

Rezept zum Mitnehmen!

① „Onigirazu“ 1 Portion

„Onigirazu“ ist ein Reis-Sandwich, bei dem Reis mit verschiedenen Zutaten belegt und in Seetang eingewickelt wird. Es gibt keine Regeln für die darin enthaltenen Zutaten!

Zutaten	1 Blatt	Nori-Alge
	80g x 2	gekochten Reis, warm
	30g	Thunfisch Mayo (Tunfisch aus der Dose mit Mayonnaise zu einer Creme vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen)
	1 Stück	Gurke (ca. 7 cm)
	1-2 Stäbchen	Surimi (Krabbenstäbchen)

Zubereitung: Legen Sie die Nori-Alge mit der rauen Oberfläche nach oben auf eine Bambusmatte, den Reis mittig in quadratischer Form auf dem Nori-Blatt verteilen und mit Tunfisch-Mayo, dünn geschnittenen Gurkenscheiben und Surimi belegen. Abschließend mit der zweiten Portion Reis belegen und vorsichtig mit dem Algen-Blatt einpacken. Lassen Sie es für eine Weile mit der Öffnung nach unten liegen, dann mit einem feuchten Messer halbieren.

② Frittiertes Hähnchen (Karaage)

Zutaten	Hähnchenschenkel 250g
	Marinade 25g (Menge entspricht 10% des einzulegenden Materials und kann 3 Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden)
	Bestandteile: 5g geriebenen Ingwer, 2.5g geriebenen Knoblauch, 100ml Sojasauce, 50ml Sake
	Maisstärke (Kartoffelstärke), etwa 1-2 EL
	Öl zum Frittieren

Zubereitung: Zutaten für die Marinade vermengen. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Marinade in einer Schüssel vermischen, leicht kneten und etwa 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit Maisstärke gleichmäßig bestreuen und in Öl mit 170-180 Grad goldbraun anbraten.

③ "Würstchen-Kraken"

Zutaten: Würstchen in etwa 10cm lange Stücke geschnitten.

Zubereitung: Tiefes Kreuz in die eine Seite der Wurst bis zur Hälfte der Wurst schneiden. In einer leicht geölten Bratpfanne die Würstchen anbraten bis sich die Enden kräuseln.

④ Teriyaki-Hähnchenfleischbällchen

Zutaten: 300g Hackfleisch vom Hähnchenschenkel
80g Zwiebeln
1 Ei
1 TL Sojasauce
Teriyaki-Sauce: Sojasauce 30ml, Mirin 30ml, Sake 30ml

Zubereitung: Zwiebeln fein hacken, Sojasauce und Eier zum Hähnchen geben, gut durchkneten. Pfanne mit etwas Öl erhitzen, mit einem Löffel aus dem Hackfleisch Bällchen formen und bei mittlerer Hitze anbraten. Nachdem die Bällchen etwas Farbe angenommen haben, wenden und einen Esslöffel Wasser hinzugeben, abdecken und bei schwacher Hitze köcheln lassen. Wenn das Wasser weg ist, Pfanne mit Küchenpapier kurz reinigen. Teriyaki-Sauce hinzugeben und wenden bis sie glänzen.

⑤ Gegrillter Lachs (Nanban)

Zutaten 200g Lachs
etwas Salz, Pfeffer und Maisstärke
1/2 Zwiebel
1 Paprika (halb rot und halb gelb)
100ml Dashi-Brühe
2 EL Zucker
1,5 EL Sojasauce
75ml Essig
1/2 Zitrone

Zubereitung: Lachs in mundgerechte Stücke schneiden. Leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen, das austretende Wasser mit Küchenpapier entfernen und leicht pfeffern. Paprika und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Brühe, Zucker, Sojasauce und Essig (Nanban-Essig) gut vermengen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Maisstärke gleichmäßig auf den Lachs streuen und in Öl mit 180 Grad anbraten, bis die Oberfläche knusprig ist. Öl leicht abtropfen lassen und Lachs in Nanban-Essig einlegen, solange dieser noch heiß ist. Dem Lachs im Nanban-Essig Zwiebeln, Paprika und Zitronenscheiben hinzufügen, mindestens 3-4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

⑥ Tamagoyaki (Bratpfanne mit 20 cm Durchmesser)

Zutaten: 3 Eier
3-4 TL Zucker
1.5 TL Sojasauce

Zubereitung: Die drei Zutaten gut vermischen. Pfanne mit Öl gut erhitzen. Die Ei-Masse in mehrere Portionen teilen. Eine Portion in der Pfanne rollen, am Ende der Pfanne platzieren und zweite Portion hineingeben und weiter rollen.

