Roter Vollkorn-Reis, bio kbA, naturbelassen

Roter Vollkornreis – Bioqualität – ungeschält & naturbelassen – wächst auf tonhaltigen Böden

Unser roter Bio Vollkornreis erhält seine intensive Farbe durch den hohen Tongehalt des Bodens, auf dem er wächst. Diese Rotfärbung findet sich nur in der Samenschale des Reiskorns, weshalb roter Reis immer in der Vollkorn-Variante erhältlich ist. Als wertvolles Naturprodukt liefert roter Reis komplexe Kohlenhydrate und reichlich Ballaststoffe, die langanhaltende Energie bieten. Besonders geeignet ist er für Heranwachsende, Sportler und aktive Menschen mit hohem Energiebedarf. Mit seinem aromatischen, erdigen und leicht nussigen Geschmack ist dieser Reis die perfekte Wahl für alle, die sich gesund und bewusst ernähren möchten. Jetzt unseren Vollkornreis kaufen und die gesunde Köstlichkeit genießen!

Vorteile von Topfruits rotem Bio Vollkornreis auf einen Blick

- 100 % naturbelassen, aus kontrolliert biologischem Anbau
- in Rohkostqualität & ungeschält
- kräftiger, leicht nussiger Geschmack
- ohne Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe
- ballaststoffreich & schnell sättigend
- vielseitig verwendbar - ideal für Pfannengerichte, Beilagen und Salate

Besonderheiten des roten Vollkornreis

Der rote Vollkornreis enthält das gesamte Reiskorn und wird im Gegensatz zu poliertem weißem Reis nicht geschält, sondern naturbelassen verkauft. Dadurch bleibt er besonders nährstoffreich, da die meisten Ballaststoffe und Mikronährstoffe in den Randschichten des Korns enthalten sind. Aufgrund seines höheren Anteils an komplexen Kohlenhydraten sorgt Vollkornreis dafür, dass der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt und er hält länger satt als weißer Reis. Wer auf eine vollwertige Ernährung setzt, trifft mit Vollkornreis die bessere Wahl. Das einzigartige, erdig-aromatische Aroma unseres roten Reises macht ihn zudem zu einer besonderen Delikatesse.

Verwendungshinweise für roten Vollkornreis

Roter Vollkornreis wertet Ihre Lieblings-Reisgerichte nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich auf. Der kräftige, leicht nussige Geschmack von rotem Reis erinnert an Naturreis oder Wildreis und ist auch bei Kindern sehr beliebt. Seine tolle Farbe und das kräftige Aroma passen wunderbar zu (Reis-)Salaten, Suppen, Gemüsepfannen, gefüllten Paprika und Risotto. Auch als leckere Beilage für Gerichte aus Fisch und Fleisch macht roter Reis einiges her. Der vollmundige Geschmack passt auch zu Wein.
Vor dem Verzehr empfiehlt es sich, den Reis gründlich zu waschen. Für zwei Portionen empfehlen wir 100 - 125g roten Reis. Diesen lassen Sie zunächst 10 Minuten lang quellen. Anschließend sollte der rote Reis in der doppelten Menge Wasser für etwa 30 Minuten köcheln (hierfür kann auch ein Reiskocher verwendet werden). In dieser Zeit vergrößert der Reis sein Volumen und wird angenehm weich – eine wahre Gaumenfreude, und nicht nur lecker, sondern auch gesund! Bitte erst nach dem Kochen salzen.

