

INFORMATIONEN,
TIPPS & REZEPTE



KALIFORNISCHER

WILDREIS





California
Wild Rice



WILDREIS IM TREND! GENUSS FÜR FEINSCHMECKER

Gourmets und Genießer geschmacklicher Vielfalt wissen ihn schon länger zu schätzen: Amerikanischer Wildreis wird auch hierzulande mehr und mehr als kulinarische Delikatesse entdeckt. Sein nussiger Geschmack und seine Variationsvielfalt überzeugen durch das ganz besondere Geschmackserlebnis und eine Vielzahl köstlicher Rezepte.

Der schwarze Wildreis ist als einzige „Getreideart“ in den USA ursprünglich heimisch. Die schlanken Körner sind botanisch gesehen eigentlich gar keine Reissorte, sondern die Samen eines hoch wachsenden, blühenden Wassergrases. Diese Pflanze gedeiht hauptsächlich in den Fluss- und Seengebietern Nordamerikas und insbesondere in Kalifornien. Für einige Stämme der Ureinwohner Amerikas war Wildreis jahrhundertlang ihre Hauptnahrungsquelle: Daher nannten sie ihn „Manoomin“, das kostbare Korn.



Bei der traditionellen Ernteweise stakten die Ureinwohner im Erntemonat September in ihren Kanus durch die Reisfelder und schlugen die reifen Samen mit Stöcken ab, so dass die Ernte ins Boot fiel. Was daneben ins Wasser ging, bildete zugleich die Aussaat für das nächste Jahr.

GUTEN APPETIT!



MODERNER WILDREIS- ANBAU

Der Trendsetter Wildreis ist seit den achtziger Jahren weltweit in aller Munde. Auf Grund der gestiegenen Nachfrage wird er in den USA seitdem auch kultiviert. Vor allem in Kalifornien und den Seen-gebieten von Minnesota wird Wildreis nach modernsten Methoden angebaut.

Die Aussaat erfolgt auf gefluteten Feldern, wo die Pflanzen bis ca. sechs Wochen vor der Ernte im Wasser stehen. Der genaue Erntezeitpunkt im September wird mit computergesteuerten Analysen festgelegt. Dann werden die Felder trockengelegt und der Wildreis per Mähdrescher geerntet.



Die Körner werden gereinigt und bei 230° C keimfrei gemacht, bevor sie sortiert und verpackt werden.

Die modernen Ernteverfahren und ständige Kontrollen garantieren, dass der USA Wildreis höchste Anforderungen an Qualität und Güte erfüllt und Gourmets in aller Welt begeistert.



WILDREIS IN DER KÜCHE



Wildreis lässt sich unkompliziert zubereiten: puren Wildreis kalt abspülen und mit der dreifachen Menge Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 45-50 Minuten köcheln lassen. Der Wildreis ist gar, wenn etwa 2/3 der Körner aufgesprungen sind und das cremig weiße Innere zu sehen ist. So kommt der besondere Geschmack von Wildreis erst richtig zur Geltung.

Preiswerter hingegen sind Wildreis-Mischungen mit parboiled Langkorn- oder Natur-Reis. In diesen Mischungen werden besonders vorbehandelte Wildreis-Körner verwendet. Eine Wildreis- und parboiled Langkornreis-Mischung gart deshalb nur ca. 20 Minuten im Verhältnis zwei Teile Wasser auf einen Teil Reismischung.

Die Wildreis-Mischung mit Natur-Reis benötigt etwa 30 Minuten Kochzeit und 2,5 Teile Wasser auf einen Teil Reismischung.

Gegart hält sich Wildreis einige Tage im Kühlschrank oder kann bis zu sechs Monate tiefgekühlt werden – und ist somit eine schnelle Ergänzung für jedes Rezept, das kreativ und besonders delikat abgewandelt werden soll.



SANTA FE WILDREIS-SUPPE

Zubereitung:

Wildreis in 360 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt 45-50 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist und etwa 2/3 der Körner aufgesprungen sind.

Tomaten waschen, entkernen und fein würfeln.

Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Korianderblättchen hacken, alles mischen und mit Limettensaft und Salz würzen.

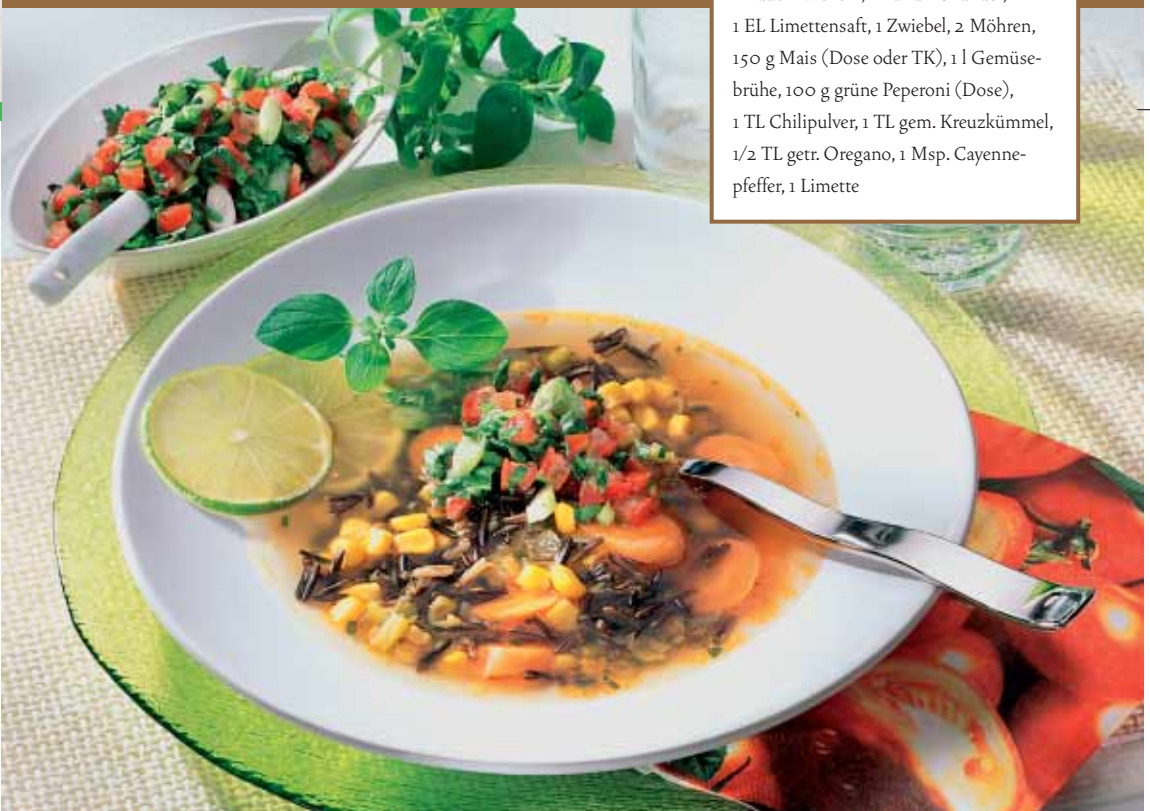
Zwiebel und Möhren schälen. Zwiebel würfeln, Möhren in Scheiben schneiden. Mit abgetropftem Mais und 350 ml Brühe zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten garen.

Peperoni abtropfen lassen, grob hacken und mit übriger Brühe, Wildreis und Gewürzen zum Gemüse geben. Etwa 5 Minuten mitgaren, abschmecken und in Suppentassen oder -teller füllen. Tomatensalsa darauf geben und mit Limettenscheiben garnieren.

Tipp Statt Peperoni aus der Dose, können auch klein geschnittene grüne Paprika verwendet werden.

Zutaten für 4 Portionen:

120 g USA Wildreis, Salz, 2 Tomaten,
2 Lauchzwiebeln, 1 Bund Koriander,
1 EL Limettensaft, 1 Zwiebel, 2 Möhren,
150 g Mais (Dose oder TK), 1 l Gemüse-
brühe, 100 g grüne Peperoni (Dose),
1 TL Chilipulver, 1 TL gem. Kreuzkümmel,
1/2 TL getr. Oregano, 1 Msp. Cayenne-
pfeffer, 1 Limette



Nährwertangaben pro Portion: Eiweiß 7 g Fett 2 g Kohlenhydrate 34 g 773 kJ / 185 kcal

