

REISHUNGER

REISKOCHE UND

DAMPFGARER

KOCHBUCH

Einfache Gerichte mit Reis, Gemüse, Proteinen und gedünsteten Speisen für den täglichen Familienverzehr

NOAH DE JONG

Copyright © 2026 [NOAH DE JONG]. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form oder mit irgendwelchen Mitteln, einschließlich elektronischer, mechanischer, fotokopierender, aufzeichnender oder anderer Methoden, reproduziert, verbreitet oder übertragen werden, außer im Falle kurzer Zitate, die in Rezensionen oder im Bildungskontext verwendet werden.

Haftungsausschluss:

Dieses Buch ist gedacht für **ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken**. Die Rezepte, Techniken und Tipps basieren auf den Erfahrungen und Recherchen der Autorin mit kleinen Keramik-Reiskochern. Die Ergebnisse können je nach Reiskochermodell, Zutaten oder persönlichen Vorlieben variieren.

Der Autor und der Verlag sind **Für Schäden, Verletzungen oder sonstige Folgen wird keine Haftung übernommen**. Die Verwendung dieses Buches kann zu Unfällen führen. Bitte beachten Sie alle Sicherheitshinweise, die Ihrem Reiskocher beiliegen, und gehen Sie sorgsam mit Lebensmitteln um.

Alle in diesem Buch erwähnten Marken, Markennamen und Produktnamen, wie z. B. REISHUNGER®, sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber und werden ausschließlich zu Referenzzwecken verwendet. Dieses Buch ist **steht in keiner Verbindung zu, wird nicht unterstützt oder gesponsert von Markenrechten**. Die

Mit der Nutzung dieses Buches erklärt sich der Leser damit einverstanden, alle Sicherheits- und Gebrauchshinweise zu befolgen, um ordnungsgemäße und sichere Ergebnisse zu gewährleisten.

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG.....	7
Kapitel 1.....	12
Was ein kleiner Keramik-Reiskocher am besten kann.....	12
Kapitel 2.....	17
Grundlagen des Reisanbaus, die wirklich zählen.....	17
Kapitel 3.....	24
Abmessen, Portionen und Kochkapazität.....	24
Kapitel 4.....	29
Richtige Verwendung des Dampfeinsatzes.....	29
Kapitel 5.....	33
Reinigung, Pflege und Schutz der Keramikbeschichtung.....	33
Kapitel 6: Einfacher Reis richtig zubereitet.....	37
1. Klassischer weißer Reis.....	37
2. Duftender Jasminreis.....	38
3. Lockerer Basmatireis.....	39
4. Brauner Reis für kleine Reiskocher.....	40
5. Parboiled-Reis mit getrennten Körnern.....	41
Kapitel 7: Geschmack ohne Komplikationen entwickeln.....	42
6. Knoblauchbutterreis.....	42
7. Zwiebel-Kräuter-Reis.....	43
8. Kokosmilchreis.....	44
9. Tomatenreis.....	45
10. Reis in Gemüsebrühe.....	46
Kapitel 8: Einfaches Dämpfen, das die Textur erhält.....	48
11. Gedünsteter Brokkoli mit Olivenöl.....	48
12. Karotten mit leichter Würzung.....	49
13. Grüne Bohnen mit Knoblauch.....	50
14. Gedünstetes Mischgemüse.....	51
15. Zucchini- und Paprikamischung.....	52

Kapitel 9: Sicheres Kochen von Proteinen im Reiskocher.....	54
16. Gedämpfte Hähnchenbruststreifen.....	54
17. Hähnchen-Reis-Eintopf.....	55
18. Gedämpfte Weißfischfilets.....	56
19. Lachs mit Reis und Gemüse.....	57
20. Weichgekochte Eier (Reiskocher-Methode).....	59
Kapitel 10: Ausgewogene Mahlzeiten ohne zusätzliches Kochgeschirr.....	60
21. Hähnchen-Gemüse-Reis-Bowl.....	60
22. Rindfleisch mit Reis (dünn geschnittene Variante).....	61
23. Gebratener Reis aus dem Reiskocher.....	63
24. Wurst-Gemüse-Reis.....	64
25. Linsen-Reis-Eintopf.....	65
Kapitel 11: Schmackhafte Mahlzeiten ohne Fleisch.....	67
26. Gemüse- und Kichererbsenreis.....	67
27. Gemüse-Pilaw aus dem Reiskocher.....	68
28. Linsen-Gemüse-Eintopf mit Reis.....	69
29. Pilz-Zwiebel-Reis.....	70
30. Einfaches Reiskocher-Rezept: Bohnen und Reis.....	71
Kapitel 12: Kochen für ein oder zwei Personen ohne Verschwendungen.....	73
31. Reisschüssel für eine Person.....	73
32. Schnelle Frühstücksbowl mit Ei und Reis.....	74
33. Gemüsereis in kleinen Mengen.....	75
34. Einfaches Thunfisch-Reis-Gericht.....	76
35. Haferflocken aus dem Reiskocher.....	77
Kapitel 13: Warme, einfache Gerichte, die vertraut wirken.....	79
36. Hühnerreissuppe.....	79
37. Weicher Gemüsereis-Eintopf.....	80
38. Einfacher Reis nach Congee-Art.....	81
39. Milder Tomaten-Reis-Eintopf.....	82
40. Süßer Reis mit Milch und Zimt.....	83
KAPITEL 14: WARUM REIS MANCHMAL NICHT GEHT (UND WIE MAN DAS BEHEBEN KANN).....	85
KAPITEL 15: REZEPTE ANPASSEN, OHNE DAS ERGEBNIS ZU VERDIRBEN.....	87

