Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Wirsing-Hack-Pfanne mit Vollkornreis - inkl. Anleitung für einen Reisstarter

Kochzeit: 30 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3 **Kalorien p.P.:** 921 kcal

Zutaten

150 g (Vollkorn-) Reis

1 Zehe(n) Knoblauchzehe

1 Stück(e) Lauch

2 Esslöffel Olivenöl

1 Kopf Wirsing

1 Teelöffel Honig

2 Esslöffel Flüssigkeit (Knochen-, Gemüsebrühe oder Wasser)

500 g Hackfleisch

2 Teelöffel Scharfer Senf

150 ml Sahne

200 ml Flüssigkeit (Knochen-, Gemüsebrühe oder Wasser)

2 Teelöffel Salz

0.5 Teelöffel Pfeffer

2 Teelöffel Kräuter z.B. Petersilie, Majoran, Rosmarin etc. (z.B. Garten-, Salat- oder italienische Kräuter von Lebensbaum)

1 Handvoll Parmesanspäne

Zubereitung

1.

Reis ansäuern (wie am Ende des Rezepts beschrieben) und nach Anleitung kochen (bei mir in viel Wasser für 30 Minuten).

2.

Knoblauch und Lauch klein schneiden und im Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok anschwitzen.

3.

Den Wirsing in mundgerechte Stücke schneiden und gut waschen.

4.

Wirsing mit in die Pfanne geben und kurz anbraten.

5.

Anschließend den Honig und die kleine Menge Wasser/Brühe dazu geben und mit Deckel ca. 5 Minuten dünsten lassen.

6.

Tipp: Mir wurde Wirsing früher (vor allem nach längerer Lagerzeit) oft bitter bei der Zubereitung. Durch gutes Waschen, weniger starke Gartemperaturen bzw. weniger scharfes Anbraten sowie etwas Süße wie Honig oder Mango im Gericht und die Zugabe von Salz erst ganz zum Schluss, passiert das nun aber nicht mehr.

7.

Anschließend das Hackfleisch und den scharfen Senf dazu und alles kurz anbraten.

8.

Mit Sahne und der größeren Menge Wasser/Brühe aufgießen.

9.

Mit Deckel alles unter regelmäßigem Rühren nochmal 5 Minuten köcheln lassen.

10.

Erst jetzt zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

11.

Inzwischen sollte auch der Reis seinen Garpunkt erreicht haben, diesen abseihen.

12.

Vor dem Servieren nach Belieben Käse oder Parmesanspäne darüber geben. Guten Appetit!

Wie holst du das Maximum aus deinem Reis heraus?

Generell den Reis vor der Verwendung immer in einem Sieb gut waschen, solange, bis nur noch klares Wasser abtropft.

Mit der dreifachen Menge Wasser und einem Schuss Molke oder Apfelessig für mind. ein paar Stunden, besser über Nacht oder sogar 24 h in einem Glas mit Deckel einweichen.

Solltest du ihn länger als 24 h stehen lassen wollen oder müssen, dann einfach 90 % der Wassermenge mit frischem Wasser tauschen.

Beim Abgießen ca. 10 % der Einweichflüssigkeit in einem Glas mit Deckel im Kühlschrank für das nächste Mal aufbewahren. **Das ist dein Reisstarter.**

Den Reis vor der Verwendung nochmal ordentlich durchspülen und wie gewohnt mit frischem Wasser kochen.

ACHTUNG: Bei längerem Einweichen kann sich die Kochzeit des Reises verringern.

Wenn du das nächste Mal Reis kochst, kannst du dann statt Molke oder Apfelessig einfach deinen Reisstarter verwenden. Den Reisstarter bis zur dreifachen Menge mit klarem Wasser auffüllen und am Ende wieder ca. 10 % aufbewahren.

Jedes Mal, wenn du den Prozess mit der Einweichflüssigkeit wiederholst, wird dein Reisstarter noch potenter und schafft es während des Einweichens noch mehr Antinährstoffe abzubauen. Nach ca. 4 Wiederholungen liegst du bei ca. 96 %.

Der Starter hält sich auch ohne regelmäßige Verwendung oder Pflege in einem gut verschlossenen Glas mehrere Wochen im Kühlschrank.

Nicht wundern, bei längerem Einweichen von Reis oder längerem Aufbewahren des Starters kann beides leicht säuerlich oder gärend riechen oder zu blubbern beginnen. Das ist normal und ist trotzdem noch genießbar. Bei einem fauligen Geruch oder einem gräulich-schwarzen Belag solltest du Reis und/oder Starter aber doch lieber entsorgen.

Aber keine Sorge, falls dir das zu aufwendig ist, bereits einmaliges Einweichen mit klarem Wasser oder einem Schuss Molke oder Apfelessig über 24 h kann bereits ca. 30–50 % der Antinährstoffe abbauen.

Wie kann ich das Rezept variieren?

Abseits der Wirsing-Saison klappt das Rezept auch wunderbar mit Kohlgemüse, Champignons oder Karotten statt Wirsing.

Auch kannst du eine Zwiebel dazu geben oder der Lauch durch Zwiebeln oder Frühlingszwiebeln ersetzt werden. Wer es gerne noch etwas deftiger mag, kann ebenfalls Speckwürfel statt Hackfleisch verwenden oder das Gericht als vegetarische Variante mit Wirsing und Champignons zubereiten.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela