

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 |



# Einleitung

**B**ento ist eine Mahlzeit, die in eine Box gepackt wird. In Japan gibt es verschiedene Arten von Bentos, auch große, kunstvoll angerichtete Bentos, die in Restaurants serviert werden. Das vorliegende Buch befasst sich mit den kompakten Mahlzeiten in der Bento-Box zum Mitnehmen, die jeder selbst zubereiten kann – das japanische Äquivalent zum Lunchpaket.

Mittagessen aus der Bento-Box gehörten während meiner Kindheit in Japan zu meinem Leben. Meine Mutter bereitete für meine Schwestern und mich fast jeden Tag Bentos zu, die wir in die Schule mitnahmen, aber auch für Familienausflüge und Picknicks. Eine meiner frühesten Erinnerungen an Essen ist, wie ich gerade groß genug war, um über den Tisch zu schauen, und zusah, wie meine Tanten Dutzende Onigiri-Reisbällchen für ein großes Familientreffen rollten und ihre Handflächen von dem salzigen heißen Reis gerötet waren. Ich erinnere mich auch noch, wie ich an meinem ersten Tag im Kindergarten meine erste Bento-Box öffnete – sie war aus Plastik in einem kräftigen Rosa mit passenden Esstäbchen –, wie mir der Junge, der neben mir saß, in der fünften Klasse den gegrillten Lachs aus meiner Alu-Bento-Box stibitzte und an die herrlichen Quasselrunden mit meinen Freundinnen zur Mittagszeit in der Highschool, wenn wir köstliche Häppchen aus unseren Boxen tauschten.

Nachdem ich den Großteil meiner Erwachsenenjahre in den USA und in Europa gelebt hatte, kam ich vor ein paar Jahren auf die Bento-Box zurück. Ich wollte sie nutzen, um wieder die Kontrolle über die Portionsgrößen zu bekommen, meine Bemühungen um Gewichtsabnahme zu unterstützen, mittags gesünder zu essen und einfach aus dem Fast-Food-Trott auszubrechen. Vor allem jedoch wollte ich mich wieder damit vertraut machen, verschiedene Speisen in einem so kompakten Behälter ansprechend zu präsentieren, was häufig Kreativität erfordert.

Im Oktober 2007 begann ich eine Website unter dem Namen JustBento.com – begleitend zu meiner bereits bestehenden Seite über die japanische Küche mit der Internetadresse JustHungry.com –, um meine wiedergewonnene Begeisterung für Mahlzeiten aus der Bento-Box mit der Welt zu teilen. Die Reaktion von Lesern aus aller Welt und aus allen sozialen Schichten war überwältigend: von Müttern, die ihren Kindern ein gesundes Mittagessen mitgeben wollten, Studenten mit knappen finanziellen Mitteln und Leuten, die abnehmen oder auf kreative Weise mit Lebensmittelallergien umgehen wollten, bis hin zu Menschen, die dem ganzen Fast Food einfach ein leckereres und preiswertes hausgemachtes Mittagessen vorzogen.

Speziell für dieses Buch habe ich über 150 Originalrezepte zusammengestellt, die leicht zuzubereiten und für die Bento-Box ideal sind. Es sind einige traditionelle japanische Rezepte dabei, andere sind durch die Küche anderer Länder inspiriert. Mit etwas Vorausplanung können alle Bentos in diesem Buch morgens in weniger als 20 Minuten zusammengestellt werden.

Ein Mittagessen aus der Bento-Box ist tatsächlich nichts anderes als ein Lunchpaket – ein Lunchpaket jedoch, das besonders sorgfältig und liebevoll für Ihre Familie und Nahestehenden oder einfach nur für Sie selbst zubereitet wird. Essen aus der Bento-Box ist für Augen, Seele und Körper gleichermaßen befriedigend. Es muss nicht übermäßig raffiniert sein und verlangt auch keine stundenlange Zubereitung. Mit einem Minimum an Aufwand und ein klein wenig Kreativität können diese Speisen einfach schön sein und nicht nur ein Lächeln auf das Gesicht des Empfängers zaubern, sondern auch bei der Zubereitung Freude machen. Ich hoffe, dass dieses Buch Sie dazu anregen wird, Bento-Box-Mahlzeiten zu einem regulären Teil Ihres Lebens zu machen.

# Makikos Top-Ten-Regeln für Bentos

## Bentos sollen gesund und ausgewogen sein

Ich achte darauf, dass in jede Bento-Box Eiweiß und Kohlenhydrate kommen. Ich füge immer Gemüse und häufig auch etwas Obst hinzu, normalerweise aber nur als Dessert, da Obst zusätzlich zu den guten Vitaminen auch sehr viel Zucker enthält. Ich beziehe Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe vorzugsweise aus Gemüse. Außerdem ist Gemüse so herrlich bunt. Bei meinen Bentos ist Gemüse mehr als eine Beilage – es spielt neben den anderen Hauptzutaten eine wichtige Rolle.

Da ich normalerweise auf mein Gewicht achte, versuche ich auch, die Kalorienzahl niedrig zu halten. Mit wenigen Ausnahmen haben alle Bentos in diesem Buch rund 600 Kalorien oder sogar weniger. Sie können dies Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen, indem Sie mehr oder weniger Essen in Ihre Box packen.

## Bentos sollen einfach zuzubereiten sein

Ich habe keine Zeit, für meine Bentos viele verschiedene Speisen zuzubereiten. Ich halte mich an maximal vier oder fünf verschiedene Speisen pro Box. Viele meiner Bentos enthalten höchstens drei Speisen.

## Bentos sollen lecker sein

Jedes Bento, das ich zubereite, muss so gut schmecken, dass der Esser (ob ich das nun selbst bin oder jemand anderes) sich jeden Morgen auf das Mittagessen freut. Niemals packe ich etwas dazu, nur weil es gesund ist. Außerdem Sorge ich dafür, dass das Essen auch kalt oder in Zimmertemperatur gut schmeckt, weil die meisten Bentos so gegessen werden.

## Bentos sollen Spaß machen, bunt und attraktiv sein, aber ohne zu viel Schnickschnack

Wir essen nicht nur mit dem Mund, sondern auch mit den Augen. Eine Bento-Box sollte bunt und appetitlich aussehen. Kunstvolle, zeitaufwendige Garnierungen hebe ich jedoch für besondere Gelegenheiten auf. Ich befolge die allgemeine Regel, die Zeit für das Garnieren eines alltäglichen Bentos – um also Dinge wie hübsch geschnittenes Gemüse zuzufügen – auf höchstens zehn Minuten zu begrenzen. Normalerweise brauche ich nicht länger als fünf Minuten, um ein besonders schmückendes Element hinzuzufügen. Sie finden im Buch verteilt eine Reihe einfacher und schneller Deko-Ideen für ein Bento. Bedenken Sie, dass ein ausgewogenes buntes Bento bereits für sich allein schön ist und kein zusätzliches Beiwerk braucht.

## Bentos sollen möglichst saisonale, regionale und natürliche Zutaten enthalten

Ich versuche, weitgehend saisonale Produkte zu verwenden. Ich versuche außerdem, die Finger von verarbeiteten Fertigprodukten zu lassen. Die meisten meiner Bentos werden mit frischen, natürlichen Zutaten zubereitet – mit unbehandeltem Bioobst und Biogemüse und Fleisch und Geflügel aus nachhaltiger Zucht. Wenn ich verarbeitete Lebensmittel wie Dosenbohnen oder verarbeitetes Fleisch verwende, versuche ich, Produkte mit möglichst wenigen Zusatzstoffen zu nehmen. Manchmal weiche ich zugunsten der Zweckmäßigkeit von diesen Regeln ab, versuche aber, sie normalerweise beim Kochen immer zu beherzigen, nicht nur bei Bentos. Außerdem ist saisonales Obst und Gemüse in der Regel preiswerter und schmeckt besser.

## Bei Bentos sind Sicherheit und Hygiene besonders wichtig

Beim Verpacken von Lebensmitteln, die vor dem Verzehr vielleicht einige Zeit bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden, ist es überaus wichtig, saubere und sichere Verpackungsmethoden zu befolgen (weitere Einzelheiten bei den Bento-Sicherheitstipps, Seite 12).

## Ein Bento sollte nicht erst morgens geplant werden

Die größte Zeitverschwendung ist es, morgens prüfend in den Kühlschrank und Vorratsschrank zu schauen und zu überlegen, was man zubereiten könnte! Ich versuche, jede Woche ein paar Minuten dafür aufzuwenden, anhand meines Wochenplans (Seite 117) meine Bentos zu planen. Selbst wenn ich mich nicht immer streng an diesen Plan halte, ist es hilfreich, im Voraus eine Vorstellung davon zu haben, was man einpacken möchte.

## Für Bentos muss man das Richtige einkaufen

Der Lebensmitteleinkauf erhält eine völlig neue Dimension, wenn Sie vorhaben, Bentos zuzubereiten. Schauen Sie vor allem nach Lebensmitteln, die wenig oder gar nicht gekocht werden müssen und gut in eine kleine Box passen. Zu den Dingen, die ich regelmäßig kaufe, gehören sehr dünn geschnittenes Fleisch, mundgerechter Käse, Portionspackungen Cracker, kleine Brötchen, Minijoghurts und Babygemüse.

## Bentos müssen nicht teuer sein

Es spart eine Menge Geld, ein Bento von zu Hause mitzubringen, anstatt mittags Fast Food zu kaufen oder essen zu gehen. Um noch mehr Geld zu sparen, versuche ich, kostengünstige Fleisch- und Fischteile und Saison Gemüse zu kaufen.

## Bentos müssen nicht immer original japanisch sein

Ich liebe die japanische Küche mehr als jede andere – immerhin bin ich Japanerin! Dennoch versuche ich nicht, japanische Bentos genauso nachzumachen, wie sie in Japan zubereitet werden. Während dank der zunehmenden Beliebtheit von japanischem Essen in aller Welt einige Grundzutaten wie Sojasauce und Miso inzwischen sehr viel einfacher erhältlich sind, ist es schwierig oder unmöglich, außerhalb von Regionen, in denen eine große japanische Expat-Gemeinde oder japanische Immigranten leben, viele der frischen Zutaten zu bekommen, die in Japan selbstverständlich sind. Und selbst dann können sie unerschwinglich sein.

Ich lebe in einem Teil der Welt, in dem der nächstgelegene japanische Lebensmittelladen so klein ist, dass er nur ein paar wenige frische Produkte vorrätig halten kann. Ich glaube, dass viele Leser ähnliche Voraussetzungen vorfinden werden. Ich bereite für alle Tage nicht nur traditionelle, authentisch schmeckende Bentos nach japanischer Art zu, angepasst an problemlos erhältliche Zutaten, sondern auch Bentos, die ich mir über die Jahre ausgedacht habe und bei denen ich verschiedene nichtjapanische Gerichte und Geschmacksrichtungen kombiniere.

Ich glaube, ein hausgemachtes Bento-Mittagessen ist so reizvoll, weil es eine gesunde, attraktive und leckere Mahlzeit ist, mit Sorgfalt und Aufmerksamkeit zubereitet und so kompakt, dass sie problemlos zur Arbeit oder in die Schule mitgenommen werden kann. Diese Faktoren machen ein Bento zu einem Bento – es muss kein Kunstwerk aus ausschließlich japanischen Rezepten sein, sollte aber ebenso wenig ein willkürlich zusammengewürfeltes Essen in einer Plastikbox sein – diese Philosophie ist die Grundlage aller Rezepte und Ideen in diesem Buch.

# Tipps für die schnelle Bento-Zubereitung

Wie kann eine abwechslungsreiche, gesunde Bento-Box morgens in höchstens 20 Minuten zusammengestellt werden? Nachfolgend meine besten Tipps, wie Sie Ihre morgendliche Zubereitungs-routine straffen können.

## Möglichst viel am Vorabend vorbereiten

Gemüse schnippeln, Fleisch aufschneiden, Salat waschen und trocknen – das kann alles am Vorabend erledigt werden und reduziert die Zubereitungszeit am Morgen.

## Mindestens ein Bento-Gericht im Voraus zubereiten

Wenn wenigstens eines der Gerichte, die Sie einpacken wollen, bereits fertig ist, entlastet das sehr. Die Bento-Rezepte im Buch geben an, was bereits am Vorabend oder noch früher zubereitet werden kann.

## Bento-Klassiker vorrätig halten

Viele bentofreundliche Gerichte können im Voraus zubereitet und eingefroren oder im Kühlschrank oder in der Speisekammer aufbewahrt werden. Sie müssen nur aufgewärmt oder kurz gekocht werden, um mitnahmebereit zu sein. Weitere Informationen zur Aufbewahrung finden Sie im Abschnitt Bento-Vorräte (Seite 118).

## Im Voraus Reste für künftige Bentos miteinplanen

Gewöhnen Sie es sich an, bei der Zubereitung des Abendessens einige Reste einzuplanen. Wenn Sie beispielsweise einen Auflauf zubereiten, können Sie eine gewisse Menge davon aufheben, um sie für das Mittagessen am nächsten Tag einzupacken oder für ein künftiges Bento einzufrieren. Ein anderes Beispiel dieser Strategie: Schnippeln Sie die doppelte Menge Gemüse, die Sie aktuell brauchen, und heben Sie die Hälfte für einen späteren Gebrauch auf. Das erfordert einen geringen zusätzlichen Aufwand und spart am Ende eine Menge Zeit.

## Alles griffbereit halten

Bevor Sie zu Bett gehen, stellen Sie die Bento-Box und alles Zubehör heraus, das Sie eingeplant haben, ebenso Töpfe und Pfannen und Kochutensilien. Stellen Sie eingefrorene Lebensmittel, die Sie verwenden wollen, in den Kühlschrank. Bei Verwendung eines Reiskochers sorgen Sie dafür, dass er eingeschaltet ist und die Zeitschaltuhr auf den richtigen Fertigstellungszeitpunkt eingestellt ist. Ein paar Minuten Vorbereitung am Vorabend beruhigen und sparen morgens eine Menge Zeit.

## In einen Reiskocher investieren

Falls Reis ein regelmäßiger Bestandteil Ihrer Bentos ist, ist ein Reiskocher ein wertvoller Küchenhelfer. Die einzige wirklich wichtige Funktion, die er haben muss, ist eine Zeitschaltuhr, sodass Sie den Reiskocher so programmieren können, dass der Reis morgens zum Einpacken fertig ist. Ein guter Reiskocher kann auch viele andere Getreide kochen.

## Nicht übertreiben

Es kann etwas einschüchternd sein, Blogs über Bentos im Internet zu lesen, wenn Sie gerade erst anfangen, sich mit Bentos zu befassen. Ist es wirklich nötig, Reisbällchen mit niedlichen Gesichtern zu fabrizieren oder kunstvoll bearbeiteten Schinken und Käse zuzubereiten, um Ihr Lunchpaket als Bento bezeichnen zu dürfen? Absolut nicht – Bento ist zuerst und vor allem eine Mahlzeit, kein kunsthandwerkliches Projekt. Konzentrieren Sie sich anfangs darauf, ein paar leckere, nahrhafte Speisen in die Box zu packen. Jeder Schnickschnack ist nur ein i-Tüpfel.

## Für ein perfektes Dessert frisches Obst verwenden

Bentos, zu denen hauptsächlich der Farbe wegen Dinge wie Schokobonbons mit Zuckerglasur gehören, beeindrucken mich nicht. Normalerweise habe ich auch keine Zeit, nur für meine Bentos ein Dessert zuzubereiten. Frisches Obst der Saison ist süß und gesund und ergibt ein perfektes, einfaches Dessert. Gelegentlich packe ich als besondere Leckerei ein oder zwei Kekse oder ein kleines Stück Brownie mit ein.

## Zeitplan

Für die meisten Bentos in diesem Buch ist ein Zeitplan angegeben, sodass Sie abschätzen können, wie viel Zeit Sie morgens für die Zusammenstellung einplanen müssen. Dabei wird ein wenig Multitasking verlangt – aber keine Sorge, die Aufgaben sind zeitlich so versetzt, dass Sie das nicht überfordern wird. Lesen Sie den Zeitplan, bevor Sie sich ans Werk machen, so wissen Sie, was alles zu tun ist.

Sie werden sehen, dass für die meisten Bentos etwas Vorbereitung am Vorabend erforderlich ist. In einigen Fällen brauchen Sie dafür 20 bis 30 Minuten. Wenn Sie diese Aufgaben erledigen, während Sie das Abendessen zubereiten, sparen Sie insgesamt Zeit (waschen und schnippeln Sie beispielsweise das Gemüse für Ihre Bento-Box zusammen mit dem Gemüse fürs Abendessen). Für einige Bentos brauchen Sie auch Zutaten, die Sie im Voraus zubereitet haben und im Tiefkühlfach oder Kühlschrank aufbewahren. Wenn ich das Abendessen herrichte oder an den Wochenenden etwas Zeit habe, bereite ich oft Gerichte vor, um sie bis zum späteren Gebrauch einzufrieren oder in den Kühlschrank zu stellen.



# Bento-Sicherheitstipps

Wenn Sie Lebensmittel zubereiten, die erst einige Zeit später gegessen werden, ist es sehr wichtig, einige grundsätzliche Sicherheitstipps zu befolgen.

