

Zeitangabe 

Kosten  

Ernährungsinfos

Allergierisiken: Milchprodukte

Alternativen für Allergiker zu den herkömmlichen Produkten: Statt Parmesan aus Kuhmilch, kann man geriebenen Pecorino aus Schafsmilch verwenden. Butter kann durch Pflanzenmargarine oder Öl ersetzt werden.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Garverfahren
- Internationale Küche
- Getreide/Rundkornreis

Bei diesem Gericht handelt es sich um eine klassische und einfache Form eines Risottos. Im Original wird ein Teil der Brühe durch Wein ersetzt. Bei dem vorliegenden Rezept wird Milchreis statt Risottoreis genommen. Es handelt sich dabei ebenfalls um einen Rundkornreis, aber nicht um eine spezielle italienische Sorte. Das reduziert die Kosten und der Unterschied ist nur für Risottokenner bedeutend. Wählen Sie möglichst einen Milchreis mit kurzer Garzeit.

Auf den Milchreispackungen findet sich natürlich immer ein Rezept für klassischen Milchreis. Der wird von den Schülern ebenfalls gern gekocht und gegessen. Bei der Zubereitung sollte man sich viel Zeit nehmen und den Reis auf ausgeschalteter Herdplatte oder sehr geringer Stufe garen lassen, damit auch ohne ständiges Umrühren nichts anbrennt.

Passend zum Thema noch ein weiteres Rezept für einen Milchreis, der mehr Ähnlichkeit mit dem beliebten Fertigmilchreis im Becher hat:

Schlemmermilchreis aus Langkornreis

Zutaten:

1000 ml Milch, 110 g Langkornreis, Prise Salz, 4 EL Zucker, 20 g Puddingpulver (Sahne- oder Vanillegeschmack)

Zubereitung:

900 ml Milch mit dem Langkornreis, Salz und dem Zucker in einem großen Topf aufkochen und auf kleinster Stufe kochen lassen, bis der Reis weich ist (siehe Packungsangabe), dabei regelmäßig umrühren. Dann die restlichen 100 ml Milch mit dem Puddingpulver verrühren und in die kochende Milch einrühren, einmal aufkochen lassen und schon ist der Milchreis servierfertig.

Wenn man Reste von bereits gekochtem Reis hat, kann man diese kurz in gesüßter Milch aufkochen und mit Puddingpulver binden und hat somit eine schnelle und leckere Resteverwertung.



Einkaufsliste für 4 Gruppen

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 720 g Rundkornreis | <input type="checkbox"/> 160 g Butter |
| <input type="checkbox"/> 400 g Kochschinken | <input type="checkbox"/> 1000 g Erbsen |
| <input type="checkbox"/> 200 g Parmesan | <input type="checkbox"/> 3,2 l Gemüsebrühe |
| <input type="checkbox"/> 4 Zwiebeln | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer |