

## Reis Resteverwertung



### Resteverwertung von Reis - meine Top 10

1. [Sommerrollen](#) - gerade an heißen Sommertagen habe ich keine Lust, lange in der Küche zu stehen. Dann freue ich mich, wenn ich gegarten Reis da habe, und bereite diese leckeren Sommerrollen nach vietnamesischer Art zu. Gefüllt mit buntem Gemüse - vegan, vegetarisch oder mit Fisch und Fleisch-- macht das Fingerfood mit Reis eine appetitliche Figur.
2. [Sushi Reisbällchen](#) - anderes Land, gleicher Genussfaktor! Meine Bällchen aus japanischem [Sushireis](#) sind wirklich lecker und so einfach gemacht. Mein Tipp: Rolle die Bällchen in Sesam und iss sie mit heller Sojasauce und Lachs. Übrigens: Die runde Leckerei aus Reis eignet sich für Kinder, Kleinkinder und sogar die Beikost.
3. [Reissalat](#) - ebenfalls ein fruchtiges Rezept für Sommertage ist dieser Reissalat mit Mandarinen. Ob mit oder ohne Kochschinken, das bunte Gericht ist in Windeseile zubereitet, schmeckt zu vielen Gelegenheiten und kann kalt, warm oder unterwegs gegessen werden. Probiere es einfach mal aus, du wirst es lieben!
4. [Gebratener Reis](#) - ein Klassiker, aber immer wieder lecker. Vor allem, wenn es schnell gehen muss, bereite ich diesen praktischen Bratreis mit Ei zu. Dazu ein bisschen Gemüse, Chinagewürz und frische Kräuter (optional) - fertig ist die bunte Restepfanne. Kreative Topping machen das Gericht noch spannender, ich denke da an geröstete Nüsse, Tofu oder gegrillte Garnelen. Alternativ ist auch mein [Nasi Goreng](#) eine tolle Bratreis Idee.
5. [Gemüsestrudel](#) - mmmh, knuspriger Blätterteig trifft eine herzhafte Füllung aus Reis (natürlich vom Vortag), Brokkoli, Möhren, Mais und Paprika und wird zu einer dicken Rolle geformt. Im Ofen wird daraus mein berühmter Gemüsestrudel. Ich darf stolz verkünden, dass dies eines der absoluten Lieblingsgerichte meiner Kinder ist.
6. [Reispfanne mit Gemüse](#) - aber auch dieses Rezept hat das Potenzial zur kulinarischen Verführung: Die Gemüse-Reis-Masse kommt hier dank passierten Tomaten und Frischkäse in der Sauce deutlich cremiger daher. Je nach Würze erinnert mich das Gericht an den osteuropäischen Djuvec-Reis. Auch diese Speise lieben meine Kids.
7. [Milchreispudding](#) - endlich wird es süß: Diese kleinen Puffer aus der Pfanne bestehen

nicht wie gewöhnlich aus Pfannkuchenteig, sondern aus Reis. Diesen vermenge ich einfach mit etwas Milch, Mehl und Ei und backe daraus kleine Küchlein in der Pfanne aus. Das Rezept funktioniert auch mit pflanzlicher Milch und schmeckt zu Zimt und Zucker, Kompott oder Vanilleeis.

8. [Schnelles Geschnetzeltes](#) - halb vorbereitet und halb frisch gekocht: Mit diesem Rezept für Restereis sparst du dir immerhin die Hälfte der Kochzeit. Denn nur das Geschnetzelte wird frisch gekocht, der Reis dagegen nur in der Mikrowelle aufgewärmt. Aber keine Panik, mit TK-Gemüse geht's auch hier ganz schnell.
9. [Schonkost](#) mit Reis - vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden wirkt gekochter Reis wahre Wunder. Das liegt an der resistenten Stärke, die sich beim Abkühlen bildet. Sie wird für den Darm nahezu unverdaulich, weshalb bestimmte Bakterien zum Einsatz kommen. Und das sorgt für eine gesunde Darmflora.
10. Nun noch ein Tipp, der von Herzen kommt: Wusstest du, dass Hühner gekochten Reis lieben? Wir haben ja das Glück, eigene Hühner am Haus zu haben. Die versorgen meine Kinder und ich gerne mit Reisresten. Ich sage euch, die Tiere flippen aus, wenn sie die Körnchen aufpicken dürfen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

