mit unterschiedlichen Beeren, Honig und Zimt verfeinern.

Alex' Gemüse-Risotto

Grundzutaten (4 Personen):

- 400g Risottoreis
- 1L Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 100g Butter
- 70g Parmesan



Zum Verfeinern:

- Gemüsereste wie Karotten, Zucchini, Paprika

Und so geht's:

Für das Risotto zuerst die Zwiebel mit der Butter in einem Topf anschwitzen. Dann den Risottoreis dazugeben und kurz mit anbraten. Nun einen Schluck Gemüsebrühe dazugeben und kräftig einkochen lassen. Unter ständigem Rühren nach und nach die restliche Gemüsebrühe dazu gießen. Der Reis sollte immer mit der Flüssigkeit bedeckt sein. Je nach Garungspunkt das ausgewählte Gemüse unterrühren (zuerst die Karotten, dann die Paprika und schließlich die Zucchini). Sobald der Reis al dente und das Gemüse durch sind, den Topf vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan unterrühren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.