

Makiko Itoh

DAS
BENTO-BOX
KOCHBUCH

Meal Prep auf Japanisch



200 neue
Rezepte
und
46 Menüs

riva

Makiko Itoh

DAS
BENTO-BOX
KOCHBUCH



Meal Prep auf Japanisch

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2018 bei Kodansha USA unter dem Titel *The Just Bento Cookbook 2. Make-Ahead, Easy, Healthy Lunches To Go*. © 2018 by Makiko Itoh. All rights reserved. Published by arrangement with Kodansha USA, Inc.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Dr. Birgit Gläser

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald, Pamela Machleidt

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Makiko Itoh

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0646-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0202-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0203-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Dieses Buch ist den über die ganze Welt verteilten Lesern meines ersten Kochbuchs *Bento für jeden Tag* und aller anderen meiner Publikationen gewidmet, die im Lauf der Jahre veröffentlicht wurden, sowie den Besuchern meiner Webseiten JustBento.com und JustHungry.com.

Ohne eure ständige Unterstützung, eure Vorschläge und euren Zuspruch wäre ich nicht da, wo ich bin. Vielen Dank und euch allen eine herzliche Umarmung.



Inhalt

Einführung	7
Meine Bento-Grundregeln	8
Der Bento-Vorrat: Bento-Zutaten herstellen und richtig lagern	10
Bento-Sicherheitstipps	14

IM VORAUS ZUBEREITETE BENTOS 15

Fleiscbällchen und Mini-Patties	17
Hähnchen	23
Soboro	29
Schweinefleisch	37
Rindfleisch	43
Eier	47
Fisch und Shrimps	53
Tofu und Bohnen	57
Reis-Sandwiches	63
Low-Carb-Bentos mit Shirataki und Konnyaku	67

GEMÜSE UND BEILAGEN VORBEREITEN 73

Grünes Gemüse	74
Buntes Gemüse	79
Japanisches Gemüse	84
Algen	88

Einführung

Als ich vor einigen Jahren das erste Kochbuch *Bento für jeden Tag* geschrieben habe, war der Begriff »Bento« außerhalb von Japan noch kaum jemandem bekannt. Während vorbereitete Bentos zum Mitnehmen von japanischen Lebensmittelhändlern und Imbiss-Läden dann immer öfter angeboten wurden und die überaus dekorativen und schönen Charaben (Charakter-Bentos) im Internet superangesagt waren, fristete das bescheidene, aus dem japanischen Alltag nicht wegzudenkende Bento-Box-Mittagessen ein noch wenig beachtetes Dasein.

Heutzutage ist das Bento-Konzept nicht mehr so ungewöhnlich. Bento-Boxen kann man mittlerweile bei vielen Anbietern beziehen, etwa den großen Online-Händlern oder auch im Fachhandel. In vielen Ländern gibt es Hersteller dieser Boxen, so etwa in den USA, in Frankreich und in Großbritannien. Und auf der ganzen Welt ist es heute üblich, ein selbst gemachtes Mittagessen dabeizuhaben, appetitlich verpackt in einer stabilen, handlichen Box.

Mit diesem Buch möchte ich gerade Menschen, die wenig Zeit haben, Ideen liefern, um Bentos noch einfacher und schneller herstellen zu können. Gute Organisation ist einer der Schlüssel dazu, um morgens so wenig Zeit wie möglich mit der Zubereitung Ihres Bento-Lunchs zu verbringen. Daher sollten möglichst viele Zutaten schon vorbereitet und griffbereit sein. Ich ermutige meine Leser immer dazu, sich einen Vorrat von Zutaten anzulegen, die man nur noch in die Box packen muss – einen Bento-Vorrat, wie ich es nenne. Daher habe ich diese leicht vorzubereitenden Zutaten in den Mittelpunkt dieses Buches gestellt. Im Kapitel »Im Voraus zubereitete Bentos« zeige ich Ihnen, wie Sie sich so rasch und einfach wie möglich einen entsprechenden Zutaten-Pool anlegen können – und auch, wie Sie schnell ein attraktives, appetitliches Bento für jeden Tag zusammenstellen. Hierfür nutze ich Rezepte, die sowohl von den traditionellen japanischen Bento-Gerichten, mit denen ich aufgewachsen bin, inspiriert sind als auch von der Küche der verschiedenen Länder, in denen ich als Kind und Erwachsene gelebt habe.

