

# Zubereitungstipps für den Had'nreis (=Buchweizenreis)



GLUTENFREI, GESUND

## Zubereitung:

- Für die Zubereitung vom Had'nreis gilt folgende Faustregel:  
für 1 Häferl Had'nreis sollte rund 1¾ Häferl Wasser genommen werden, somit wird der Reis bissfest
- Den Had'nreis mit heißem Wasser aufstellen, wenn dieses kocht, zurückdrehen und auf kleiner Stufe fertig bissfest dünsten.
- Anrichten und genießen.

**Anwendungsbereiche:** der Had'nreis eignet sich für so ziemlich alles (wie der herkömmliche Reis), wie zum Beispiel.. :

- ... **in der Suppe:** Tomatensuppe
- ... **als Beilage:** bei Fischgerichten, Fleischgerichten
- ... **als Hauptspeise:** Had'nrisotto, Gemischter Salat mit Had'nreis (kalt verzehrt im Sommer), gefüllte Paprika, Reisfleisch

## Unser Tipp:

- Zur Verfeinerung des Reises kann auch diverses saisonales Gemüse (z.B. angeschwitzter Zwiebel, Karotten, Zucchini, Kürbis, Erbsen usw.) beigegeben werden und mit frischen Kräutern verfeinert werden. Am besten alles was der Garten / Kühlschrank / die Gefriertruhe hergeben.