Vielseitig und schnell: Gerichte mit Reispapier

MULTI-KULTI-KÜCHE Dumplings, Pizza und sogar süße Crêpes – Abwechslung in der Küche

IM NORDWESTEN/BZFE – Reispapier ist eine gängige Zutat in der vietnamesischen Küche und vor allem als Hülle für Sommerrollen bekannt. Die dünnen, getrockneten Blätter aus Reismehl und Wasser können jedoch weit mehr. Aus Reispapier lassen sich zahlreiche schnelle Gerichte zubereiten – von Dumplings über Pizza bis zu süßen Crêpes.

Reispapier ist so vielseitig einsetzbar, weil es die Aromen weiterer Zutaten gut aufnimmt. Vor der Verwendung werden die Blätter für etwa fünf bis zehn Sekunden in lauwarmem Wasser eingeweicht. Anschließend können sie gerollt, gefaltet oder geschichtet und je nach Rezept roh verzehrt, im Ofen gebacken, in der Pfanne gebraten oder im Airfryer zubereitet werden. Nach dem Einweichen ist das Reispapier sofort einsatzbereit, sodass viele Speisen in wenigen Minuten fertig sind.

Beliebt sind beispielsweise knusprige Dumplings. Für die asiatischen Teigtaschen wird Reispapier mit kleingeschnittenem Gemüse wie Möhren, Zucchini, Paprika und Spitzkohl, Pilzen, Tofu oder Garnelen gefüllt, in der Pfanne gebraten und mit einem würzigen Dip serviert.



Reispapier ist vor allem als Hülle für Sommerrollen bekannt. BILD: PIXABAY

Reispapier kann auch als Grundlage für eine schnelle Pizza dienen und den klassischen Teig ersetzen. Dazu werden mehrere angefeuchtete Blätter übereinandergelegt, mit Tomatensoße, Gemüse und Käse belegt und anschließend im Ofen oder in der Pfanne gebacken. Außerdem entstehen daraus Wraps, Frühlingsrollen, Quesadillas oder knusprige Chips.

Wer es lieber süß mag, füllt das Reispapier mit Magerquark oder Skyr, Beeren oder Apfelmus. Im Airfryer oder Ofen werden daraus knusprige Dessertpäckchen. Auch Crêpes mit Banane und Nussmus oder mit Erdbeeren, Feta und frischer Minze sorgen beim Nachtisch für Abwechslung.



Die Reisblätter können nach einer minimalen Einweichzeit nach Belieben gefüllt und gerollt werden. BILD: PIXABAY

Nicht zuletzt ist Reispapier ideal für die Resteverwertung. Übrig gebliebenes Gemüse, Reis, Hülsenfrüchte, Kräuter oder Obst können zu kreativen Füllungen verarbeitet werden. So entstehen mit wenig Aufwand neue Mahlzeiten, während gleichzeitig Lebensmittelabfälle vermieden werden. Die vorbereiteten Snacks lassen sich zudem gut mitnehmen.

Reispapier ist im Asialaden und in vielen Supermärkten erhältlich. Beim Einkauf lohnt sich ein Blick auf die Zutatenliste. Klassisches Reispapier besteht meist aus Reismehl, Wasser, Tapiokastärke und etwas Salz. Die Blätter sind in verschiedenen Größen, Stärken und Formen erhältlich. Geöffnete Packungen trocken und luftdicht lagern.

SOMMERSPARTAGE
MÖBEL- UND KÜCHEN ANGEBOTE

INKLUSIVE SIEMENS ELEKTROGERÄTE
Einbaukühlschrank Siemens
KI22LVFE0 (EEK E**)
Hochbaubackofen Siemens
HB510ABR1 (EEK A*)
Dunstabzugshaube
LI63LB526 (EEK C*)
Cerankochfeld Siemens
ET645HE17
Edelstahl-Einbauspüle
Blanco Tipo 45S
Armatur Blanco Daras

7.559 €
*Aktionspreis

MODERNE KÜCHE SAMI
Sandbeige Seidenmatt und Eiche Cognac verschmelzen zu einem modernen Küchenkonzept mit natürlicher Ausstrahlung. Freundlich, stilvoll und voller Wohnlichkeit – für ein Zuhause zum Genießen.
Stellmaß ca. 120 + 305 x 245 cm

Alle Maße sind ca.-Angaben. Modellabweichungen, Irrtümer, Lieferung sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten. Alle Preise in Euro. Alle Küchen ohne Dekoration. *EEK = Energieeffizienzklasse, Spektrum: von A+++ bis D. **EEK = Energieeffizienzklasse, Spektrum: von A bis G.

60 JAHRE ALLIANCE EINKAUFSVERBAND
*BIS ZU 14% AUF ALLE NEUBESTELLUNGEN
UNSER EINKAUFSVERBAND FEIERT GEBURTSTAG UND SIE ERHALTEN DIE PREISVORTEILE

ESSTISCH NIKI
Tischplatte Eiche natur Nachbildung 25 mm,
Metallgestell schwarz, Maße (L × B × H): 140 × 90 × 75 cm
279 €
*Aktionspreis

JETZT PREISVORTEILE SICHERN!
Ihr Möbelspezialist
Haverkamp 3-5
49429 Visbek
Tel.: 04445 96 050 - 0
Ihr Küchenspezialist
Goldenstedter Str. 12
49429 Visbek
Tel.: 04445 96 050 - 56
Unsere Öffnungszeiten
Mo.-Fr. 9:00 - 18:00 Uhr
Do. 9:00 - 19:00 Uhr
Sa. 9:00 - 16:00 Uhr
*Alles Abholpreise ohne Dekoration und nur solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Modellabweichungen, Irrtümer, Lieferung sowie Preis- und Druckfehler sind vorbehalten. Das Angebot endet am 01.08.2026.
MÖBEL DEBBELER

Mehr Waschmittel macht die Wäsche nicht sauberer

DIE BESTEN TIPPS Wie nachhaltiges Waschen zum Trinkwasserschutz beitragen kann

IM NORDWESTEN/DJD – Jedes Jahr werden in Deutschland rund 700.000 Tonnen Waschmittel für die Wäschepflege verbraucht. Doch nur wenige Menschen machen sich Gedanken darüber, was nach dem Waschgang mit den Inhaltsstoffen passiert. Dabei hat unser Waschverhalten direkte Auswirkungen auf Gewässer und Trinkwasserressourcen. „Ein Großteil der im Abwasser gefundenen Phosphonate etwa stammt aus Wasch- und Reinigungsmitteln“, sagt Jana Arnold vom Forum Trinkwasser.



Wird die Wäsche auch wirklich sauber? Bei Dosierempfehlungen auf Waschmittelpackungen reicht meist die Menge für leicht oder normal verschmutzte Wäsche. BILD: DJD/FORUM TRINKWASSER/GORODENKOFF - STOCK.ADOBE.COM

Die Auswirkungen

Zwar entfernen Kläranlagen viele der Chemikalien, die durch Wäschewaschen ins Abwasser gelangen, doch sie filtern längst nicht alle Stoffe heraus. „Kläranlagen sind keine Zauberkünstler“, betont Jana Arnold. „Nicht jeder Stoff, der im Abwasser landet, kann vollständig entfernt werden. Neben technischen Verfahren ist es entscheidend, Schadstoffe gar nicht erst ins Wasser gelangen zu lassen.“

Neben bestimmten Wasserenthärtern können besonders Tenside, die Schmutz lösen, aber auch Duftstoffe und Konservierungsmittel Gewässer belasten. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bestimmte Stoffe unter den Bedingungen in Kläranlagen sogar zu problematischen Stoffen werden können.

Die besten Tipps

Verbraucherinnen und Verbraucher können durch ihr Waschverhalten einen wichtigen Beitrag zum Schutz des Trinkwassers leisten und dabei gleichzeitig Geld sparen. Hier sind die besten Tipps:

- Waschmittel sparsam verwenden: Mehr Waschmittel macht die Wäsche nicht sauberer. Wird auf der Waschmittelpackung zwischen „leicht“, „normal“ und „stark verschmutzter“ Wäsche unterschieden, genügt meist die Dosierung für leicht oder normal. Außerdem sollte man Waschmittel entsprechend der Wasserhärte dosieren. Diese kann man beim Wasserversorger erfragen. Der Wasserhärtebereich „weich“ erfordert die geringste Waschmittelmenge.
- Pulver statt flüssig: Kompakte Pulverwaschmittel schneiden deutlich besser ab als Flüssigwaschmittel, da letztere mehr Tenside enthalten. Empfehlenswert sind Produkte mit anerkannten Umweltzeichen wie dem Blauen Engel oder dem EU-Ecolabel.
- Nur volle Maschinen in Gang setzen: Eine gut gefüllte Waschmaschine benötigt pro Kilo Wäsche deutlich weniger Waschmittel und Wasser als mehrere halb leere Waschgänge.
- Nicht jede Kleidung sofort waschen: Viele Kleidungsstücke können ausgelüftet werden, statt sie nach einmaligem Tragen direkt zu waschen.
- Auf Vorwäsche verzichten: Moderne Waschmittel reinigen auch ohne den zusätzlichen Waschgang zuverlässig.
- Beim Neukauf auf niedrigen Wasserverbrauch achten: Eine effiziente Waschmaschine sollte pro Waschgang nicht mehr als 10 bis 12 Liter Wasser je Kilo Wäsche benötigen.