

Bento – japanische Lunchbox-Rezepte vom 21. April 2013



Thunfisch-Tofu-Miso-Mini-Burger
Gebratene Zitronen-Poulet-Nuggets
Mini Kohlrouladen
Spinat-Omelette
Salat mit Yuzu-Aroma
Karotten-Kinpira
Peperoni-Karotten-Konfetti
Negi-Miso
Süsskartoffeln mit Miso-Sesam-Walnusspaste
Onigiri
Sushireis mit Lachs und Gurke
Miso-Eier (vorbereitet)
Sesamsalz – Gomashio (vorbereitet)
Dashi (vorbereitet)
Bento-Schachtel füllen
Schokoladetörtchen mit flüssigem Kern

Thunfisch-Tofu-Miso-Mini-Burger

6-8 Mini-Burger

Zutaten

1 Dose Thunfisch (200g), in Wasser oder Öl
150 g Tofu, extra feste Sorte, d.h. die krümelige Variante
2 EL Paniermehl oder Panko-Brösel
2 EL gehacktes Frühlingszwiebelgrün
1 EL mildes, weisses Miso oder eine andere Miso-Sorte nach Belieben
Wenig Olivenöl

Zubereitung

1. Den Thunfisch und den Tofu sehr gut abtropfen lassen (wie man Tofu richtig abtropft wird hier beschrieben: <http://justbento.com/handbook/bento-basics/quick-tip-using-tofu-bento-friendly-recipes>).
2. Alle Zutaten ausser Olivenöl in einen Plastikbeutel geben. Den Beutel gut durchkneten, solange, bis die Zutaten pastenartig gemischt sind. Illustrierende Bilder auf der Original-Webseite, siehe Quelle unten.
3. Eine antihaftbeschichtete Bratpfanne mit wenig Olivenöl erhitzen.
4. Wenn alles gleichmässig gemischt ist, dem Beutel Esslöffel grosse Portionen entnehmen und zu Burgern formen. Auf jeder Seite ein paar Minuten braten, bis sie braun werden.

Tipp: Wenn die Burger nicht richtig zusammenhalten wollen, liegt das Problem daran, dass der Tofu und/oder der Thunfisch nicht richtig entwässert und/oder die Mischung nicht gut geknetet wurde. Wenn alles nichts hilft, etwas verquirltes Ei oder Eiweiss zugeben.

Quelle: <http://justbento.com/handbook/recipe-collection-mains/tuna-tofu-miso-mini-burgers>

Gebratene Zitronen-Poulet-Nuggets

15-16 Nuggets, genug für 2 grosse Bentos oder 3-4 kleinere

Zutaten

300 g Pouletbrust ohne Haut

Salz

Pfeffer

Maizena

1 Zitrone

Sojasauce

1-2 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Die Pouletbrust mit Küchenpapier abtrocknen. Das Fleisch in mundgrosse Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Das Fleisch mit Salz (nicht zu viel, später kommt noch Sojasauce dazu), Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone gut vermengen. Ein paar Minuten marinieren und anschliessend die Flüssigkeit abgiessen.
2. Eine grosse Bratpfanne mit dem Olivenöl erhitzen.
3. Die Pouletstücke im Maizena wälzen.
4. Die Pouletstücke nebeneinander (nicht überlappend) bei hoher Hitze in der Pfanne braten bis sie knusprig und goldbraun sind (etwa 3-4 Minuten), wenden und 2-3 Minuten auf der anderen Seite braten. Wenig Sojasauce über die Fleischstücke tröpfeln, damit sie karamellisiert aussehen. Am Schluss den Saft der zweiten Zitronenhälfte darübertröpfeln.
5. Vom Feuer nehmen und auskühlen lassen, bevor sie in die Bento-Schachtel gepackt werden. Wenn man's noch zitroniger mag, zu den Nuggets einen Zitronenschnitz mitnehmen/servieren.

Varianten: Statt oder zusätzlich zum Zitronensaft Weisswein, Sake, Mirin oder Marsala verwenden.

