

## Tabelle zum Kochen von Getreide und Reis in der Mikrowelle

Getreide	Auf der Verpackung angegebene Kochdauer	Getreidemenge		Wasser (ml)	Mikrowellenkochdauer bei 900 W
Reis	10 bis 15 Minuten	125 g	2 Portionen	300 bis 450	Die auf der Reispackung angegebene Kochzeit um max. 5 Minuten erhöhen.
		250 g	4 Portionen	450 bis 550	
		375 g	6 Portionen	600 bis 900	
		500 g	8 Portionen	850 bis 1100	
	16 bis 20 Minuten	125 g	2 Portionen	300 bis 550	
		250 g	4 Portionen	550 bis 750	
		375 g	6 Portionen	800 bis 1000	
		500 g	8 Portionen	950 bis 1100	
Couscous*	4 Minuten	125 g		200	2,5 Minuten
		250 g		350	3 Minuten
		375 g		550	3,5 Minuten
Polenta	8 Minuten	125 g		550	12 Minuten
		250 g		900	
		375 g		1300	
Bulgur	10 Minuten	125 g		400	10 Minuten
		250 g		650	
		375 g		900	
		500 g		1000	
Ebly (vorgegartener Weizen)	10 Minuten	125 g		300	10 Minuten
		250 g		450	
		375 g		700	
		500 g		800	
Quinoa	15 Minuten	125 g		250	13 Minuten
		250 g		500	13 Minuten
		375 g		850	15 Minuten
		500 g		1100	19 Minuten

Die Kochdauer kann je nach persönlichem Geschmack, Mikrowelleneinstellungen und Getreidesorte angepasst werden. Den Reis oder das Getreide nach dem Garen 5 Minuten ziehen lassen. Stets darauf achten, dass die maximale Kochdauer in der Mikrowelle bei 900 Watt von 30 Minuten nicht überschritten wird. Nicht weniger als 125 g kochen.

\*Couscous vor den 5 Minuten Stehzeit umrühren.

## Großer Reis-Meister

# Einfach gekocht: Reis und Getreide



# Großer Reis-Meister

Mit diesem Produkt bereitest du viele Reissorten oder Getreidearten, zum Beispiel Bulgur oder Quinoa, einfach und sorglos in der Mikrowelle zu.

- 1 Deckel mit beweglichen Scharnieren zum einfachen Öffnen und Verschließen
- 2 Die Öffnungen im Deckel lassen den Dampf entweichen.
- 3 Der Einsatz verhindert ein Überkochen.
- 4 Handliche Griffe zum Transportieren
- 5 Linie für die maximal Füllmenge (Reis und Wasser)
- 6 Sichtfenster zum leichteren Abmessen
- 7 3,0 l Inhalt



Die ausführlichen Gebrauchs-, Pflege- und Sicherheitshinweise findest du im jeweiligen Produktbeileger.

## Zubereitung von Getreide und Reis in der Mikrowelle



1 Reis oder Getreide und die entsprechende Menge Wasser einfüllen. Dann den Inneneinsatz mit den Laschen nach oben in den Behälter setzen.



2 Zum Verschließen Deckel auflegen und herunterdrücken, bis er hörbar einrastet. Bitte darauf achten, dass die Griffe von Behälter und Deckel übereinander sind. Laut Tabelle garen.



3 Nach dem Kochen Reis/Getreide ca. 5 Minuten ruhen lassen. Zum Öffnen zuerst den Griff an einer Seite zusammendrücken und dann an der anderen.

## Tipps & Hinweise

- Kochdauer und Wasserhöhe sollten je nach Menge, Getreidesorte, eingestellter Mikrowellenleistung und gewünschtem Gargrad gewählt werden.
- Die maximale Kochzeit von 30 Minuten bei 900 Watt darf nicht überschritten werden.
- Füge dem Wasser kein Öl, keine Butter oder andere Fette hinzu, da dies zur Beschädigung Ihres Produkts führen könnte. Der Große Reis-Meister ist daher nicht geeignet für die Zubereitung von Risotto oder Milchreis.
- Sorten wie Basmati- oder Jasminreis benötigen gewöhnlich etwas weniger Wasser.
- Bei Zugabe von Salz verlängert sich die Kochzeit um 2-4 Minuten pro Teelöffel Salz.
- Bitte keine färbenden Lebensmittel, wie beispielsweise Tomatenmark oder Curry, in den Behälter geben. Dies führt zu Verfärbungen.
- Das Produkt ist nicht zum Erwärmen von Speisen geeignet.



## RUMFORT-PUFFERPLÄTZCHEN

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten  
**Garzeit:** insgesamt ca. 12 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

1 Mini-Dose Mexikanisches Gemüse (Abtropfgew. 135 g)  
2 Frühlingzwiebeln  
8 große Basilikumblätter  
170 g Bergkäse  
300 g gekochter, kalter Reis oder Bulgur  
4-5 EL Paniermehl  
3 Eier (Größe L)  
Salz, Pfeffer  
Butterschmalz

1. Das Mexikanische Gemüse abtropfen lassen. Frühlingzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Käse fein reiben. Reis, Gemüse, Frühlingzwiebeln, Käse, Paniermehl, etwas Pfeffer, Salz und Basilikum in einer Schüssel verrühren. Eier etwas aufschlagen und unter die Reismasse heben.
2. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Reismasse mit den Händen 8 Plätzchen formen. In der Pfanne etwa 3 Minuten pro Seite knusprig braun backen. Mit zwei Pfannenhern vorsichtig wenden. Die fertig gebackene Plätzchen auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

**Tipp**  
125 g ungekochter Reis ergibt ca. 300 g gekochten Reis.