Manchmal geht das Leben aber eigene Wege und lässt einem keine Zeit zur Vorbereitung. Im Kapitel »Express-Bentos« finden Sie schnelle, leckere, sättigende und gesunde Bentos, die Sie in maximal 15 Minuten quasi aus dem Nichts zusammenstellen können.

Ein Bento-Box-Lunch stellt sicher, dass Sie und Ihre Lieben ein köstliches, gesundes, hausgemachtes Mittagessen genießen können, auch wenn Sie nicht zu Hause sind. Ich hoffe, dass das Bento-Box-Kochbuch Ihnen und Ihrer Familie bei der praktischen Umsetzung hilft und den Bento-Lunch zum Teil Ihres Alltags macht.

Meine Bento-Grundregeln

Bentos für jeden Tag sollten lecker, sättigend, gesund und appetitlich sein – und dazu noch praktisch. Also genau das, was man von jeder anderen Mahlzeit auch erwartet. Beim Bento kommt jedoch noch hinzu, dass es leicht zu transportieren sein und auch ein paar Stunden nach dem Anrichten noch lecker schmecken soll. Ich bemühe mich immer, meine Bentos bunt und attraktiv zu gestalten, schließlich sollen unsere Mahlzeiten das Auge ebenso wie unsere Geschmacksknospen erfreuen. Allerdings braucht man es meiner Meinung nach hiermit auch nicht zu übertreiben.

Unter Berücksichtigung dieser Grundsätze kommen hier meine besten Regeln für die Zubereitung leckerer, gesunder Bentos für jeden Tag – und dies mit minimalem Zeitaufwand.

Im Laufe der Zeit sind meine Grundregeln etwas einfacher geworden – ein Tribut an meine Faulheit!

Bereiten Sie so viele Bento-Zutaten wie möglich im Voraus zu

Sie sollten so viele Zutaten wie möglich parat haben, um diese dann kochen (falls nötig), in die Box füllen und mitnehmen zu können. Das ist der Schlüssel zur mühelosen Bento-Herstellung und gleichzeitig die Philosophie, die diesem Buch zugrunde liegt. Selbst wenn Ihnen im Vorfeld die Zeit fehlt, um Dinge vorzukochen und im Vorrat aufzubewahren, ist es am Morgen schon viel einfacher, wenn wenigstens alle Zutaten gleich zur Hand und kochfertig sind. Da ich es hasse, morgens mein Schneidbrett hervorzukramen, versuche ich am Vorabend wenigstens noch das Gemüse für den nächsten Tag zu schneiden. Gut funktioniert es übrigens, wenn Sie die Bento-Vorbereitungen am Vorabend gleich miterledigen, während Sie das Abendessen zubereiten.

Legen Sie Wert auf gesunde Zutaten

Wer seinen Lunch selbst zubereitet und zusammenstellt, weiß genau, was drinsteckt – ein unschlagbarer Vorteil. Und der ist die Arbeit, die Sie in die Vorbereitung stecken, allemal wert.

Stellen Sie Bentos aus Zutaten zusammen, die Sie und Ihre Familie mögen

Meiner Meinung nach ist ein Mittagessen zum Mitnehmen nicht die geeignete Spielwiese, um mit ungewohnten Lebensmitteln zu experimentieren. In diesem Buch gibt es sicherlich einige Rezepte mit für Sie ungewöhnlichen Zutaten – etwa den aus Japan stammenden, die ich ab und zu verwende. Wenn Sie neugierig darauf sind, probieren Sie die Gerichte erst einmal beim Mittag- oder Abendessen zu Hause aus und finden Sie heraus, ob sie Ihrer Familie schmecken.

Würzen Sie jeden einzelnen Baustein in Ihrem Bento gut

Wenn Speisen abkühlen, wird ihr Geschmack milder. Daher sollten Sie die Bento-Zutaten ein wenig mehr würzen als sonst, damit sie nicht zu fad schmecken. Das bedeutet aber nicht, einfach mehr Salz zu verwenden – die hier vorgestellten Rezepte liefern viele Vorschläge, um mehr Geschmack hineinzubringen, ohne den Natriumgehalt zu sehr zu erhöhen.