Quelle: <http://justbento.com/handbook/recipe-collection-mains/pan-fried-lemon-chicken-nuggets>

Mini Kohlrouladen

12 Stück

Zutaten

12 Stk. innere Blätter eines Chinakohls (ca. 25 cm lang)
350 g gehacktes Schweine- oder Rindfleisch oder gemischtes Hackfleisch
1 kleine Zwiebel, fein gehackt (ca. 4 EL)
1 TL geraffelter frischer Ingwer
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
½ EL Sojasauce
3 EL Paniermehl oder Panko-Brösel
660 ml Hühner oder Gemüsebouillon oder Dashi (japanische Bouillon)

Zubereitung

1. Die Chinakohlblätter in eine grosse, mit Wasser gefüllte Pfanne geben. Das Wasser aufkochen, Herdplatte abschalten und abkühlen lassen. Die weichen Blätter aus dem Wasser nehmen und ausdrücken.
2. Die Blätter einzeln ausbreiten und den Strunkteil herausschneiden. Übrig bleibt ein Blatt mit ausgeschnittenem V. Die Blätter beiseitelegen und die Strunkteile fein hacken, überschüssiges Wasser ausdrücken.
3. Alle Zutaten, ohne vorbereitete Blätter und Bouillon, in eine Schüssel geben und gut von Hand zusammenkneten. 12 golfballgrosse Bällchen aus der Fleischmasse formen.
4. Nun die Fleischbällchen einwickeln. Dazu ein Blatt auf der Arbeitsfläche ausbreiten, ein Bällchen auf das Blattende geben und es über das Bällchen schlagen. Nun die Seiten des Blatts auch über das Bällchen schlagen. Die „V“-Enden des Blatts über das Bällchen schlagen und die Enden unter das Bällchen stecken. Illustrierende Bilder auf der Original-Webseite, siehe Quelle unten.
5. Eine Pfanne mit gut schliessendem Deckel wählen, die gross genug ist, um alle Bällchen nebeneinander zu legen. Die Bouillon in die Pfanne geben, dann die Bällchen hineinlegen. Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren, sodass die Bouillon nur noch köchelt. Deckel auflegen und 40 Minuten köcheln lassen. Alternativ kann zum Kochen ein Reiskocher verwendet werden, Anleitung siehe Quelle.
6. Um die Bällchen als Bento-Zutat zu verwenden, die überschüssige Flüssigkeit gut abgiessen. Sie können bei Zimmertemperatur gegessen oder 2 Minuten in der Mikrowelle gewärmt werden.

Quelle: <http://justbento.com/handbook/johbisai/bento-sized-mini-cabbage-rolls>

Spinat-Omelette

3-4 Portionen

Zutaten

500 g frischer Spinat oder 200 g Tiefkühl-Blattspinat

1 kleine Zwiebel

½ Knoblauchzehe

5 grosse Eier

½ TL Salz

Schwarzer Pfeffer

1 TL Sojasauce

1 Prise Zucker

1 EL (total) Oliven- oder anderes Öl zum Braten

Zubereitung

1. Wenn **frischer Spinat** verwendet wird, diesen gut waschen. In einer grossen Pfanne Wasser zum Kochen bringen. Wenn das Wasser sprudelt, den Spinat hineingeben und 1-3 Minuten kochen (für Baby-Spinatblätter genügt 1 Minute, die grösseren brauchen 1-2 Minuten länger), dann abgiessen und in kaltem Wasser spülen, bis die Blätter abgekühlt sind. Eine Hand voll Blätter dem kalten Wasser entnehmen und gut auspressen, wiederholen, bis aller Spinat ausgepresst ist. Den ausgedrückten Spinat in grobe Stücke schneiden, wenn er noch wässrig ist, nochmal gut auspressen.
2. **Gefrorenen Spinat** auftauen und sehr gut auspressen und in grobe Stücke schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
4. Eine grosse Bratpfanne mit ½ EL Öl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig braten, den Knoblauch zugeben und mitbraten, bis das Ganze leicht braun wird. Den Spinat begeben und ein paar Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Spinat aus der Pfanne nehmen.
5. Die Eier mit der Sojasauce, dem Pfeffer und dem Zucker verquirlen. Den Boden der Bratpfanne mit dem restlichen Öl überziehen.
6. Hitze hoch stellen. Etwas mehr als die Hälfte der Eimischung in die Pfanne giessen und warten, bis der Boden leicht anzieht. Den gekochten Spinat über die Mischung verteilen und den Rest der Eimischung darüber geben. Ein bisschen rühren, sodass das Ei in den Spinat fliessen kann. Wenn der Boden der Omelette fest ist, das ganze vorsichtig drehen, am besten mit zwei Bratkellen (wenn sie dabei auseinanderbricht, ist das nicht schlimm, sie wird am Schluss sowieso in Stücke geschnitten). Hitze reduzieren und die zweite Seite 2-3 Minuten fertig braten.
7. Omelette komplett auskühlen lassen, in Portionenstücke schneiden und in die Bento-Schachtel packen.
8. Resten halten sich im Kühlschrank 2-3 Tage, im Tiefkühler bis zu einem Monat.