## Auf gute Hygiene achten

Sorgen Sie dafür, dass die Utensilien und Behälter wirklich sauber sind. Vergessen Sie das Händewaschen nicht, bevor Sie Ihr Bento zurechtmachen! Vermeiden Sie nach Möglichkeit (insbesondere bei höheren Temperaturen), die Lebensmittel viel anzufassen, denn je mehr Sie sie anfassen, desto größer ist das Risiko, unerwünschte Bakterien zu übertragen, egal, wie sorgfältig Sie Ihre Hände gewaschen haben. Bedenken Sie dies, wenn Sie kunstvoll dekorierte Bentos zubereiten, und verwenden Sie zum Anrichten, soweit möglich, Stäbchen, Pinzetten und weitere Utensilien.

Seien Sie auch beim Probieren vorsichtig. In japanischen Privatküchen wird standardmäßig probiert, indem eine kleine Menge in ein Schüsselchen gegeben und dieses an den Mund geführt wird, anstatt mit einem Löffel – oder noch schlimmer mit dem Finger – in den Topf zu fassen.

## Gekochte Speisen abkühlen lassen, bevor sie in die Bento-Box gepackt werden

Das Kondenswasser, das sich in einem geschlossenen Behälter bildet, liefert genau die feuchte Wärme, die schädliche Bakterien lieben. Achten Sie darauf, dass gekochte Speisen, insbesondere der Reis, komplett abgekühlt sind, bevor Sie die Bento-Box verschließen.

## Für bestimmte Speisen und bei hohen Temperaturen Eisbeutel verwenden

Einige Speisen wie rohes Gemüse und Salate mit Mayonnaise müssen, insbesondere bei hohen Temperaturen, bei einer niedrigeren Temperatur als der Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Es gibt viele Isolierboxen und Kühltaschen. Einige Lebensmittel wie frisches Obst schmecken gekühlt einfach besser.

## Für Bentos ungeeignete Lebensmittel weglassen

Dazu gehören:

- **Roher Fisch.** Sushi aus rohem Fisch ist absolut ungeeignet für Bentos, die Sie morgens zubereiten und mittags essen. Sushi-Bento in Eihülle (Seite 67) und Sushirollen-Bento (Seite 71) sind hingegen Beispiele für Sushis, die für Bentos sicher verwendet werden können.
- **Nicht komplett durchgegartes Fleisch** wie Rindfleisch, das innen rosa ist.
- **Ungekochter Tofu.** Feuchter, ungekochter Tofu ist so leicht verderblich wie rohes Fleisch. Gekochter Tofu ist gut geeignet.
- **Nicht durchgegartes Ei** wie weich gekochte Eier oder flüssige pochierte Eier.
- **Hausgemachte Mayonnaise**, die nicht sehr kühl gehalten werden kann. Fertig gekaufte Mayonnaise enthält zwar Konservierungsstoffe, jedoch nehme ich lieber ein paar künstliche Zusatzstoffe zu mir, als krank zu werden. Hausgemachtes Ranch- oder Thousand-Island-Dressing oder Sauce tartare sollten mit derselben Vorsicht behandelt werden.
- **Reste**, die schon leicht »hinüber« wirken. Das mag selbstverständlich klingen, aber ich habe über die Jahre immer wieder einmal E-Mails von Leuten bekommen, die sich beklagt haben, dass mehrere Tage alte Reste, die sie zum Lunch eingepackt haben, schlecht waren. Ihre Bento-Box kann noch so hübsch sein, sie macht verdorbenes Essen nicht besser. Bitte setzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand ein, wenn es um Lebensmittelsicherheit geht!

# BENTOS IM JAPANISCHEN STIL



In diesem Abschnitt möchte ich Sie in einige klassische Kombinationen für die Bento-Box einführen, die in Japan überaus beliebt sind. Mit ein paar japanischen Grundnahrungsmitteln können alle mit Zutaten zubereitet werden, die auch außerhalb Japans problemlos erhältlich sind.



# Hähnchenpfannen-Bento mit dreifarbigem Paprika

Dieses Bento für Anfänger wird mit alltäglichen Zutaten zubereitet, die Sie vielleicht bereits vorrätig haben. Es lässt sich ohne jegliche Vorbereitung in höchstens 20 Minuten zusammenstellen. Ein guter Einstieg in die Bento-Zubereitung!

## INHALT

- Hähnchenpfanne mit dreifarbigem Paprika
- Kohl und Gurken, kurz eingelegt
- Blanchierter Brokkoli
- Weißer Reis
- Kirschtomaten

## Hähnchenpfanne mit dreifarbigem Paprika

1 Portion

Sie können dieses vielseitige und bunte Pfannengericht mit etwas scharfer Chilisaucе wie Sriracha-Sauce aufpeppen. Schneiden Sie die Paprika in kleine gleichmäßige Würfel, damit sie gleichmäßig gar werden.

- ½ EL Olivenöl oder anderes Pflanzenöl
- 3 EL grob gehackte Frühlingszwiebeln
- 2 TL geschälter und fein gehackter frischer Ingwer
- Je 1/3 rote, grüne und gelbe Paprika (mittelgroß), entkernt und in 1 cm große Würfel geschnitten
- Salz zum Bestreuen
- 60 g Hähnchenbrust ohne Knochen und ohne Haut, in 1 cm große Würfel geschnitten
- Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Sojasauce
- Kopfsalat- oder Shisoblätter zum Abtrennen nach Belieben

Das Öl bei mittlerer Hitze in einer Bratpfanne erhitzen. Frühlingszwiebel und Ingwer darin 1–2 Minuten anbraten, bis sich ein feines Aroma entwickelt. Die Temperatur auf höchste Stufe schalten und die Paprikawürfel in die Pfanne geben. Mit einem Spatel oder langen Esstäbchen pfannerrühren. Mit etwas Salz bestreuen – dies entzieht dem Gemüse Feuchtigkeit, sodass es schneller gar wird. Weiterrühren, bis die Paprika gar sind.

