Reispapier

Reis-Teigplatten, bánh tráng (vietn.)

Kategorie

Fertigprodukte, Reisspeisen

Beschreibung

Das eigentliche Reipapier wird aus Pflanzenfasern, z.B. vom Reispapierbaum (Tetrapanax papyrifer und den Tibetanischen Reispapierbaum (Merrilliopanax alpinus) hergestellt und eignet sich gut für Aquarellbilder.
Für die asiatische Küche sind verschiedene Sorten von Reis-Oblaten aus Reismehl sehr beliebt und werden irrtümlich als »Reispapier« bezeichnet. Diese Blätter können auch als Verpackung von Lebensmitteln benutzt werden.



Reispapier

Nährwerte von Reispapier pro 100 g

Kalorien	338
Eiweiß	1 g
Fett	0 g
Kohlenhydrate	83 g
Ballaststoffe	0 g

Herkunft

Reispapier kommt ursprünglich aus Vietnam. Es sind dünne Blättchen, die aus Reismehl, Wasser, Salz und meist auch Tapiokastärke bestehen. Hergestellt wird es in der Regel in Handarbeit.

Aroma

Reispapier selbst ist eher geschmacksneutral, deshalb können Sie es mit den verschiedensten Zutaten kombinieren, ohne etwas zu beachten.

Verwendung

Verwendung finden diese Reis-Oblaten auch in der Küche, etwa für Frühlingsrollen oder Teigtaschen. Dabei werden die Oblaten, welche meist aus einer Mischung von einem großen Anteil an Tapiokastärke und einem kleineren an Reismehl sowie Salz bestehen, vor der weiteren Verarbeitung für maximal 10 Sekunden im lauwarmem Wasser eingeweicht und danach abgetropft. Bekommt das Reispapier zu viel Wasser ab, so wird es sehr klebrig und ist dann nur noch schwierig zu verarbeiten. Reis-Oblaten sind vielerorts abgepackt im asiatischen Lebensmittelfachhandel erhältlich. Verwendet werden sie u. a. in der Vietnamesischen Küche. Dort werden sie als »rice paper«, »rice sheets« oder »spring roll skins« bezeichnet. In China werden sie als »wafer paper« bezeichnet.
Klassische Gericht mit Reispapier sind z.B. Thailändische Frühlingsröllchen oder Vietnamesische Sommerrollen.

Einkauf / Aufbewahrung

Reispapier können Sie im Asia-Markt oder jedem gut sortierten Supermarkt kaufen. Reispapier gibt es in unterschiedlichen Stärken. Für Gerichte, die frittiert werden, eintscheiden Sie sich besser für die dickere Sorte, da diese nicht so schnell aufplatzen.
Reispapier ist genauso wie Reis im Trockenzustand sehr lange haltbar, wenn es möglichst luftdicht und trocken und trocken aufbewahrt wird.

Gesundheit

Das Reispapier als solches ist glutenfrei und laktosefrei, außerdem je nach Zubereitung und Füllung sind Gerichte mit Reispapier vegan oder vegetarisch.
Reispapier hat nur wenige Kalorien, pro Reisblatt-Oblate kann man etwa 20 kcal rechnen. Reispapier ist zudem sehr sättigend und eignet sich daher gut für eine Diät.

© 2026 coquina.de