

# Himalaya Basmati Reis natur / Vollkorn

## Zutaten

Basmati Reis\* natur

\*aus kontrolliert ökologischer Erzeugung

\*\*aus biodynamischer Erzeugung

## Allgemein

Der aromatisch lockere Duftreis stammt aus den indischen Bundesstaaten Uttarakhand und Uttar Pradesh am Fuße des Himalaya. Indische Bauernfamilien bauen die traditionelle Sorte 'Dehradun Type 3' mit viel Handarbeit und Mühe und streng nach dem 'Code of Practice on Basmati Rice' an. Die samenfeste Sorte ermöglicht den Bauern die Unabhängigkeit von patentiertem Saatgut und Hybridsamen, da sie jedes Jahr selbstständig aus dem Reis des Vorjahres neue Reispflanzen ziehen können. Genießen Sie den sortenreinen Basmati Reis, der schon beim Kochen seinen feinen aromatischen Duft verströmt.

## Herstellung

Basmatireis wird auf traditionellen Reisterassen angebaut und geerntet. Nach der Ernte wird das Reiskorn gereinigt und abgepackt.

## Ursprung der Hauptzutat(en)

Indien

## Verwendung

sehr gut geeignet für die orientalische und asiatische Küche, ideal als duftende Beilage

## Zubereitungshinweis

Für 250g Reis die 3-fache Menge Wasser zum Kochen bringen, den Reis zugeben und 25-30 Minuten bei geringer Hitze im geschlossenen Topf köcheln lassen. Vom Herd nehmen und den Reis 5 Minuten ruhen lassen. Den Reis erst nach dem Kochen salzen.

## Lagerhinweis

Bitte kühl und trocken lagern.

## Lebensmittelrechtliche Verkehrsbezeichnung

Basmati Reis natur

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

## Unzubereitet pro 100 g

<b>Brennwert kJ</b>	1491 kJ
<b>Brennwert kcal</b>	352 kcal
<b>Fett</b>	2,20 g
<b>davon gesättigte Fettsäuren</b>	0,60 g
<b>Kohlenhydrate</b>	74,10 g
<b>davon Zucker</b>	0,60 g
<b>Ballaststoffe</b>	2,2 g
<b>Eiweiß</b>	7,80 g
<b>Salz</b>	0,025 g

## Allergene

<b>Eier oder Eierzeugnisse</b>
<b>Erdnüsse oder Erdnusserzeugnisse</b>
<b>Fisch oder Fischerzeugnisse</b>
<b>glutenhaltiges Getreide oder Getreideerzeugnisse</b>
<b>Krebstiere oder Krebstierzeugnisse</b>
<b>Lupine oder Lupinerzeugnisse</b>
<b>Milch oder Milcherzeugnisse einschließlich Lactose</b>
<b>Schalenfrüchte oder Schalenfruchterzeugnisse</b>
<b>Sellerie oder Sellerieerzeugnisse</b>
<b>Senf oder Senferzeugnisse</b>
<b>Sesamsamen oder Sesamerzeugnisse</b>
<b>Soja oder Sojaerzeugnisse</b>
<b>Schwefeldioxid oder Sulfite (mehr als 10mg/kg oder 10 mg/l SO<sub>2</sub>)</b>