Das Gemüse an den Pfannenrand schieben und das Hähnchenfleisch in die freie Pfannenmitte geben. Ein paar Minuten anbraten, dann wenden und von der anderen Seite braten. Alles zusammenrühren, mit Pfeffer und Sojasauce würzen.

Den Pfanneninhalt auf einen kalten Teller umfüllen, damit er schneller abkühlt. Erkalte in die Bento-Box füllen, die Salat- oder Shisoblätter zum Abtrennen verwenden.



**VORBEREITUNGSTIPP:** Schneiden Sie das Gemüse und das Hähnchenfleisch bereits am Vorabend, sodass es nur noch gebraten werden muss. Bewahren Sie dabei das rohe Hähnchenfleisch getrennt vom Gemüse auf.

## Kohl und Gurken, kurz eingelegt

1 Portion

Kurz oder über Nacht eingelegtes Gemüse ist in Japan sehr beliebt. Es ist wie Salat ohne Dressing und liefert mit seiner salzig-säuerlichen Knackigkeit einen schönen Kontrast zu den anderen Speisen. Es kann sofort gegessen werden oder hält sich 3–4 Tage im Kühlschrank.

- 1 großes grünes Kohlblatt
- 5 cm Salatgurke, in dünne Scheiben geschnitten
- ½ TL Meersalz
- Etwas Zitronensaft

Die harte Blattrippe des Kohlblatts herausschneiden, den Rest in Streifen schneiden. Kohl und Gurke mit Salz bestreuen und dieses mit den Händen gründlich einreiben, bis das Gemüse welk wird. Mindestens 5 Minuten ruhen lassen. Einen Spritzer Zitronensaft zugeben.

Vor dem Verpacken in der Bento-Box alle Flüssigkeit herausdrücken. Ich packe diese Pickles gerne in einen gesonderten Einsatz oder ein Cupcake-Förmchen (Seite 116), damit sich die Aromen nicht mit den anderen Aromen der Box vermischen.

## Blanchierter Brokkoli

Blanchierte Brokkoliröschen (kurz gekocht, dann in kaltem Wasser abgeschreckt) eignen sich bestens, um Lücken in der Bento-Box zu füllen. Gleichzeitig sorgen sie dafür, dass nichts verrutscht. Und sie tun Ihnen gut!

Nur so viel Wasser in einen kleinen Topf geben, dass der Brokkoli gerade bedeckt sein wird. Das Wasser aufkochen, eine Prise Salz und dann die Brokkoliröschen (ich breche sie einfach mit der Hand von dem großen Brokkolikopf) zugeben. 3–4 Minuten kochen, abgießen und den Brokkoli sofort unter fließendem kaltem Wasser abschrecken – so bleibt die kräftige grüne Farbe erhalten. Gut abtropfen lassen.



**ZEIT SPAREN:** Sie können TK-Brokkoli verwenden. Er wird wie roher Brokkoli 2–3 Minuten gekocht.

## Weißer Reis (Grundrezept)

1 Portion

Dieses Bento wird mit 200 g gekochtem weißen Reis zubereitet (Seite 53).

Halten Sie vorgekochten Reis zum Mitnehmen bereit. Stellen Sie entweder die Zeitschaltuhr des Reiskochers am Vorabend so ein, dass der Reis morgens fertig ist, oder tauen Sie vorgekochten eingefrorenen Reis in der Mikrowelle auf (Seite 118). Lesen Sie auf dieser Seite, wie schmackhafter Bento-Reis gekocht wird, und auf der rechten Seite die Anleitungen für das Verpacken.

## Zeitplan

Der Zeitplan zeigt, wie Sie alle Bestandteile Ihres Bentos möglichst effizient zubereiten. Beachten Sie, dass Sie noch mehr Zeit sparen können, wenn Sie alles Gemüse am Vorabend zubereiten.

Der Zeitplan gilt für ein Bento. Wenn Sie Bentos für mehrere Personen zubereiten, rechnen Sie pro Box fünf Minuten dazu.

Keine Sorge, falls Sie beim ersten Mal länger brauchen, als im Zeitplan angegeben. Je mehr Bentos Sie zubereiten, desto effizienter und schneller werden Sie!

## Schmackhafter Bento-Reis

Die meisten japanischen Bentos werden um gedünsteten Reis herum arrangiert. Reis ist nicht nur ein Gegenpart zu den anderen Speisen in der Box, sondern tatsächlich der Star der Show.

Japanischer Reis ist etwas klebrig und feucht, mit rundlichen, aber festen Körnern. Am besten gelingt Reis, wenn er richtig gespült und frisch gekocht wird (Seite 53) und anschließend heiß in die Bento-Box gepackt wird. Er sollte dann auf Zimmertemperatur abkühlen können, bevor der Deckel der Box geschlossen wird.

In alten Zeiten standen japanische Mütter und Großmütter in der Dämmerung auf, um in einem Topf über dem mit Holz befeuerten Herd Reis zu kochen. Heutzutage ist es dank elektronischer Reiskocher mit Zeitschaltuhr viel einfacher geworden, schmackhaften Reis für Bentos zuzubereiten, die morgens zusammengestellt werden.

Auch wenn Sie vorgekochten und eingefrorenen Reis (Seite 118) verwenden, sollte dieser im Interesse seines guten Geschmacks morgens aufgetaut und erhitzt werden und anschließend genauso abkühlen wie frisch gekochter Reis. Durch das Erhitzen schmeckt eingefrorener Reis fast so gut wie frisch gekochter. Gedünsteter Reis schmeckt warm besser, wenn Sie also mittags Zugang zu einer Mikrowelle haben, transportieren Sie Ihr Bento in einer hitzebeständigen Bento-Box und wärmen es ein paar Minuten auf. Bei Verwendung eines Thermobehälters (Seite 115) packen Sie frisch gekochten oder aufgetauten und erhitzten Reis in den vorgewärmten Behälter, wo er mehrere Stunden warm bleiben wird.