Quelle: <http://justbento.com/handbook/recipe-collection-mains/spinach-tamagoyaki-spinach-packed-omelette>

Salat mit Yuzu-Aroma

Genug für mehrere Bento-Portionen

Zutaten

2 Gurken, längs halbiert, entkernt und in Stücke geschnitten
2 mittelgrosse Karotten, geschält und in dünne Rädchen geschnitten (1/4 cm)
2-3 Kohlblätter, grob gehackt (inkl. Blattrippen, die aber in feine Streifen geschnitten werden)
1 kleines Stück Ingwer, geschält und in feine Scheiben geschnitten
Schale einer ¼ Yuzu-Frucht ODER 2 TL getrocknete Yuzu-Schale ODER 1 Stück ungewachste Grapfruit- und 1 Stück ungewachste Zitronenschale (nur die Schale, ganz dünn abgeschält, ohne die bittere weisse Haut!)
1 TL Meersalz
2 TL Yuzu-Saft ODER Zitronensaft
1 TL Sojasauce
1 TL schwarze Pfefferkörner
½ TL Instant-Dashi-Granulat*, nach Belieben

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen grossen Schnellverschlussbeutel geben. Gut schliessen, dabei so viel Luft wie möglich herauspressen. Den Beutel sanft kneten, sodass sich die Gewürze gut mit dem Gemüse mischen und die Früchteschalen ihr Aromaöl frei geben, dabei den Beutel mehrmals umdrehen.
2. Den Beutel mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen, am besten über Nacht.
3. Bevor der Salat in die Bento-Schachtel gepackt wird, Flüssigkeit abgiessen oder ihn in einen wasserdichten Zusatzbehälter geben. Allenfalls mit wenig Salz oder Sojasauce nachwürzen.
4. Der Salat hält sich im Beutel im Kühlschrank bis zu einer Woche. Den Beutel dabei immer wieder umdrehen, mindestens aber 1 Mal pro Tag.

Varianten: Alle knackigen Gemüsesorten, die roh gegessen werden können, eignen sich für diesen Salat, z.B. auch Radieschen, Rettich, kleine Pastinaken. Gurken sollten immer mit dabei sein.

*Dashi ist die japanische Variante der Bouillon.

Quelle: <http://justbento.com/handbook/johbisai/yuzu-scented-winter-vegetable-tsukemono-pickles>

Karotten-Kinpira

Zutaten

2 mittlere Karotten
1 EL dunkles Sesamöl
1 Prise Chili-Flocken
1 EL Sojasauce
1 TL Sesamsamen

Zubereitung

1. Die Karotten in zündholzgroße Stifte schneiden.
2. Sesamöl in einer Bratpfanne oder im Wok erhitzen. Die Karotten begeben und rührbraten, bis sie etwas weich, aber noch knackig sind, ca. 4-5 Minuten, je nachdem, wie dick die Stifte sind. Die Chili-Flocken begeben unditerrühren. Sojasauce beigen,iterrühren. Zum Schluss die Sesamsamen begeben, kurz weiter rührbraten.
3. Theoretisch hält sich das 2 Tage im Kühlschrank (wird normalerweise aber vorher verspeist).