Benutzen Sie die richtigen Hilfsmittel beim Kochen

Die Utensilien, die Sie täglich benutzen, sollten jederzeit griffbereit sein. Ich verwende für meine Bentos immer dieselben Gerätschaften (siehe »Ausstattung für die Bento-Zubereitung«, Seite 121), die stets bereit liegen, damit ich sofort loslegen kann. Im Idealfall warten sie auf der Arbeitsplatte oder dem Kochfeld auf ihren Einsatz. Wenn das nicht möglich ist, sollten Sie zumindest wissen, wo sie sind, damit Sie nicht lange danach suchen müssen.

Machen Sie Ihr Bento bunt und attraktiv

Sie brauchen keine kostbare Zeit darauf zu verwenden, Ihr Bento aufwendig zu verzieren. Ich glaube, dass appetitlich arrangiertes Essen schon für sich allein eine Augenweide ist und ohne großartige Verzierungen auskommt. Ab und zu füge ich aber eine zu einer Blume geschnittene Möhre hinzu. Doch je länger ich die Praxis der Bento-Zusammenstellung ausübe, desto stärker tendiere ich dazu, auf allen Schnickschnack zu verzichten und das Bento für sich selbst sprechen zu lassen.

Planen Sie im Voraus

Wenn Sie ein Neuling in Sachen Bento sind, ist es sinnvoll, Bentos für die ganze Woche voranzuplanen. Da ich schon seit vielen Jahren Bentos mache, muss ich heute nur noch rasch die Abfolge festlegen und die entsprechende Einkaufsliste schreiben. Wenn Sie mit der Zeit immer mehr Erfahrung gewinnen, ist es vorteilhaft, sich in der Küche einen Vorrat anzulegen – mit einer Auswahl an Zutaten, aus denen sich schnell »Bentos für alle Fälle« zubereiten lassen, die garantiert jedem schmecken.



Der Bento-Vorrat

Bento-Zutaten herstellen und richtig lagern

Unter Bento-Vorrat verstehe ich sowohl die Bento-Gerichte, die ich im Voraus zubereite, als auch im Laden gekaufte Zutaten, die bei der Zusammenstellung von Bentos hilfreich sind. Das Geheimnis der einfachen, stressfreien Zubereitung von Bentos liegt darin, zumindest ein paar Bestandteile schon fertig zur Hand zu haben. Hier kommen einige Tipps, wie Sie sich Ihren eigenen Bento-Vorrat anlegen können. Dieser Vorrat lässt sich übrigens nicht nur für Bentos nutzen – er kann die Essenszubereitung generell deutlich erleichtern.

Vorrat in der Gefriertruhe

Das Kapitel »Im Voraus zubereitete Bentos« enthält jede Menge Rezepte für Bento-Gerichte, die man in der Gefriertruhe aufbewahren kann. Doch auch wenn Sie nicht genug Zeit haben, um viele Speisen im Voraus zuzubereiten, legen Sie sich einen Vorrat aus den im Folgenden genannten Zutaten an: Dies wird Ihnen nicht nur bei der Bento-Zubereitung helfen, sondern auch bei allen anderen Speisen, die Sie zu Hause kochen.