## ZEITPLAN

| Minuten                                 | 20   | 15   | 10   | 5  | 0  |
|---|--|--|--|--|--|
| Reis (vorgekocht)                       | <input checked="" type="checkbox"/> In die Box packen, abkühlen lassen |  |  |  |  |
| Hähnchenpfanne mit dreifarbigem Paprika | <input checked="" type="checkbox"/> Paprika, Zwiebel, Ingwer schneiden | <input checked="" type="checkbox"/> Zwiebel und Ingwer anbraten                          | <input checked="" type="checkbox"/> Hähnchen anbraten, würzen                  | <input checked="" type="checkbox"/> In die Bento-Box packen, mit Salat abtrennen       |  |
| Kohl und Gurken, kurz eingelegt         |  | <input checked="" type="checkbox"/> Hähnchen schneiden                                   | <input checked="" type="checkbox"/> Paprika anbraten                           | <input checked="" type="checkbox"/> Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen          | <input checked="" type="checkbox"/> In Cupcake-Förmchen füllen |
| Blanchierter Brokkoli                   | <input checked="" type="checkbox"/> Wasser aufkochen                   | <input checked="" type="checkbox"/> Brokkoliröschen abbrechen, ins kochende Wasser geben | <input checked="" type="checkbox"/> Brokkoli abtropfen lassen, abkühlen lassen | <input checked="" type="checkbox"/> Zusammen mit Kirschtomaten in die Bento-Box packen |  |

**Am Vorabend:** Zeitschaltuhr des Reiskochers einstellen, falls verwendet. Kopfsalatblätter, die als Abtrenner dienen sollen, waschen und trocken tupfen. Wenn Sie das Gemüse und das Hähnchenfleisch am Vorabend schneiden, sparen Sie sich am nächsten Morgen 5 Minuten.

# So wird die Bento-Box richtig befüllt

## Einstöckige Box

1. Zu Beginn der Bento-Zubereitung die Box etwa bis zur Hälfte mit Reis füllen, damit er abkühlen kann, während Sie die übrigen Speisen zubereiten. Wenn Sie es eilig haben oder hohe Temperaturen herrschen, kühlen Sie die Bento-Box in einer Kühlbox oder einem Eisbeutel rasch ab, während Sie das restliche Bento zubereiten. Verwenden Sie einen Löffel oder ein Reispaddel (leicht angefeuchtet, damit die Reiskörner nicht festkleben), um den Reis gut zusammengedrückt einzufüllen – so verrutscht beim Transport nichts.

2. Befüllen Sie die Hälfte bis zwei Drittel des leeren Platzes mit Ihrem Hauptgericht – in unserem Fall der Hähnchenpfanne mit dreifarbigiger Paprika. Wenn Ihre Box Abtrennungen hat, können Sie sie zwischen dem Reis und den übrigen Speisen einsetzen, damit alles ordentlich aussieht. Sie können auch Abtrenner aus Kunststoff (Baran) benutzen oder aus Salatblättern, Shisoblättern oder anderem breitblättrigen Gemüse eine essbare Abgrenzung herstellen.

3. Für flüssige Speisen oder um Speisen voneinander zu trennen, deren Aromen sich in der Box nicht vermischen sollen, verwenden Sie einen Food-Divider oder ein Cupcake-Förmchen.

4. Zum Schluss füllen Sie alle Lücken mit Brokkoliröschen oder Kirschtomaten. So verrutscht der Inhalt beim Transport nicht und die Box wird farbenfroher. Wie Sie sehen, ist es mir gelungen, viel Farbe in die Box zu bringen!

## Zweistöckige Box

Zweistöckige Boxen sind sogar noch einfacher zu befüllen als einstöckige. Sie haben normalerweise eine Etage mit kleinerem und eine mit größerem Fassungsvermögen. Der Reis kommt in der Regel in die Etage mit dem größeren Fassungsvermögen. Um die Reismenge zu reduzieren, fülle ich hier jedoch häufig in einem Sonderabteil oder einem Cupcake-Förmchen eine Beilage mit ein. Saucen oder flüssigere Speisen werden am besten in die Etage mit kleinerem Fassungsvermögen gepackt, die meist einen eigenen, dicht schließenden Deckel hat, damit nichts ausläuft.



1

2



3

4



**TIPP:** Es ist ganz leicht, die Portionsgrößen für Bentos zu variieren. Nehmen Sie einfach eine größere Box für einen gesunden Appetit, eine kleinere Box für ein Kind oder jemanden, der Diät hält, und passen Sie die Rezeptmengen entsprechend an. Auf Seite 114 finden Sie Bento-Boxen und Zubehör als Richtwerte für die passende Größe.



# Tamagoyaki-Bento

Tamagoyaki ist ein aufgerolltes Omelette, herzhaft und dennoch leicht süß. Es ist in Japan ein so beliebter Bestandteil von Bentos, dass manche Menschen unbedingt täglich ein oder zwei Stücke davon in ihrer Box haben möchten! Es braucht vielleicht ein paar Versuche, um die Technik zu beherrschen, aber schon bald werden Sie Ihr eigenes Tamagoyaki problemlos rollen.

Für dieses Bento wird fast alles am Vorabend zubereitet, sodass Sie sich morgens auf die Zubereitung eines leckeren Tamagoyaki konzentrieren können.

## INHALT

- Tamagoyaki
- Schinken-Frischkäse-Röllchen mit Gemüse
- Spinat, kurz in Knoblauch gebraten
- Weißer Reis (Grundrezept) mit gemischtem Gemüse

## Tamagoyaki (Grundrezept)

2 Portionen

Tamagoyaki wird üblicherweise in einer eigens dafür bestimmten quadratischen Pfanne zubereitet – ich mache meines aber immer in einer normalen beschichteten Pfanne mit 20 cm Durchmesser. Man kann ein kleines, gut aussehendes Tamagoyaki aus 2 Eiern oder sogar nur 1 Ei zubereiten, hier habe ich jedoch für 2 Portionen 4 Eier verwendet, da diese Menge von einem Anfänger recht gut in eine hübsche Form gebracht werden kann. Tamagoyaki hält sich, gut eingewickelt, ein oder zwei Tage im Kühlschrank. Durch Einfrieren wird die Konsistenz leicht körnig und zäh, aber keinesfalls ungenießbar.

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| 4 große Eier    | ½ TL Sojasauce           |
| 1 EL Zucker     | Pflanzenöl zum Braten    |
| 1 TL Mirin      | Petersilie zum Garnieren |
| 1/8–1/4 TL Salz |                          |

Alle Zutaten außer dem Öl mischen, bis sich Eigelb und Eiweiß gut verbunden haben, aber nicht schaumig sind.

Die Pfanne bei mittelstarker Hitze erhitzen. Etwas Öl hineingeben und die Pfanne in alle Richtungen kippen, damit es sich gut verteilt. Mit einem kleinen Stück Küchenpapier überschüssiges Öl aus der Pfanne aufnehmen. Das ölgetränkte Küchenpapier neben dem Herd auf einen kleinen Teller legen.

Mit Kochstäbchen oder einer Gabel eine kleine Menge der Eiermischung über den Pfannenboden ziehen (1). Wenn das Ei sofort stockt, ist die Pfanne heiß genug. Wird das Ei zu schnell braun, kühlen Sie die Pfanne leicht ab, indem Sie den Boden auf ein angefeuchtetes Geschirrtuch stellen und die Hitze etwas herunterschalten.



1



2



3



4



5



6

Eine dünne Schicht Eiermischung in die heiße Pfanne gießen (2). Die Pfanne in alle Richtungen kippen, um die Mischung auf dem gesamten Boden zu verteilen. Große Blasen, die sich eventuell bilden, mit den Stäbchen oder der Gabel aufstechen.

Sobald das Ei zu stocken beginnt, rollen Sie es auf eine Seite der Pfanne, indem Sie ein Ende mit den Stäbchen oder der Gabel überschlagen und so lange weitermachen, bis Sie eine dünne Rolle haben. Wenn Sie das Ei nicht rollen können, schieben Sie es einfach an einer Seite zusammen, bis Sie ein dünnes, kleines Omelette haben (3–4).

Die erste Rolle lassen Sie am Rand der Pfanne liegen und reiben den Pfannenboden mit dem ölgetränkten Küchenpapier ein. So wird die Pfanne ausreichend gefettet und eventuelle Eireste werden entfernt (5).

Wieder etwas von der Eiermischung in die Pfanne gießen und diese leicht kippen, um das Ei zu verteilen (6). Die erste Rolle etwas anheben, damit das rohe Ei darunterläuft (7, nächste Seite).

Wie zuvor etwaige große Blasen aufstechen. Sobald diese Schicht zu stocken beginnt, rollen Sie sie über die bereits fertige Rolle am Pfannenrand (8, nächste Seite). Auch jetzt wieder stellen Sie die Pfanne, falls das Ei zu rasch bräunt, ein paar Sekunden auf ein angefeuchtetes Küchentuch.

Wiederholen Sie die vorherigen drei Schritte so oft, bis die Eiermischung aufgebraucht ist (9). Je dünner die einzelnen Schichten sind, desto feiner wird die Konsistenz des Tamagoyaki. Versuchen Sie, es auf mindestens 4–5 Schichten zu bringen.

Wenn das Tamagoyaki fertig ist, wenden Sie es in der Pfanne mit der Nahtseite nach unten und drücken es kurz an, damit es gut zusammenhält. Die Eierrolle auf eine Sushimatte oder ein Stück Küchenpapier heben (10).

Die Sushimatte oder das Küchenpapier um das Tamagoyaki rollen, dabei zu einem Rechteck formen (11). Abkühlen lassen.

Vor dem Einpacken in gleichmäßige Scheiben schneiden (12). Mit Petersilie garnieren.

Verzagen Sie nicht, wenn Ihr Tamagoyaki nicht perfekt aussieht. Es wird dennoch großartig schmecken!



7



8



9



10



11



12

## Schinken-Frischkäse-Röllchen mit Gemüse

1 Portion

Vorzugsweise am Vorabend zubereiten und in den Kühlschrank stellen, dann kann der Frischkäse fest werden.

¼ kleine Karotte  
5–6 lange gerade grüne Bohnen, Spitzen und Stielansätze abgeschnitten

1 Prise Salz  
2 Scheiben Schinken  
2 EL Frischkäse, glatt gerührt



Die Karotte schälen und in Streifen in der Dicke und Länge der grünen Bohnen schneiden.

In einem kleinen Topf 2,5 cm hoch Wasser aufkochen. Eine Prise Salz zugeben. Karotte und grüne Bohnen darin 3–4 Minuten knackig-zart kochen. Abtropfen und unter fließendem kaltem Wasser rasch abkühlen. Wieder abtropfen lassen und mit einem Geschirrtuch oder Küchenpapier trocken tupfen.

Die beiden am besten aussehenden Karottenstreifen und die 3 geradesten Bohnen beiseitestellen. Das restliche Gemüse klein schneiden, um es über den Reis zu streuen.

Ein Stück Frischhaltefolie auf eine gerade Fläche legen, 1 Scheibe Schinken so darauflegen, dass die kurze Seite näher bei Ihnen liegt. Den Schinken mit der gesamten Käsemenge bestreichen. Die 2 Karottenstreifen und die 3 grünen Bohnen 1 cm von diesem Rand entfernt auf den Käse legen. Den Schinken, so eng es geht, um das Gemüse rollen, dabei bei Bedarf die Frischhaltefolie zu Hilfe nehmen. Die zweite Schinkenscheibe um die erste Rolle rollen. Fest in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Morgens die Rolle auswickeln und in gleichmäßige Scheiben schneiden, die etwas kürzer sind als die Höhe der Bento-Box.

## Spinat, kurz in Knoblauch gebraten

1 Portion

Wenn Sie den Spinat bereits am Vorabend waschen, ist er morgens innerhalb weniger Minuten fertig. Die ganze rote Chilischote bringt etwas Schärfe, ohne die anderen Aromen zu überlagern.

Knoblauch-Ölivenöl (Seite 119) zum Braten  
1 kleine getrocknete, scharfe rote Chilischote  
60 g Babyspinatblätter, gewaschen und trocken getupft  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Das Öl bei mittelstarker Hitze in einer Pfanne erhitzen. Die ganze Chilischote zugeben und 1 Minute rühren. Die Chili herausnehmen und beiseitestellen.

Den Spinat zugeben und rasch rühren. Er fällt sehr schnell zusammen. Salzen und pfeffern.

In ein feinmaschiges Sieb geben, um alle Flüssigkeit abtropfen zu lassen, und abkühlen lassen. In einen Food-Divider oder ein Papierbackförmchen füllen. Die Chilischote nach Belieben als Dekoration verwenden – es sei denn, Sie befürchten, dass sie versehentlich mitgegessen wird!



## Weißer Reis (Grundrezept) mit Gemüse

1 Portion

Halten Sie vorgekochten Reis zum Mitnehmen bereit. Stellen Sie entweder die Zeitschaltuhr des Reiskochers am Vorabend so ein, dass der Reis morgens fertig ist, oder tauen Sie vorgekochten eingefrorenen Reis in der Mikrowelle auf (Seite 118). Lesen Sie auf Seite 16, wie schmackhafter Bento-Reis gekocht wird, und auf Seite 17 die Anleitung für das Verpacken.

200 g gekochter weißer Reis (Grundrezept, Seite 53)

Restliche grüne Bohnen und Karottenstreifen von den Schinken-Frischkäse-Röllchen, gehackt

Den Reis in die Bento-Box packen und mit dem Gemüse bestreuen.

### REZEPTVARIANTEN

#### Tamagoyaki

Tamagoyaki ist ein sehr vielseitiges Bento-Element, das als primäre oder sekundäre Eiweißquelle in der Box genutzt werden kann. Nachfolgend einige meiner Lieblingsmöglichkeiten, wie Sie das Grundrezept auf Seite 19 abwandeln können. Es ist etwas schwieriger, dünne Schichten zu backen, wenn weitere Zutaten in der Mischung sind. Versuchen Sie es daher erst einmal mit drei Schichten.

#### Frühlingszwiebel-Tamagoyaki

2 Portionen

2 EL fein gehackte Frühlingszwiebeln

Die Zwiebeln unter die Eiermischung rühren. Rollen und backen wie im Grundrezept Tamagoyaki angeben.

#### Nori-Tamagoyaki

2 Portionen

1 Blatt Nori (essbare Algen, 18 × 20 cm), in ziemlich große Stücke gerissen oder geschnitten

Auf jede Eierschicht, während sie backt, vorsichtig eine Schicht Nori legen. Die Schnittseite dieses Tamagoyakis fällt ins Auge.

#### Furikake-Tamagoyaki

2 Portionen

½ EL Furikake (japanische Gewürzmischungen für Reis)

Rühren Sie Ihr Lieblings-Furikake unter die Eiermischung. Weitere Zubereitung wie im Grundrezept Tamagoyaki.

#### Parmesan-Petersilien-Tamagoyaki

2 Portionen

1 EL Parmesankäse, gerieben ½ EL Petersilie, fein gehackt

Den Zucker des Grundrezepts weglassen und die Salzmenge halbieren oder das Salz auf Wunsch ganz weglassen. Käse und Petersilie unter die Eiermischung rühren. Weitere Zubereitung wie im Grundrezept angegeben.

#### Mais-Bacon-Tamagoyaki

2 Portionen

1 Scheibe Bacon, fein gehackt 1 EL TK-Maiskörner

Den Zucker des Grundrezepts weglassen und die Salzmenge auf eine Prise reduzieren oder das Salz auf Wunsch ganz weglassen. Den Bacon in einer Pfanne ohne Fettzugabe knusprig braten. Überschüssiges Fett abtupfen und die TK-Maiskörner mit in die Pfanne geben. 2–3 Minuten braten, bis der Mais aufgetaut ist. Bacon und Mais unter die Eiermischung rühren. Weitere Zubereitung wie im Grundrezept angegeben.

### ZEITPLAN

| Minuten                                 | 15   | 10   | 5  | 0   |
|---|--|--|--|---|
| Reis (vorgekocht)                       | <input checked="" type="checkbox"/> In die Box füllen, abkühlen lassen   |  |  | <input checked="" type="checkbox"/> Mit dem klein geschnittenen Gemüse bestreuen  |
| Schinken-Frischkäse-Röllchen mit Gemüse |  |  |  | <input checked="" type="checkbox"/> In Scheiben schneiden<br><input checked="" type="checkbox"/> In die Box füllen                              |
| Tamagoyaki                              | <input checked="" type="checkbox"/> Eiermischung schlagen<br><input checked="" type="checkbox"/> Pfanne erhitzen | <input checked="" type="checkbox"/> Eier backen                      | <input checked="" type="checkbox"/> Fertiges Ei aus der Pfanne nehmen, aufrollen und abkühlen lassen | <input checked="" type="checkbox"/> In Scheiben schneiden<br><input checked="" type="checkbox"/> In die Box packen und mit Petersilie garnieren |
| Spinat, kurz in Knoblauch gebraten      |  | <input checked="" type="checkbox"/> Öl und Chili in die Pfanne geben | <input checked="" type="checkbox"/> Spinat pfannenrühren, würzen                                     | <input checked="" type="checkbox"/> In die Box füllen<br><input checked="" type="checkbox"/> Abkühlen lassen                                    |

**Am Vorabend:** Zeitschaltuhr des Reiskochers einstellen, falls verwendet. Schinken-Frischkäse-Röllchen mit Gemüse zubereiten. Spinatblätter waschen und trocken tupfen