WILDREIS-TUNFISCH-SALAT



Zutaten für 4 Portionen:

200 g USA Wildreis-Mischung (Wildreis & Langkorn-Reis), Salz, 1 Knoblauchzehe, 1-2 rote Chilischoten, 80 ml Olivenöl, 60 ml Limettensaft, 1 TL Chilipulver, 1 Msp. gem. Kreuzkümmel, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Bund Koriander, 1/2 rote Paprikaschote, 50 g schwarze Olivenringe (Glas), 1 Dose Thunfisch in Öl (180 g), Salatblätter, Tomaten- und Limettenachtel

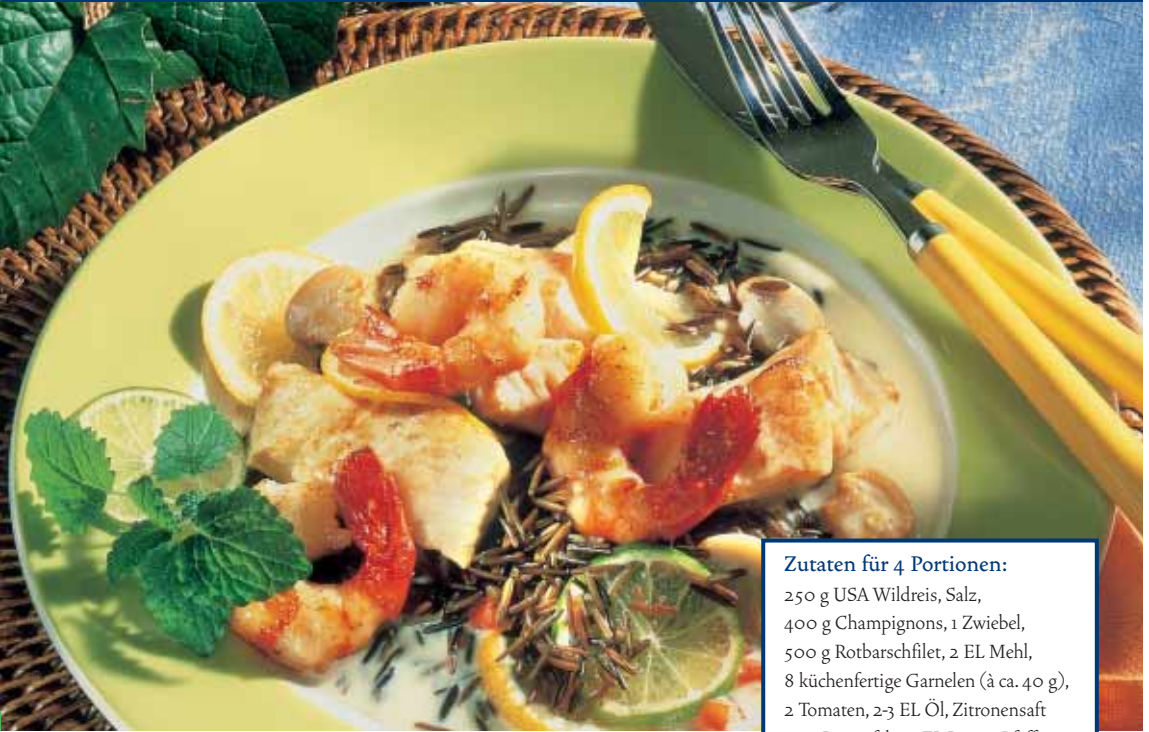
Zubereitung:

Wildreis-Mischung in 400 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Inzwischen Knoblauch schälen, Chili putzen, entkernen und beides fein hacken. Mit Olivenöl und Limettensaft mischen, mit Salz, Chili und Kreuzkümmel abschmecken. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Mit 2 EL Dressing unter den warmen Reis heben, abkühlen lassen. Koriander hacken. Paprika putzen, entkernen und fein würfeln. Oliven und Thunfisch abtropfen lassen, Thunfisch etwas zerpfücken. Alles unter den Reis heben und auf den Salatblättern anrichten, mit Tomate und Limette garnieren. Übrige Salatsauce dazureichen.



Nährwertangaben pro Portion: Eiweiß 14 g Fett 36g Kohlenhydrate 44 g 2411 kJ / 576 kcal



Zutaten für 4 Portionen:

250 g USA Wildreis, Salz,
400 g Champignons, 1 Zwiebel,
500 g Rotbarschfilet, 2 EL Mehl,
8 küchenfertige Garnelen (à ca. 40 g),
2 Tomaten, 2-3 EL Öl, Zitronensaft
zum Beträufeln, 4 EL Butter, Pfeffer,
200 g Schlagsahne, 300 ml Gemüse-
brühe, 1 Limette

ZITRONENWILDREIS ZU FISCHFRIKASSÉE



Zubereitung:

Wildreis in 750 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt 45-50 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist und etwa 2/3 der Körner aufgesprungen sind. Champignons putzen und halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fisch waschen, trockentupfen, würfeln, salzen und in 1 EL Mehl wenden. Garnelen waschen und trockentupfen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Garnelen und Fisch im heißen Öl unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Pilze und Zwiebel in 2 EL heißer

Butter 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit übrigem Mehl bestäuben und anschwitzen. Sahne und Brühe angeben, unter Rühren aufkochen. Garnelen und Fisch zufügen. Reis und Tomatenwürfel in der übrigen heißen Butter schwenken, mit etwas Limettensaft beträufeln und mit dem Frikassee anrichten. Mit übriger Limette garnieren.

Tipp Zu diesem Gericht passt auch anderer Weissfisch, z. B. Lengfisch, Kabeljau oder, besonders fein, Zander.

Nährwertangaben pro Portion: Eiweiß 50 g Fett 36 g Kohlenhydrate 53 g 3.060 kJ / 730 kcal



Nährwerttabelle Wildreis:

Bezogen auf
100 g ungekochten Wildreis

Eiweiß	14,73 g
Fett	1,08 g
Kohlenhydrate gesamt	74,90 g
Ballaststoffe	6,2 g
kJ/kcal	357/1.494

Mineralien/Vitamine:

Natrium	7 mg
Kalium	426 mg
Kalzium	21 mg
Magnesium	177 mg
Eisen	1,96 mg
Phosphor	433 mg
Vitamin E	0,82 mg
Vitamin B1	0,115 mg
Vitamin B2	0,262 mg
Niacin	6,733 mg
Vitamin B6	0,391 µg

(Quelle: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 17, 2004)

INNERE WERTE

Reis ist gesund – das gilt für alle Sorten, doch in besonderem Maße für Wildreis.

So enthält Wildreis mit 14 g Eiweiß auf 100 g ungekochten Reis fast die doppelte Proteinmenge wie herkömmlicher oder Natur-Reis, ohne sich im Kaloriengehalt deutlich davon zu unterscheiden. Wildreis ist außerdem, wie herkömmlicher Reis, äußerst fettarm und bietet reichlich Kohlenhydrate und Ballaststoffe sowie B-Vitamine und Mineralien. Zudem zeichnet sich Wildreis durch einen niedrigen Natriumgehalt aus.



Dank dieser hochwertigen Nährstoffkombination ist Wildreis eine gute Grundlage für eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Geschmackliche Vielfalt und gesunde Ernährung in einem - das bietet der amerikanische Wildreis.

WILDREIS CALIFORNIA

Zubereitung:

Wildreis-Mischung in die kochende Brühe geben und zugedeckt ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Artischocken abtropfen lassen (Marinade auffangen) und würfeln. Feta zerböckeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Artischockenherzen, Oregano und Zitronenschale zufügen und erhitzen. Mit 60 ml Artischockenmarinade, Feta und

Lauchzwiebelringen unter den Reis heben, sofort servieren.

Tipp Dieses Gericht schmeckt pur oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch.

Zutaten für 4 Portionen:

300 g USA Wildreis-Mischung (Wildreis & Langkorn-Reis), 600 ml Hühnerbrühe, 200 g eingelegte Artischockenherzen (Glas oder Dose), 125 g Fetakäse, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1/2 TL getr. Oregano, 2 TL abgeriebene Zitronenschale



Nährwertangaben pro Portion: Eiweiß 14 g Fett 15 g Kohlenhydrate 64 g 1.959 kJ / 468 kcal

WILDREIS IN DER GEMEINSCHAFTSVERPFLEGE

Wildreis hat sich in den letzten Jahrzehnten international zu einer begehrten Delikatesse entwickelt.

Vielseitig einsetzbar passt er dank seines nussigen Aromas und der angenehm bissfesten Konsistenz zu einer Vielzahl von Gerichten. Nicht zuletzt ist er auch in der Großküche ein besonders attraktiver Hingucker auf jedem Teller.

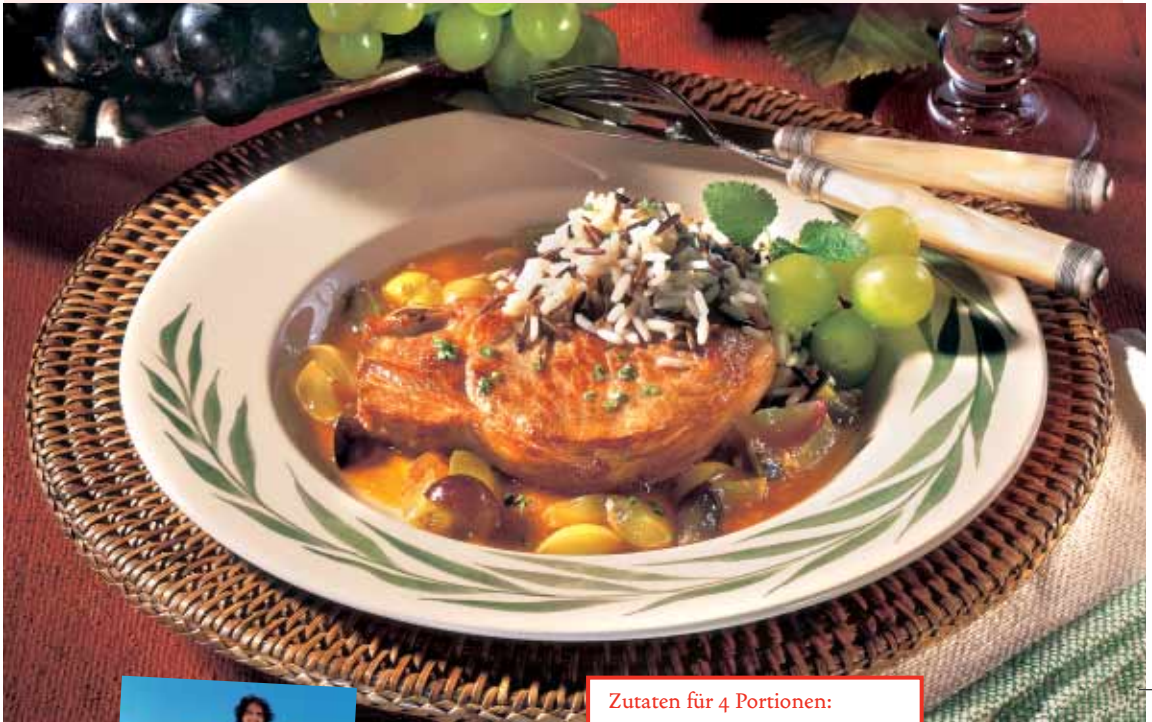
Die Zubereitung von purem Wildreis in der GV ist denkbar unkompliziert: Wie herkömmlicher Reis wird er in (Salz-)Wasser gegart, bis er die Kochflüssigkeit aufgenommen hat. Dank der positiven Nährwertbilanz und den geringen Kalorien ist Wildreis in der Gemeinschaftsverpflegung auch unter Gesundheitsaspekten eine gute Wahl.

Praktische Wildreis-Mischungen, die ein besseres Preis-Leistungs-Verhältnis und zudem eine deutlich verkürzte Kochdauer bieten, sind für die GV besonders geeignet: Der Wildreis in den Mischungen ist so vorbehandelt, dass er die gleiche Kochdauer hat wie der in der Mischung enthaltene parboiled Langkorn- oder Natur-Reis. Generell ein unschlagbarer Vorteil von Reis gegenüber anderen Beilagen ist die hohe Ergiebigkeit im Vergleich zur Rohware. Bei den Wildreis-Mischungen entspricht sie nahezu den Ergebnissen von ungemischtem Langkorn- oder Natur-Reis – ein weiterer Grund, den attraktiven Wildreis auch in der Großküche einzusetzen.

