

# Endlich perfekter Reis

Wer schmackhafte Mahlzeiten kochen und sich gesund ernähren möchte, ist mit einem Reis-/Multikocher gut bedient. Ob Reis, Getreidekörner, Gemüse oder sogar Suppe, Brot und Kuchen, der KRC-190 von KeMar bietet alle nötigen Elemente in kompakter Bauweise.

Dank einer Kochkapazität von bis zu 1,8 Litern können Mahlzeiten für bis zu fünf Personen zubereitet werden. Die Bedienung erfolgt über das digitale Soft-Touch-Panel mit An/Aus- und Warmhaltefunktion. Das Bedienfeld ist sehr übersichtlich gestaltet und oben auf dem Gerätedeckel platziert, so kann es auf Tischhöhe stehend bequem abgelesen werden. Die Bedienung ist schnell erfasst und der beiliegende Einsatz ermöglicht Dampfgerichte kleiner Portionen.

## Schonend zubereiten

Gemüse und Reis bringen viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe mit und diese sollen beim Garvorgang möglichst

erhalten bleiben. Hier leistet der KeMar Multikocher wertvolle Dienste.

Auf gesundheitliche Aspekte legt der Hersteller besonderen Wert. Für Dämpfeinsatz und Innendeckel kommt BPA-freier Kunststoff zum Einsatz. Der beim Auspacken noch vorhandene leichte Kunststoffgeruch legt sich bereits bei den ersten Anwendungen.

## Spezialität Reis

Reis bildet die Grundlage vieler Mahlzeiten. Wer Reis liebt, findet im KeMar Reiskocher/Multikocher den passenden Partner zur Zubereitung. Für das Kochen von weißem Reis ist eine Direktstarttaste vorgesehen. Einfach „White

Rice“ an der Bedienleiste wählen. Der Cooker bietet zusätzlich noch drei Wahlmöglichkeiten je nach persönlichen Vorlieben: „Hard“ für ein eher trockenes Kochergebnis mit Biss, „Medium“ für ein weder zu trockenes noch zu weiches Ergebnis und Fans des eher weich gekochten Reiskornes sind mit der „Soft“-Version gut bedient.

Ob Klebereis, Naturreis oder Congee (Reisbrei), diese Varianten und Produkte können mit dem KeMar-Reiskocher ebenfalls perfekt und auf den Punkt gegart werden. Bei Congee, dem beliebten Reisbrei, wird je nach Geschmack zur süßen Zubereitung Zucker oder zur herzhaften Zubereitung Brühe hinzugefügt.

Auch Babymahlzeiten lassen sich mit Möhren, Langkornreis und einem Esslöffel Öl besonders nährstoffschonend zubereiten und später mit einem Pürierstab zu Brei verarbeiten.



Das übersichtliche Display oben auf dem Deckel ist gut abzulesen und bequem zu bedienen

## Getreide, GABA-Reis, Brot und Kuchen

Ob Polenta, Hafer, Couscous, Bulgur, Grünkern oder Bohnen und Linsen, mit dem Multicooker können ebenfalls Getreidesorten und Hülsenfrüchte zubereitet werden. Das hochwertige pflanzliche Eiweiß bleibt dabei zum großen Teil erhalten und kann für die Ernährung nutzbar gemacht werden.

Dies gilt besonders auch für GABA-Reis, (GABA steht für Gamma-Amino-Buttersäure). Kurz erklärt wird bei diesem Verfahren brauner Natur-/Vollkornreis 24 Stunden lang in etwas Wasser zum Keimen gebracht, um für das zentrale Nervensystem wertvolle Bestandteile wie Vitamine, Nährstoffe und Aminosäuren im Reiskorn freizusetzen und anzuhäufen. GABA-Reis wird dann zunächst besonders behutsam zwischen 35 und 40 Grad erwärmt, bevor der eigentliche, bis zu zwei Stunden dauernde Kochvorgang einsetzt.

Wer zur Abwechslung einmal Kuchen oder Brot im Cooker backen möchte, findet auch hierfür das passende Backprogramm.

## Gemüse und Suppe

Der Cooker eignet sich ebenfalls sehr gut zur Zubereitung von Kohl, grünen Bohnen, Kartoffeln, Spargel, Spinat, Broccoli oder Zucchini. Mit der Zugabe von nur einem bzw. zwei Messbechern Wasser kann hier sehr schonend gegart werden. Das Gemüse wird in den Dämpfeinsatz gefüllt, oben wird ein Zentimeter Abstand von der Oberkante freigelassen. Im Suppenprogramm lassen sich z.B.

Der Multicooker bietet eine Kochkapazität von bis zu 1,8 Litern, das entspricht etwa 10 Tassen zubereitetem Reis

eine Gemüsesuppe, eine leichte thailändische Garnelensuppe (Tom Gha Gung), eine würzige Karotten-Ingwersuppe oder eine Minestrone zubereiten. Möhre, Zwiebel, Knoblauch, Bohnen, Knollensellerie, Lauchporee, anderes Gemüse nach Wunsch mit einem Teelöffel Kokosöl anbraten, einen halben Liter Gemüsebrühe sowie frische Kräuter, zum Beispiel Petersilie, Thymian, Basilikum hinzufügen, schon ist eine schnelle und bekömmliche Mahlzeit zubereitet. Nicht geeignet ist der Kocher für Nahrungsmittel, die beim Kochen aufschäumen, z.B. Sahne, Eier, flüssige Milchprodukte, Nudeln oder Kartoffeln.

## Reinigung

Ein wichtiger Punkt ist die Reinigung. Ein Gerät, das sich schlecht reinigen lässt, steht nach einiger Zeit meist ungenutzt im Schrank. Der KeMar Multicooker hingegen lässt sich in kurzer Zeit hygienisch reinigen und schnell wieder zusammensetzen. Der Dampfauslass mit dem aufgefangenen Kondenswasser wird ausgeschüttet, der Innendeckel und der Dampfkondensator lassen sich zur Reinigung herausnehmen. Der Innendeckel wird nach Reinigung einfach wieder eingeklickt.

Verschiedene Programme vereinfachen die Zubereitung diverser Reis- und Getreidearten



Im Dampfgeräufinsatz lassen sich, auch parallel zur Reiszubereitung, z.B. Gemüse, Hühnerstücke oder Garnelen bereiten

## Fazit

Der KeMar KRC-190 ist ein durchdachter Multikocher mit vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten. Er ist leicht zu bedienen und zu reinigen, liefert ebenso deliziose wie gesunde Speisen. Ein empfehlenswerter Küchenhelfer nicht nur für Reisfans.

Guido Randerath

## KeMar Multikocher KRC-190

· Preis:	um 140 Euro
· Vertrieb:	KeMar Kitchenware, München
· Internet:	www.kemar.shop
· Telefon:	089 2885726

### Technische Daten:

· Leistung:	500 Watt
· Abmessungen:	33 x 28 x 25 cm
· Gewicht:	4,5 kg
· Kapazität:	1,8 l
· Programme:	12
· Bedienung:	über Touch-Display
· 3D-Heizung:	automatische Wärmeregulierung
· Material Innentopf:	Titan-Keramik antihafbeschichtet, BPA-frei
· Material Dämpfeinsatz:	Polypropylen, BPA-frei
· Lieferumfang:	Multikocher, Innentopf, Dämpfeinsatz, Reiskelle, Messbecher, Netzkabel, Bedienungsanleitung

### Bewertung

- viele Programme und Funktionen
- einfache Reinigung

### Note

· Funktion:	50 %	<b>1,1</b>
· Handhabung/Reinigung:	25 %	<b>1,1</b>
· Ausstattung/Design:	25 %	<b>1,1</b>

## KÜCHE & HAUSHALT

Note

**Oberklasse**  
Preis/Leistung: **sehr gut**

**1,1**