Rezept mit unserem roten Bio Vollkornreis: Linsencurry mit rotem Vollkornreis

Für 2 Portionen – ca. 40 – 50 min

Zutaten

- 100 g roter Vollkorn Reis
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 EL Kokosöl
- etwas Wasser
- 4 EL Linsen
- 1 TL Tomatenmark
- 100 ml Kokossahne oder 100 g Kokosjoghurt
- ½ - 1 EL Kubebenpfeffer
- 1 - 2 TL Kurkuma
- eine Prise Salz
- Saft ½ Zitrone

Zubereitung

1. Den roten Reis etwa 30 – 40 Minuten lang kochen.
2. Währenddessen die Zwiebel schälen und die Karotten waschen. Beide in kleine Stücke schneiden.
3. Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig dünsten.
4. Dann Karottenstücke in die Pfanne geben und kurz anschwitzen lassen.
5. Das Wasser dazugeben (etwa so viel, um das Gemüse vollständig zu bedecken). Aufkochen lassen.
6. Die Linsen hinzufügen und mitkochen lassen. Sobald sie gar sind, die Temperatur wieder etwas runterschalten.
7. Nun das Tomatenmark und die Kokossahne dazugeben und gut umrühren.
8. Den Kubebenpfeffer in einer Mühle frisch mahlen. Mit Pfeffer, Kurkuma und einer kleinen Menge Salz würzen.
9. Die halbe Zitrone auspressen und den Zitronensaft ebenfalls einrühren. Nochmals abschmecken.
10. Das Curry zusammen mit dem Reis servieren. Guten Appetit! Ungesunde Snacks können jetzt einpacken :)

Wissenswertes über die Reispflanze

Reis zählt zu den Süßgräsern und wächst hauptsächlich in den tropischen und subtropischen Regionen Asiens, Afrikas und Ozeaniens. Das Getreide gehört zu den beliebtesten und am häufigsten angebauten Lebensmitteln der Welt. Insgesamt gibt es über 100 000 Reis Sorten. Reispflanzen erinnern optisch an Gras und werden zwischen 50 und 150 cm hoch. Ihre Halme tragen schmale Rispen, an denen sich etwa 80 bis 100 Ähren befinden. In den Ähren sitzen die kleinen Früchte – die Reiskörner. Diese bestehen

aus dem Keimling, dem Mehlkörper, der Aleuronschicht sowie der Schale. In ungegartem Zustand sind Reiskörner bis zu 7mm lang.

Anbau, Ernte & Verarbeitung von Vollkornreis

Unser roter Vollkornreis wird unter kontrolliert biologischen Standards angebaut, in einer Region mit besonders tonhaltigen Böden. Durch den hohen Tongehalt erhält der Reis seine natürliche rote Färbung. Reispflanzen werden traditionell auf Reisfeldern angebaut. Dabei werden die Pflänzchen zunächst in Beeten herangezogen und anschließend in die Erde eingepflanzt. Da es sich bei Reis um eine Sumpfpflanze handelt, benötigt er zum Gedeihen viel Wasser und warme klimatische Verhältnisse. Um den Anbau zu vereinfachen, werden oft Reis-Terrassen angelegt. Diese haben den Vorteil, dass der Reis auch in Hanglagen angebaut werden kann und jederzeit optimal mit Wasser versorgt wird. Bis der Reis erntereif ist, dauert es etwa fünf bis sechs Monate. Für die Ernte werden die überschwemmten Reisfelder trockengelegt. Wenn die Rispen nicht mehr feucht sind, werden sie geerntet und vollständig getrocknet. Anschließend werden sie gedroschen, um die Reiskörner von der Spreu zu trennen. **Bei unserem roten Reis handelt es sich um ungeschälten, naturreinen Vollkornreis.** Das war uns sehr wichtig, da nur so die wertvollen Pflanzeninhaltsstoffe erhalten bleiben.

Allgemeine Informationen zu Topfruits rotem Vollkornreis

Zutaten: Roter Vollkornreis* - **aus kontrolliert biologischem Anbau*
Lagerung: kühl, trocken und dunkel, in dicht schließendem Behälter
Verpackung: Vakuumbeutel

Zum Produkt

Nährwertangaben zum Produkt "Roter Vollkorn-Reis, bio kbA, naturbelassen"

Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1482 kj
Brennwert kcal	350 kcal
Fett	1.7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.3 g
Kohlenhydrate	75 g
davon Zucker	1.7 g
Eiweiß	7.5 g
Salz	0.01 g

Zusätzliche Informationen

Die Nährwertangaben unseres roten Bio Reis unterliegen natürlichen Schwankungen.