Tipp Tolle Wildreis-Rezepte finden Sie auch unter www.usarice.de. In der Rezeptdatenbank für Profiköche gibt es einen Mengenrechner, der alle Rezepte online auf die gewünschte Anzahl Portionen umrechnet.



SCHWEINEKOTELETT IMPERIAL



Zutaten für 4 Portionen:

200 g Weintrauben (kernlos),
1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe,
150 g USA Wildreis-Mischung
(Wildreis & Langkorn-Reis), Salz
4 Schweinekoteletts (ca. 700 g),
1 EL Butter, 1/2 TL Zitronenpfeffer,
1 TL Curry, 250 ml Gemüsebrühe,
1 1/2 TL Speisestärke, 1 EL gehackte
Petersilie, Weintrauben zum Garnieren

Zubereitung:

Weintrauben waschen und vierteln. Schalotte und Knoblauch schälen. Schalotte würfeln, Knoblauch durchpressen. Wildreis-Mischung in 300 ml kochendes Salzwasser geben und zugedeckt ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Koteletts in der heißen Butter unter Wenden kräftig anbraten, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen. Knoblauch, Schalotte und Curry kurz mit anschmoren und mit 225 ml Brühe ablöschen.

Weintrauben zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln.

Fleisch herausnehmen und warm stellen. Stärke mit restlicher Brühe verrühren, Sauce damit andicken. Mit Koteletts und Reis anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Weintrauben garnieren.

Nährwertangaben pro Portion: Eiweiß 35 g Fett 12 g Kohlenhydrate 37 g 1.720 kJ / 410 kcal

WILDREISCREME MIT FRÜCHTEN

Zubereitung:

Wildreis in 200 ml kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und zugedeckt 45-50 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis gar ist und etwa 2/3 der Körner aufgesprungen sind. Abkühlen lassen.

Inzwischen Zitronenpudding mit Zucker nach Packungsanweisung zubereiten, beim Abkühlen gelegentlich umrühren. Sahne steif schlagen und unter den kalten Pudding heben. Walnüsse grob hacken, mit Kokos, Marshmallows und abgekühltem Wildreis mischen, 2 EL zum Garnieren beiseite stellen.

Den Rest unter den Pudding ziehen. Früchte abtropfen lassen, Kirschen evtl. halbieren. Reiscreme und Früchte abwechselnd in Gläser schichten, dabei mit Creme enden. Mit übrigem Wildreis-Nuss-Gemisch und Minze garnieren.

Tipp Weitere Informationen sowie Rezepte zum Thema Wildreis finden Sie auch unter www.cawildrice.com und www.usarice.de



Zutaten für 4 Portionen:

60 g USA Wildreis, Salz, 1/2 Pckg. Zitronenpuddingpulver, Zucker nach Bedarf, 90 g Schlagsahne, 40 g Walnusskerne, 40 g Kokosraspel, 4-6 EL Mini-Marshmallows, 175 g Ananasstücke (Dose), 100 g Mandarinen (Dose), 30 g Maraschino-Kirschen (Glas), Minze zum Garnieren

California
Wild Rice

Nährwertangaben pro Portion: Eiweiß 5 g Fett 13 g Kohlenhydrate 42 g 1.296 kJ / 310 kcal

Impressum:

USA Rice Federation
Wichmannstraße 4
Haus 5 Süd
22607 Hamburg
Tel.: 040/45 03 86 60
Fax: 040/45 03 86 66
E-Mail:
customer@usarice.com

Konzept, Text und Gestaltung:

Automotive/PR
Art direction: Olav Jünke

Fotos und Copyright:

USA Rice Federation,
California Wild Rice Advisory
Board

Mit freundlicher Unter- stützung von:

California Wild Rice Advisory
Board

Funding for this project has been made available by the Governor's Buy California Initiative, the California Department of Food and Agriculture („CDFA“) and the U.S. Department of Agriculture („USDA“). The content of this publication does not necessarily reflect the views or policies of CDFA or USDA, nor does any mention of trade names, commercial products and organizations imply endorsement of them by CDFA or USDA.