Quelle: <http://justbento.com/handbook/recipes-side-dishes-and-space-fillers/easy-sugarfree-carrot-kinpira>

Peperoni-Karotten-Konfetti

Ca. 5 dl Volumen (2 cups)

Zutaten

2 grosse, rote Peperoni

1 mittelgrosse Karotte

½ kleine Zwiebel (oder der weisse Teil einer Frühlingszwiebel)

1 rote Chilischote, nach Belieben

360 ml Gemüsebouillon oder Dashi* ODER 360 ml Wasser mit ½ TL Dashi-Granulat

2 TL Sojasauce (oder etwas mehr oder weniger nach Geschmack)

Szechuan-Pfeffer oder schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Peperoni entkernen, weisse Scheidewände entfernen, die Karotte schälen. Beides in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Falls Chili verwendet wird, entkernen und fein hacken.

2. Eine Bratpfanne erhitzen, die Bouillon hineingeben und zum Kochen bringen. Gemüse dazugeben und kochen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, dabei immer wieder rühren. Das Gemüse soll auf der Oberfläche leicht karamellisieren, damit seine Süsse zur Geltung kommt. Mit Sojasauce und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Das Gericht dient als Gemüsebeilage oder kann, wie Furikake (japanische Gewürzmischung für Reis), über den Reis oder andere Gerichte gestreut werden. Man kann auch einen Löffel voll unter die Tamagoyaki-Masse (Eieromelett-Masse) geben und das Gericht damit farbig aufpeppen.

* Dashi ist die japanische Variante der Bouillon.

Quelle: <http://justbento.com/handbook/johbisai/sweet-pepper-and-carrot-confetti>

Negi-Miso (Frühlingszwiebel-Miso)

Zutaten

4 EL fein gehacktes Frühlingszwiebelgrün oder Lauch

½ EL pflanzliches Öl

120-150 g feinkörniges/glattes Miso, Sorte nach Geschmack (z.B. ½ weisses, ½ rotes Miso), je dunkler, desto salziger wird das Negi-Miso

2 EL Zucker

2 EL Mirin

120 ml Dashi (japanische Bouillon)

Zubereitung

1. Das Zwiebelgrün bei mittlerer Hitze im Öl braten bis es weich ist.
2. In der Zwischenzeit Miso, Zucker, Mirin und Dashi in einer Schüssel verrühren.
3. Die Miso-Mischung zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Unter Rühren kochen bis die Sauce glänzig und dickflüssig ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Man kann die Sauce weiter reduzieren, bis sie Pastendicke hat und als Onigiri-Füllung verwenden.

Als Sauce kann das Negi-Miso zu Fleisch oder rührgebratenen Gerichten gegeben werden. Zu Pastendicke reduziert dient sie als Onigiri-Füllung. Negi-Miso hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche.

Quelle: <http://justhungry.com/negimiso-or-misonegi-japanese-onion-miso-sauce-or-paste>

Süsskartoffeln mit Miso-Sesam-Walnusspaste

Zutaten für Miso-Sesam-Walnusspaste

4 EL Miso
4 EL Tahina (Sesampaste)
4-5 EL Walnuss-Kerne (alternativ Mandeln oder Pekannüsse)
2 EL weisser Teil einer Lauchstange, fein gehackt
1 EL Ingwer, fein gehackt

Zutaten für Süsskartoffeln

1-2 EL der Miso-Sesam-Walnusspaste
1 kleine, längliche Süsskartoffel
Wenig Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Paste alle Zutaten im Mörser oder der Küchenmaschine hacken.
2. Die Süsskartoffel schälen und in 1 cm dicke Rondellen schneiden. Ofen auf 220°C vorheizen. Süsskartoffelstücke auf ein Blech mit Backpapier geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Min. backen, bis sie weich sind.
3. Die Miso-Paste auf die Süsskartoffelstücke streichen. Nochmal 10 Minuten backen, bzw. bis sich die Oberfläche etwas bräunt.