- **Eingefrorener vorgekochter Reis und anderes Getreide.** Die meisten traditionellen japanischen Bentos verwenden Reis als Grundbaustein. Ganz gleich, ob Sie hierfür weißen oder braunen Reis oder ein anderes Getreide nehmen – wer jeden Tag Bentos herstellt, spart wirklich Zeit, wenn er diese Grundzutat einfach nur auftauen und gleich verwenden kann. Im Kapitel »Reis und anderes Getreide richtig kochen« (Seite 116) finden Sie Hinweise zum Einfrieren von Getreide.
- **Geriebener und gehackter frischer Ingwer bzw. Knoblauch.** Es gibt so viele Gerichte, in denen Knoblauch oder Ingwer benötigt werden, dass ich beim Kochen oft einfach mehr davon hacke oder reibe und den Rest dann einfriere. Manchmal hacke oder reibe ich auch eine größere Menge in der Küchenmaschine. Den zerkleinerten Ingwer oder Knoblauch gebe ich dann in einen verschließbaren Gefrierbeutel und drücke ihn vor dem Einfrieren flach, sodass eine Platte entsteht, von der ich dann so viel abbrechen kann, wie ich gerade brauche. Alternativ verarbeite ich Ingwer oder Knoblauch in der Küchenmaschine mit einem Öl meiner Wahl – insbesondere dann, wenn ich Pfannengerichte damit würzen möchte. Diese Mischung aus Ingwer bzw. Knoblauch und Öl hält sich in einem dicht verschlossenen Gefäß mehrere Wochen im Kühlschrank.
- **Gehackte Zwiebeln (Speisezwiebeln und Frühlingszwiebeln).** Genau wie Knoblauch und Ingwer kommt die Zwiebel in vielen Rezepten zum Einsatz, daher ist es praktisch, davon einen bereits gehackten Vorrat zur Hand zu haben. Pluspunkt: Wenn man Zwiebeln einfriert, brechen ihre Fasern ein wenig auf, sodass sie beim Andünsten schneller weich werden. Verarbeiten Sie Zwiebeln für Ihren Vorrat genau wie Ingwer und Knoblauch (siehe oben).
- **Gehackte frische Kräuter.** Friert man Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch ein, bleiben Geschmack und Aroma sehr viel besser erhalten als beim Trocknen. Frieren Sie diese Gewürze genau wie Ingwer und Knoblauch ein (siehe oben), flach gedrückt in einem verschließbaren Gefrierbeutel, sodass Sie die benötigte Menge einfach von der Platte abbrechen können. Falls Sie einen Mehrwegbehälter bevorzugen, kratzen Sie mit einer Gabel die erforderliche Menge an gehackten Kräutern heraus.

- **Dashi-Brühe und andere Brühen.** Eine gute hausgemachte Brühe bzw. *dashi* (das japanische Wort für Brühe) gibt vielen Gerichten erst den richtigen Kick. Wann immer möglich, friere ich etwas davon ein. Entsprechende Rezepte finden Sie im Kapitel »Dashi-Brühe richtig zubereiten« (siehe S. 119).
- **Eingefrorenes Gemüse.** Gemüse können Sie bereits tiefgefroren kaufen oder blanchieren und selbst einfrieren. Kleine Mengen an gefrorenem Gemüse können dann leicht aufgetaut und entweder pur zubereitet oder verschiedenen Gerichten zugegeben werden – und zwar im Handumdrehen, ohne vorheriges Waschen und Putzen.
- **Fleisch und Fisch portionsgerecht abpacken.** Wenn Sie zu beschäftigt sind, um für Ihren Vorrat Gerichte im Voraus zuzubereiten, nehmen Sie sich nur ein paar Minuten Zeit, um den gerade eingekauften Fisch bzw. das Fleisch in Einzelportionen (oder Portionen für ein Gericht) aufzuteilen.

Vorrat in Kühlschrank und Küche

Viele dieser Zutaten haben Sie vermutlich ohnehin vorrätig. Für die Bento-Zubereitung sind sie von besonderem Nutzen..

- Eier, roh und gekocht
- Bacon – super als geschmacksintensive Zutat
- Käse
- Thunfisch, Sardinen und anderer Fisch in Dosen
- Corned Beef in der Dose
- Tofu im Tetrapack, der sich ohne Kühlung hält
- Bohnen in der Dose
- Gemüse in der Dose, etwa ganze Maiskörner und weißer Spargel
- Dosenfrüchte im eigenen Saft
- Gemüsesäfte

Gewürzvorrat

Abgesehen von Salz und Pfeffer kommen hier die Gewürze, die ich immer zur Hand habe, sowohl für Bentos als auch für andere Gerichte.

- Sojasauce, sowohl dunkle als auch helle (das Wort »hell« bezieht sich hier auf die Farbe, nicht auf den Salzgehalt. Helle Sojasauce, in Japan *usukuchi* genannt, ist de facto salzhaltiger als dunkle Sojasauce. Falls Sie möglichst wenig Salz zu sich nehmen möchten, greifen Sie zu Sojasauce mit reduziertem Salzgehalt).
- Miso, verschiedene Spielarten
- Sake
- Mirin
- Weißwein, Sherry und Brandy
- Essig: Reis-, Wein- und Apfelessig, Balsamico, schwarzer Essig
- Sesamöl
- Ketchup
- Mayonnaise
- Japanische Worcestershire-Sauce (etwa die Marke Bulldog) und ähnliche Saucen wie zum Beispiel Tonkatsu
- Englische Worcestershire-Sauce (etwa die Marke Lea & Perrins)
- Austernsauce
- Getrocknete rote Chiliflocken
- Cayennepfeffer
- Sansho-Pfeffer
- Gochujang – eine würzige Miso-Chili-Paste aus Korea
- Doubanjiang – eine sehr würzige Paste auf Bohnenbasis aus China

- Tianmianjiang – eine süße Bohnenpaste aus China
- Zucker, Honig, Ahornsirup, Marmelade
- Currypulver und Garam Masala
- Chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver
- Getrocknete Kräuter: Thymian, Rosmarin, Oregano, Lorbeer
- Frische Kräuter: Basilikum, Shiso, Petersilie
- Zitrone, Limette und Yuzu (Saft und Schale)
- Sesamsamen, gemahlener Sesam, Tahini

Richtige Vorratshaltung

Schaffen Sie Platz für Ihre Vorräte

Ganz gleich, wie klein Ihre Küche auch sein mag: Der Platz, um ein paar Dinge zu lagern, findet sich immer. Eine meiner Leserinnen, eine College-Studentin, hat es sogar geschafft, Vorräte in ihrem Zimmer im Studentenheim und in dem winzigen Fach zu lagern, das ihr im Gemeinschaftskühlschrank gehörte. Da der Gefrierschrank der beste Platz für viele Vorräte ist, versuchen Sie, dort ein wenig Platz für Zutaten zu schaffen, die Sie schnell in Ihre Bento-Box packen können. Und wenn Sie im Kühlschrank wenigstens einen Teil eines Faches für Dinge reservieren, die Sie rasch herausnehmen können, hilft dies dabei, kostbare Vorbereitungszeit zu sparen. Für Zutaten, die man bei Zimmertemperatur lagern kann (wie etwa getrocknete Zutaten oder solche in Dosen), kann sogar ein Bücherregal zweckentfremdet werden.

Halten Sie grundlegende Zutaten vorrätig

Wenn Sie an einem Tag ein paar Stunden fürs Kochen erübrigen können und die selbst hergestellten Speisen dann sorgfältig wegpacken und für künftige Mahlzeiten aufheben, gibt Ihnen dies ein wunderbares Gefühl von Effizienz. Gleichzeitig wird dadurch die gesamte Zubereitung der Mahlzeiten – nicht nur der Bentos – um so viel einfacher. Sie müssen nicht an jedem Wochenende auf Vorrat kochen – einmal im Monat reicht völlig aus. In diesem Buch finden Sie einige Grundrezepte, mit deren Hilfe Sie eine große Vielfalt an Bento-Menüs zaubern können – wenn Sie die entsprechenden Gerichte griffbereit in Ihrem Vorrat haben. Hierzu zählen:

- Grundrezept: Pochierter Fleischteig (siehe Seite 17)
- Grundrezept: Tomatensauce (siehe Seite 20)
- Grundrezept: In der Mikrowelle gedämpftes Hähnchen (siehe Seite 24)
- Grundrezept: »Hähnchenschinken« (siehe Seite 25)
- Grundrezept: Roastbeef-Scheiben (siehe Seite 44)
- Grundrezept: Hart gekochte Eier (siehe Seite 49)
- Grundrezept: Eingesalzener Lachs (siehe Seite 54)
- Grundrezept: Reis (siehe Seite 116)
- Grundrezept: Dashi-Brühe (siehe Seite 119)

Planen Sie Reste im Voraus mit ein

Wenn Sie weder die Zeit noch den Platz haben, um größere Mengen vorzukochen (siehe oben), können Sie ganz einfach Ihren Vorrat aufstocken, indem Sie immer ein wenig mehr kochen, als voraussichtlich gegessen wird. Nutzen Sie die Reste am nächsten Tag für Ihr Bento oder frieren Sie sie für später ein. Sie brauchen auch nicht zweimal das Gleiche zu essen; in diesem Buch finden Sie eine Fülle von Ideen, um die Grundrezepte mithilfe verschiedener Saucen und Gewürze zu variieren.

Ergänzen Sie den Vorrat mit gekauften Zutaten

Es gibt eine Menge gebrauchsfertiger Zutaten, die sich super für Bentos eignen. Kaufen Sie Produkte, die nicht oder nur schwach gewürzt sind, sodass Sie selbst die Aromen