

BASMATI-/PARFÜMREIS (Grundrezept)

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Beilage für 4 Personen

300 g **Basmati- oder
Parfümreis**

im Sieb unter fliessendem, kaltem Wasser
so lange spülen, bis dieses klar ist, gut
abtropfen

4½ dl **Wasser**

mit dem Reis in eine Pfanne geben, auf-
kochen, zugedeckt auf ausgeschalteter
Platte ca. 15 Min. quellen lassen, dabei
Deckel *nie* abheben. Reis mit einer Gabel
lockern

Tipps

- 1 Zweiglein Thai-Basilikum mitkochen. Vor dem Servieren herausnehmen.
- 1 Stängel Zitronengras, gequetscht, mitkochen. Vor dem Servieren herausnehmen.
- Wenig abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone mitkochen.

Pro Person: 1 g Fett, 7 g Eiweiss, 61 g Kohlenhydrate, 1177 kJ (281 kcal)



Betty Bossi

Exotisches lässt sich problemlos ersetzen durch gut erhältliche Zutaten.

Kräuter

Ersatz Thai-Basilikum:
Basilikum.

Ersatz Koriander:
glattblättrige Petersilie,
Pfefferminze.

Ersatz Kaffirlimetten-
Blätter:
1 Stängel Zitronengras,
gequetscht.



Gemüse

Ersatz Bambus-
sprossen (200 g):

1 Kohlrabi, in feinen
Streifen.

Ersatz Pak-Choi:
Lattich oder China-
kohl, in Streifen.

Ersatz grüne Thai-
Auberginen: Erbsli.



Gewürze

Ersatz Kardamom-,
Koriander-, Kreuz-
kümmelpulver: Curry.

Ersatz Chili:
1 TL Sambal Oelek
oder $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ TL Cayenne-
pfeffer.

Ingwer

Statt 1 cm frisch
geriebenen Ingwer
wenig abgeriebene
Schale einer unbe-
handelten Zitrone
und 1 Messerspitze
Meerrettich aus dem
Glas verwenden.

Cashew-Nüsse

Statt Cashew-
gesalzene Erdnüsse,
im Sieb unter
fliessendem Wasser
gut abgespült,
abgetropft, oder
Macadamia-Nüsse,
halbiert, verwenden.



Pilze

Ersatz Austernpilze:
Shiitake, weisse Cham-
pignons.

Ersatz Shiitake:
Austernpilze, braune
Champignons.

Sojasauce

Statt helle dunkle
Sojasauce und umge-
kehrt verwenden.

Wird süsse Sojasauce
verwendet, evtl. 1–2
Prisen Salz begeben.
Statt süsse Sojasauce
helle Sojasauce und
1 Würfelzucker ver-
wenden.



Austern-, Fischsauce

Statt 2 EL Austern-
sauce 2 EL Sojasauce
und $\frac{1}{2}$ TL Melasse
verwenden. Statt
Fischsauce Sojasauce
verwenden.