Tipps:

1. Die Paste hält sich gut verschlossen im Kühlschrank bis zu einer Woche. Man kann auch esslöffelgrosse Portionen abpacken und einfrieren.
2. Statt Süsskartoffeln Karotten, Kürbis, Pastinake, Steckrübe oder andere Wurzelgemüse verwenden. Kartoffeln gehen auch aber ein Gemüse mit etwas Süsse schmeckt besser.
3. Die Paste kann gekocht und leicht einreduziert auch als Onigiri-Füllung verwendet werden. Dazu ½ EL der Paste in einer trocknen antihafbeschichteten Pfanne ein paar Minuten braten, bis es gut zu riechen beginnt. Auskühlen lassen, dann das Onigiri damit füllen.

Quelle: <http://justbento.com/handbook/johbisai/miso-tahini-and-nut-paste>

Onigiri

4 Stück à ca. 180 g

Zutaten

360 g Sushi-Reis (alternativ Vialone-Reis)

500 ml Wasser

5 Tropfen Pflanzenöl (gibt dem Reis Glanz)

Hitzebeständige Klarsichtfolie, z.B. Saran

1 kleine Schale oder Tasse in der Grösse, die das Onigiri haben soll

1 grossen Löffel

Salz

Wasser

2-3 EL Füllung, nach Belieben

2 Nori-Blätter, nach Belieben

Zubereitung

1. Den Reis in einen Topf geben und unter fliessendem kaltem Wasser mit der Hand bewegen und waschen. Das Wasser wird milchig weiss. Wasser abgiessen und den Reis noch mal waschen, 2-3 Mal wiederholen. Wenig Wasser im Topf lassen und die Körner mit den Handballen leicht aneinander reiben, wie wenn sie polieren würde. Viel Wasser zugeben, den Reis spülen und abgiessen, solange, bis das Wasser fast klar ist. Den Reis in ein feines Sieb abgiessen und mindestens 30 Minuten abtropfen lassen. Illustrierende Bilder siehe Quelle Reiszubereitung unten.

2. Den Reis in eine Pfanne oder den Reiskocher geben. Das abgemessene kalte Wasser begeben und den Reis damit 30 Min. bis 1 Std. einweichen. Die Öltropfen zum Reis träufeln.

3. Falls ein Reiskocher benutzt wird, den nun einschalten. Falls eine Pfanne benutzt wird, den Reis bei mittlerer Hitze ohne Deckel zum Kochen bringen. Den Deckel aufsetzen und 1 Min. bei hoher Hitze kochen lassen. Die Hitze auf mittlere Hitze herunterschalten und weitere 4-5 Minuten kochen, bis man die Oberfläche des Reis sehen kann. Hitze auf tiefe Temperatur herunterschalten und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgesogen ist (den Deckel immer drauf lassen). Falls nötig, die Hitze nochmal für ein paar Sekunden voll aufdrehen, damit alles Wasser verdampft.

4. Die Pfanne vom Herd nehmen und ein Küchentuch während 10-15 Minuten zwischen Pfanne und Deckel legen, das absorbiert den Dampf. Beim Reiskocher ist dieser Schritt nicht nötig.

5. Die Onigiri werden aus heissem Reis geformt. Illustrierende Bilder zum Formen siehe Quelle Onigiri-Zubereitung unten. Mise en Place: Schale, Schale mit etwas Wasser, Salzstreuer, Reis, Löffel, Füllung(en), Teller für fertige Onigiri, Folie, am besten in der Nähe des Spülbeckens arbeiten.

6. Die Schale mit Folie auslegen, dabei soll die Folie weit über den Schalenrand heraushängen. Die Folie in die Schale drücken.
7. Die Folie mit etwas Wasser anfeuchten, überschüssiges Wasser ausleeren.
8. Die befeuchtete Folie mit Salz bestreuen, dabei die Schale so drehen, dass auch Salz an den Seiten kleben bleibt. Überschüssiges Salz ausschütteln.
9. Die Schale bis an den Rand mit Reis füllen, nicht andrücken, lose füllen genügt.
10. In die Mitte mit dem Finger ein Loch bohren und mit Füllung nach Wahl füllen, ca. ½ EL voll.
11. Den Reis leicht über die Füllung drücken.
12. Die überlappenden Enden der Folie fassen und sie zudrehen, überschüssige Luft dabei auspressen. Die Folie Satt eindrehen und einen Ball formen, den Ball dabei quetschen, damit das Salz gut in die Oberfläche eindringt und der Reis gut zusammen hält. Wenn man runde Onigiri will, ist man fertig, für dreieckige formt man durch Drücken und Pressen ein L, macht drei Ecken und plattet es etwas ab.
13. Nach Belieben kann man das Onigiri nun auspacken und mit einem Nori-Blatt umhüllen oder mit zugeschnittenen Nori-Streifen dekorieren, das Noriblatt wird dadurch weich. Anschliessend in neue Folie einpacken. Wer Nori knusprig mag, schneidet es zu, umhüllt damit das eingepackte Onigiri und wickelt das Ganze in eine weitere Folie.

Bemerkung: Man kann auch Onigiri ganz ohne Füllung zubereiten.

Quelle Reiszubereitung: http://www.justhungry.com/2003/11/japanese_basics_1.html

Quelle Onigiri-Zubereitung:

http://www.justhungry.com/2007/01/onigiri_omusubi_revisited_an_e.html

Sushi-Reis mit Rauchlachs und Gurke

3-4 Portionen

Zutaten

360 g Sushi-Reis (alternativ Vialone-Reis)
500 ml kalte Dashi (japanische Bouillon) oder Wasser
5 Tropfen Pflanzenöl (gibt dem Reis Glanz)
3 EL Reisessig
1 EL Zucker
½ TL Salz (1) (1 TL Salz, wenn keine salzigen Sushi-Zutaten verwendet werden)
½ Gurke
Wenig Salz (2)
150 g geräucherter Lachs

Zubereitung

1. Den Reis in einen Topf geben und unter fliessendem kaltem Wasser mit der Hand bewegen und waschen. Das Wasser wird milchig weiss. Wasser abgiessen und den Reis noch mal waschen, 2-3 Mal wiederholen. Wenig Wasser im Topf lassen und die Körner mit den Handballen leicht aneinander reiben, wie wenn sie polieren würde. Viel Wasser zugeben, den Reis spülen und abgiessen, solange, bis das Wasser fast klar ist. Den Reis in ein feines Sieb abgiessen und mindestens 30 Minuten abtropfen lassen. Illustrierende Bilder siehe Quelle Reiszubereitung unten.
2. Den Reis in eine Pfanne oder den Reiskocher geben. Die abgemessene kalte Dashi begeben und den Reis damit 30 Min. bis 1 Std. einweichen. Die Öltropfen zum Reis träufeln.
3. Falls ein Reiskocher benutzt wird, den nun einschalten. Falls eine Pfanne benutzt wird, den Reis bei mittlerer Hitze ohne Deckel zum Kochen bringen. Den Deckel aufsetzen und 1 Min. bei hoher Hitze kochen lassen. Die Hitze auf mittlere Hitze herunterschalten und weitere 4-5 Minuten kochen, bis man die Oberfläche des Reis sehen kann. Hitze auf tiefe Temperatur herunterschalten und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist (den Deckel immer drauf lassen). Falls nötig, die Hitze nochmal für ein paar Sekunden voll aufdrehen, damit alles verdampft.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen und ein Küchentuch während 10-15 Minuten zwischen Pfanne und Deckel legen, das absorbiert den Dampf. Beim Reiskocher ist dieser Schritt nicht nötig.
5. Reisessig, Zucker und Salz (1) mischen (wenn der Reis noch heiss verarbeitet wird, muss man die Essigmischung nicht erhitzen, die Kristalle lösen sich auch so auf).
6. Eine grosse, weite Schüssel oder Platte und eine Bratschaufel oder einen Spachtel bereithalten. Den Reis in die Schüssel geben, die Bratschaufel mit dem Sushi-Essig benetzen, den Rest des Essigs über den Reis giessen und mit der Bratschaufel den Reis schnell mit dem Essig mischen (wie wenn man Eiweiss unter eine Cake-Masse

mischen würde). Den Reis dabei wenn möglich nicht zerdrücken. Wenn noch jemand da ist, kann er oder sie während des Mischens den Dampf wegfächeln.

7. Der Reis sollte nun etwa Raumtemperatur haben und kann nun weiterverarbeitet werden.

8. Die Gurke längs halbieren und entkernen. Sehr dünne Scheiben schneiden und etwas salzen. Die Gurkenscheibchen mit dem Salz gut mischen und danach die Flüssigkeit auspressen. Beiseite stellen.

9. Den Lachs in dünne Stückchen schneiden. Beiseite stellen.

10. Ein paar Gurken- und Lachsscheibchen für die Dekoration zurück behalten. Den Rest unter den ausgekühlten/zimmerwarmen Reis mischen.

11. Auf einem Teller, in einer Schale oder in der Bento-Schachtel anrichten.

Quelle Reiszubereitung: http://www.justhungry.com/2003/11/japanese_basics_1.html

Quelle Sushi-Reis mit Rauchlachs und Gurke:

<http://www.justhungry.com/handbook/cooking-courses/japanese-cooking-101-lesson-2-bonus-sushi-rice-chirashizushi>

Miso-Eier

Zutaten

- 1 hartgekochtes Ei, geschält
- 2 EL Miso nach Wahl
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung

1. Miso und Ahornsirup gut zu einer sämigen Paste mischen.
2. Die Paste in die Mitte eines Stücks Klarsichtfolie streichen, das gross genug ist, ein Ei zu umhüllen.
3. Das Ei in die Mitte der Klarsichtfolie stellen und die Folie um das Eiwickeln. Die Folie oben zu drehen und das Miso vorsichtig um das Ei verteilen, bis das ganze Ei davon bedeckt ist.
4. Das Ei in einen Plastikbehälter geben und für mindestens 5 Stunden bis zu einer Woche im Kühlschrank ziehen lassen.
5. Wenn das Ei gebraucht werden soll, die Folie entfernen. Das Eiweiss sollte nun eine leicht beige Färbung haben. Überschüssiges Miso bei Bedarf vorsichtig vom Ei wischen. Es kann aber mitgegessen werden. Das Miso ist ins Ei eingedrungen und gibt ihm einen leichten Miso-Geschmack. Es ist nun auch leicht salzig.

Tipp: Eine Leserin von Makis Blog variiert das Rezept mit Currypaste statt Miso. Statt salzig wird das Ei dann leicht scharf. Finden wir eine gute Idee, statt dass die Pasten im Kühlschrank vergammeln...

Quelle: <http://justbento.com/handbook/johbisai/miso-tamago-miso-marinated-eggs>

Sesamsalz – Gomashio

Zutaten

100 g schwarze Sesamsamen (ungeröstete)

10 g Salz

1 dl Wasser

Zubereitung

1. Das Salz im Wasser auflösen.
2. Die Sesamsamen in einer Bratpfanne verteilen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren rösten, bis die Samen zu springen beginnen. Vom Herd nehmen und weiter rühren bis die Samen zu springen aufhören.
3. Die Pfanne zurück auf den Herd stellen und das Salzwasser begeben. Rühren, um alles gleichmässig zu verteilen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, bis alles Wasser verdunstet ist. Die Samen bekommen dabei durch die Salzkristalle eine gräuliche Farbe und kleben nicht mehr aneinander.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Samen in der Pfanne auskühlen lassen.
5. Wenn sie vollständig ausgekühlt und trocken sind, in ein luftdichtes Gefäss geben. Sie bleiben bis zu einem Monat frisch.
6. Verwendet wird Gomashio als Würze, die unter den Reis gemischt oder auf den Reis gestreut wird.

Tipp: Man kann das Ganze auch im Ofen statt in der Pfanne zubereiten, dauert etwas länger, dafür muss man nicht die ganze Zeit neben dem Herd stehen. Anleitung ist unter der Quelle unten beschrieben.

Gomashio ist eine von vielen Arten von Furikake. Furikake ist eine halbtrockene, salzige Würze. Es gibt in Japan viele Fertigmischungen zu kaufen, z.B. mit Ei oder mit Fischgeschmack. