

Arroz caldoso con langostas

Spanischer Reis mit Langusten



La historia del arroz es muy antigua, tiene una larga tradición, se come en todo el mundo. También es saludable y no solo se utiliza como alimento. El arroz es el alimento principal para cerca de la mitad de la población mundial.

En principio se puede decir que existen tres tipos de arroces, de los que existen más de 100.000 variedades: el arroz de grano largo, de grano medio y de grano corto.

El arroz de grano largo tiene un tamaño de aprox. 6 a 8 mm, es relativamente estrecho y duro. Los arroces muy conocidos en Alemania son el «arroz basmati» y el «arroz jazmín».

El arroz de grano corto es grueso y pequeño, cuando se cocina emite mucho almidón, por esto es pegajoso, pero sin embargo «al dente». Es ideal para la preparación de Sushi.

Y el arroz de grano medio («arroz bomba») se usa mucho para preparar el risotto italiano y la paella española, así como para el plato del «arroz caldoso» que presento aquí.

El arroz se cultiva desde hace miles de años. Tiene probablemente su origen entre el sur de China y el este de la India antigua. Existen hallazgos en el sur de China de hace 5000 años A.C. La difusión del arroz en el mundo se inició 400 años A.C. a través de Egipto. En Europa – en España – se cultiva el arroz desde el siglo X y desde el siglo XVII también en EE.UU.

El arroz también es centro de muchos rituales. Por ejemplo en la India, el arroz es símbolo de fertilidad, de crecimiento y pureza. En algunos países asiáticos la palabra «arroz» tiene el mismo significado que la palabra

Die Geschichte des Reises ist uralt und hat eine lange Tradition. Reis wird weltweit gegessen, ist zudem gesund und wird nicht nur als Nahrungsmittel genutzt. Für etwa die Hälfte der Weltbevölkerung ist Reis das Hauptnahrungsmittel.

Grundsätzlich sei gesagt, dass es drei Sorten von Reis gibt: Langkorn-, Mittelkorn- und Rundkornreis. Davon gibt es jeweils eine große Vielzahl an Varianten: über 100.000 wurden bis heute gezählt.

Der Langkornreis ist etwa 6 bis 8 mm lang, recht schmal und sehr hart. Uns gut bekannt ist beispielsweise hierzulande der Basmati- und Jasmin-Reis. Der Rundkornreis ist dick und klein, beim Kochen gibt er viel Stärke ab, ist klebrig und behält einen weichen Kern ohne den Biss zu verlieren. Deshalb ist er für Sushi ideal. Dagegen ist der Mittelkornreis nach dem Kochen sehr weich, wird daher sehr gerne für italienisches Risotto und die spanische Paella wie auch für mein hier vorgestelltes Rezept des «Arroz Caldoso» verwendet.

Reis wird bereits seit Jahrtausenden kultiviert. Seinen Ursprung hat er wohl zwischen Südchina und dem östlichen Teil des alten Indiens. Reiskornfunde in Südchina sollen sogar aus dem Jahr 5000 v.Chr. stammen. Die Verbreitung des Reises in die Welt fand etwa um 400 v.Chr. über Ägypten statt. In Europa wird Reis seit dem 10. Jahrhundert in Spanien kultiviert und ab dem 17. Jahrhundert auch in den USA.

Um den Reis haben sich viele Rituale gebildet: In Indien zum Beispiel steht Reis für Fruchtbarkeit, Wachstum und Reinheit. In manchen asiatischen Ländern ist «Reis» mit dem Wort «Essen» oder «Mahlzeit» gleich-

«comida», todavía en algunas regiones es medio de pago. Incluso en Europa existe el ritual de lanzar arroz a los novios recién casados, que significa felicidad y fertilidad.

Lo bueno de la planta del arroz es que no solo el grano sirve como alimento, sino también las plantas mismas y sus cáscaras sirven para productos valiosos. La paja del arroz por ejemplo se utiliza para la producción de sombreros y zapatos. Con la cáscara de los granos se rellenan colchones, con el arroz quebrado se hace pegamento y no olvidemos la producción de aguardiente de arroz.

Aquí les presento solo una variante de las miles de recetas que existen de «arroz caldoso».

zusetzen. In manchen Regionen Asiens wird Reis bis heute noch als Zahlungsmittel eingesetzt. Und auch in Europa gibt es das Ritual des Reiserwerfens über ein frischgetrautes Brautpaar, was eine glückliche und kinderreiche Zukunft bedeuten soll.

Das Gute am Reisanbau ist, dass letztendlich nicht nur das Korn zur Nahrungsaufnahme nützlich ist, sondern auch die Reispflanzen zu wertvollen Produkten verarbeitet werden. Das Reisstroh wird u.a. für die Herstellung von Hüten und Schuhen verwendet, die Kornhülsen dienen als Matratzenfüllung und aus Bruchreis lässt sich Klebstoff herstellen. Natürlich sollte man auch nicht die Produktion des Reisschnapses vergessen.

Hier stelle ich Ihnen eines der zahlreichen Reisrezepte vor: den «Spanischen Reis mit Scampi», der ebenso in allerlei Varianten zubereitet werden kann.



Zutaten für 4 Portionen:

300 g Reis
(Rundkornreis)

4 Zehen Knoblauch

1 große Zwiebel

2 gekochte Langusten
(alternativ: 500 g Scampis)

1 große rote Paprika

1,5 l Wasser

5 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 TL Kurkuma
(alternativ: Colorante aus Spanien)

Chili aus der Mühle

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken, die Paprika in dünne Streifen schneiden. Die Langusten (oder Scampis) waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Die Languste kräftig am Brustpanzer halten und den Schwanz mit einer Drehbewegung vom Körper trennen. Die Unterseite des dünnen Panzers anschließend mit einer Küchenschere aufschneiden. Danach das Schwanzfleisch locker vom Panzer lösen. Das Fleisch – je nach Größe – in Medaillons schneiden.

In einer großen, tiefen Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten. Danach die Fleischstücke (oder die Scampis) hinzufügen und kurz anbraten. Die Paprika dazugeben und kurz mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Anschließend mit dem Wasser ablöschen und aufkochen. Wenn das Wasser kocht, den Reis hineinstreuen, Kurkuma hinzugeben. Alles etwa 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Zwischendurch immer mal den Reis wenden, damit er nicht am Boden anbrät. Falls das Reiswasser zu schnell verdunstet, kann noch etwas Wasser dazugegeben werden.



Heidi Schade ist in Peru geboren und aufgewachsen, stammt aber aus einem österreichischen Elternhaus. Sie schreibt regelmäßig kulinarische Kolumnen, hat das erste deutschsprachige Buch über die peruanische Küche geschrieben, sowie als Autorin und Fotografin an mehreren Büchern mitgewirkt. Heidi Schade lebt und arbeitet heute in Mainz.

www.heidi-schade-fotografie.de