⑦ Rettich-Chrysantheme

Zutaten: Bund Radieschen

Süß-Sauer-Sauce: Essig 100ml, Zucker 50gr, eine Prise Salz, 100ml Wasser

Zubereitung: Wasser, Zucker und Salz aufkochen, Essig hinzufügen, wieder aufkochen und in einen hitzebeständigen Behälter füllen und abkühlen lassen. Radieschen in Chrysanthemen-Form schneiden, leicht salzen und nach etwa 10 Minuten mit Süß-Sauer-Sauce übergießen, bis die Radieschen eingeweicht sind und mindestens einen halben Tag stehen lassen.

⑧ **Eingelegter Rettich** (zu erwerben im Asia-Markt): halbiert und in Scheiben geschnitten.

⑨ **Edamame**: Schoten in Salzwasser etwa 5 Min. kochen, abgießen und mit Meersalz bestreuen

⑩ **Brokkoli**: Ein paar Minuten kochen, dann mit Eiswasser abschrecken.

⑪ **Mini-Tomate**

⑫ **Kaninchen-Apple**: Einen Apfel 8-10 gleiche Teile schneiden, Kerngehäuse entfernen, in die Schale ein V-Form ritzen. Das Apfelstück so schälen, dass Hasenohren entstehen, der "Körper" wird weggeschält. Anschließend für 2-3 Min in ein Salzwasserbad (400 ml Wasser gemischt mit einer Prise Salz) geben.



Das Video von Frau Niwa können Sie in Kürze bei uns auf Facebook



Lust auf andere japanische Gerichte?



Tipps zum Verpacken der Bento-Gerichte

- So dicht wie möglich packen, damit der Inhalt appetitlich aussieht und beim Tragen nicht verrutscht.
- Legen Sie Teile mit ähnlichen Gewürzen nebeneinander, damit sich der Geschmack nicht verändert. Sonst nutzen Sie wiederverwendbare Blätter oder verwenden Trennwände aus Kunststoff.
- Betrachten Sie das Menü unter Berücksichtigung von Farbe, Form und ausgewogener Ernährung und verpacken Sie es so, dass es köstlich aussieht.
- Bereiten Sie Dinge vor, die am Vortag zubereitet werden können, um Arbeitszeit zu sparen.

... weitere zu beachtende Punkte

- Packen Sie Reis oder warme Beilagen erst dann ein, wenn sie abgekühlt sind. Ansonsten wird der Bento-Inhalt feucht und Bakterien vermehren sich leichter.
- Verwenden Sie eine gewaschene und getrocknete Bento-Box.
- Fassen Sie die Beilagen beim Einpacken möglichst nicht mit bloßen Händen an. Wenn möglich, Stäbchen verwenden.
- Zutaten, die erhitzt werden, sollten einmal richtig erhitzt werden. Nicht nur kurz und halbgar erhitzen.
- Wenn viel Flüssigkeit vorhanden ist, neigt das Essen dazu, aufzuweichen. Vor dem Einpacken möglichst viel Flüssigkeit entfernen.
- Einzelne Komponenten sind zum Verzehr kühl zu lagern.
- Seien Sie im Sommer besonders vorsichtig, z. B. mit einem Kühlpack oder Eisbeutel.

Passend zu Bento-Gerichten

Umeboshi, Essig, Ingwer und Currypulver wirken antiseptisch, verlangsamen das Wachstum von Bakterien und sind sehr schmackhaft als oder mit einer Beilage.