

BENTO FÜR JEDEN TAG

Kreative gesunde Mahlzeiten
zum Vorbereiten und Mitnehmen

Makiko Itoh

riva

Makiko Itoh

Bento für jeden Tag



Makiko Itoh

Bento für jeden Tag

Kreative gesunde Mahlzeiten zum
Vorbereiten und Mitnehmen

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

4. Auflage 2019

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Copyright der Originalausgabe © 2010, 2011 by Makiko Itoh. Die japanische Ausgabe erschien 2010 bei Kodansha International. Die amerikanische Ausgabe erschien 2011 bei Kodansha USA unter dem Titel *The Just Bento Cookbook. Everyday Lunches To Go*. 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: Christa Trautner-Suder

Redaktion: Doortje Cramer-Scharnagl

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung und Abbildungen im Innenteil: © 2010, 2011 by Makiko Doi

Satz: Machleidt Medienbearbeitung, Ottobrunn

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-938-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-283-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-284-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter 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

Bento 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.