EINFÜHRUNG

Wie Sie dieses Buch erfolgreich nutzen

Kochen sollte einfach sein, nicht einschüchternd. Genau mit dieser Idee wurde dieses Buch geschrieben. Egal, ob Sie noch nie mit Reiskochern gearbeitet haben oder einfach nur nach zuverlässigen Rezepten für den Alltag suchen – dieses Buch soll Ihnen helfen, selbstbewusst und ohne unnötigen Aufwand mit einem kleinen Keramik-Reiskocher zu kochen.

Dieses einleitende Kapitel erklärt, wie das Buch aufgebaut ist, welche Ergebnisse Sie realistischerweise erwarten können und wie Sie kleine Anpassungen vornehmen können, ohne dass aus einem guten Essen eine enttäuschende wird.

Für wen dieses Buch ist

Dieses Buch ist für Menschen, die zuverlässiges Essen wollen, nicht für Perfektionisten.

Wenn Sie für sich selbst, Ihren Partner oder einen kleinen Haushalt kochen und unkomplizierte, alltagstaugliche Gerichte bevorzugen, sind Sie hier genau richtig. Sie benötigen weder fortgeschrittene Kochkenntnisse noch spezielle Geräte oder seltene Zutaten, um dieses Buch effektiv zu nutzen. Wenn Sie Reis abmessen, Wasser hinzufügen und ein paar einfache Schritte befolgen können, haben Sie bereits alles, was Sie brauchen.

Es richtet sich an Leser, die Wert auf Praktikabilität legen. Die Rezepte konzentrieren sich auf die Stärken kleiner Keramik-Reiskocher: gleichmäßige

Hitze, schonendes Garen und einfaches Dämpfen. Hier werden weder Präzision auf Restaurantniveau noch professionelle Küchengeräte vorausgesetzt.

Wie die Rezepte organisiert sind

Die Rezepte sind so angeordnet, dass sie schrittweise Selbstvertrauen aufbauen.

Die ersten Abschnitte konzentrieren sich auf einfachen Reis und leicht gewürzte Gerichte. Diese Rezepte helfen Ihnen zu verstehen, wie Ihr Reiskocher funktioniert und wie verschiedene Zutaten auf Hitze und Feuchtigkeit reagieren. Spätere Kapitel führen dann, sobald diese Grundlage geschaffen ist, in komplettete Mahlzeiten, Proteine und Gemüsekombinationen ein.

Jedes Rezept folgt einer einheitlichen Struktur:

- Übersichtliche Zutatenlisten
- Abgemessene Mengen, geeignet für kleine Kochgeräte
- Schritt-für-Schritt-Anleitung in einfacher Sprache
- Praktische Hinweise: Zeitaufwand oder Konsistenz können leicht variieren.

Diese Beständigkeit ist beabsichtigt. Wenn Rezepte ein vorhersehbares Format haben, wird das Kochen ruhiger und einfacher.

Portionsgrößen und Kapazität verstehen

Eines der häufigsten Probleme bei Reiskocher-Rezepten ist die falsche Portionsgröße. Dieses Buch umgeht dieses Problem, indem es die physikalischen Grenzen kleiner Reiskocher berücksichtigt.

Die Portionsangaben beziehen sich auf einen 1,2-Liter-Topf und reichen je nach Rezept für ein bis sechs Personen. Hinweise zur Einhaltung der maximalen

Füllmenge, insbesondere bei Gerichten, die beim Kochen aufquellen, wie Reis, Linsen oder Suppen, werden angezeigt.

Wenn Sie für weniger Personen kochen, enthält das Buch Hinweise zum sicheren Verkleinern der Mengen. Kleinere Portionen garen etwas schneller und erfordern möglicherweise geringfügige Anpassungen der Wassermenge, die gegebenenfalls erläutert werden.

Über Messungen

Alle Reismengenangaben basieren auf dem Standard-Reiskocherbecher, der in der Regel kleiner ist als ein herkömmlicher Messbecher. Dies ist kein Fehler.

Reiskocher sind auf dieses Maß ausgelegt, und die konsequente Verwendung führt zu besseren Ergebnissen.

Flüssigkeitsmengen werden einfach und konservativ abgemessen. Wenn in einem Rezept ein Bereich statt einer genauen Menge angegeben wird, ist das beabsichtigt. Verschiedene Reissorten und der Feuchtigkeitsgehalt der Zutaten können das Ergebnis leicht beeinflussen, und Flexibilität hilft, verkochte oder matschige Speisen zu vermeiden.

Kleine Anpassungen vornehmen, ohne die Ergebnisse zu ruinieren

Kochen ist nicht starr, und dieses Buch erwartet nicht, dass Sie jedes Rezept für immer genau befolgen.

Sie können bedenkenlos:

- Mildes Gemüse hinzufügen oder entfernen

- Mit Salz und Gewürzen abschmecken
- Verwenden Sie ähnliche Zutaten (z. B. ein Gemüse durch ein anderes ersetzen).

Was Sie vermeiden sollten, zu viel auf einmal zu ändern:

- Flüssigkeits-Reis-Verhältnis
- Füllgrenzen des Kochers
- Garzeiten für dichte Proteine

Wenn Sie experimentieren möchten, gehen Sie schrittweise vor. Verändern Sie jeweils nur ein Element und beobachten Sie die Auswirkungen auf das Ergebnis. Diese Vorgehensweise fördert das Verständnis und vermeidet Frustration.

Über Kochzeiten

Reiskocher funktionieren anders als herkömmliche Herdplatten. Sie erfassen Temperaturänderungen, die durch die Aufnahme oder Verdunstung von Wasser entstehen. Daher können die genauen Kochzeiten je nach folgenden Faktoren leicht variieren:

- Reissorte
- Zutatentemperatur
- Menge gekocht

Aus diesem Grund werden die Garzeiten als realistische Bereiche und nicht als genaue Minuten angegeben. Dies spiegelt die tatsächlichen Gegebenheiten in der Küche wider und hilft, unrealistische Erwartungen zu vermeiden.

Dämpfen und Schichten der Zutaten

Bei manchen Rezepten werden Gemüse oder Proteine gedämpft, während der Reis darunter gart. Wenn diese Methode verwendet wird, wird dies in der Anleitung deutlich erklärt:

- Wann die Lebensmittel in den Dampfgareinsatz gegeben werden sollen
- Wie dick sollten die Zutaten geschnitten werden?
- Welche Texturen sind zu erwarten?

Dämpfen eignet sich am besten für Lebensmittel, die gleichmäßig garen und nicht gebräunt werden müssen. Das Buch vermeidet Methoden, die ständiges Kontrollieren oder Wenden erfordern.

Lebensmittelsicherheit und gesunder Menschenverstand

Dieses Buch folgt den üblichen Sicherheitsvorkehrungen beim Kochen zu Hause. Fleisch und Fisch werden in geeignete Stücke geschnitten, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten, und die Rezepte vermeiden unsichere Abkürzungen.

Wenn etwas noch nicht ganz gar aussieht, kann man es ruhig noch etwas länger kochen. Reiskocher sind unkompliziert, und kurzes Nachgaren schadet selten.

Vor dem Kochen lesen

Bevor du mit einem Rezept beginnst, lies es dir am besten komplett durch. Diese kleine Gewohnheit beugt Fehlern vor und sorgt für mehr Ruhe beim Kochen. Die meisten Fehler passieren, wenn man zu schnell vorgeht oder Schritte auslässt.

In diesem Buch geht es nicht um Perfektion. Es geht um verlässliche Gerichte, einfache Routinen und darum, den Reiskocher mit Zuversicht statt mit Rätselraten zu benutzen.

Wenn Sie die Anleitungen auf diesen Seiten befolgen, lernen Sie, wie Ihr Kocher funktioniert, wie die Zutaten reagieren und wie Sie bei Bedarf vorsichtig nachjustieren können. Dieses Wissen ist weitaus wertvoller als das Auswendiglernen von Rezepten.

Lass dir Zeit, vertraue dem Prozess und lass den Kocher die Arbeit machen.