

Makiko Itoh

# Bento für jeden Tag

Kreative gesunde Mahlzeiten zum  
Vorbereiten und Mitnehmen

**riva**

© des Titels »Bento für jeden Tag« (ISBN 978-3-86883-938-8)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.  
Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Makikos Top-Ten-Regeln für Bentos	8
Tipps für die schnelle Bento-Zubereitung	10
Zeitplan	11
Bento-Sicherheitstipps	12
Schmackhafter Bento-Reis	16
So wird die Bento-Box richtig befüllt	17
So wird der Reis gekocht	53
Onigiri-Varianten	65
Vorbereitete Sandwiches	76
Regeln für Salat-Bentos	81
Bentos zum Abnehmen nutzen	85
Nichts geht über echten Käse!	92
Makikos Grundausstattung für die Bento-Zubereitung	113
Bento-Boxen und Zubehör	114
Wochenspeiseplan inklusive Mittags-Bento	117
Bento-Vorräte	118
Glossar der japanischen Zutaten	120
Register der wichtigsten Zutaten	124
Online-Bezugsquellen für Bento-Boxen und Zubehör	127
Danksagung	128

## REZEPTE: BENTOS IM JAPANISCHEN STIL 13

Hähnchenpfannen-Bento mit dreifarbigem Paprika	15
Tamagoyaki-Bento	19
Shrimps-Bento	23
Minifrikadellen-Bento	27
Ingwer-Schweinefleisch-Bento	31

Hähnchen-Kara-age-Bento	35
Gemüsereis-Lachs-Bento	39
Soboro-Bento	43
Hähnchen-Kijiyaki-Bento	47
Rindfleisch-Sukiyaki-Bento nach Donburi-Art	51
Tofu-Nugget-Bento	55
Soba-Bento	59
Onigiri-Fleischbällchen-Bento	63
Sushi-Bento in Eihülle	67
Sushirollen-Bento	71

## REZEPTE: NICHT GANZ SO JAPANISCHE BENTOS 73

Häschensandwich-Bento	75
Salade-Niçoise-Bento im Baukastenprinzip	79
Chicken-Nuggets-Bento	83
Mediterranes Bento im Mezze-Stil	87
Sommerliches Gemüsegratin-Bento	91
Spanisches Omelette-Bento	95
Quinoa-Pilaw- und Kichererbsensalat-Bento	99
Suppe-Muffin-Bento	103
Alle-lieben-Pastete-Bento	107
Vom indischen Tiffin inspiriertes Bento	111

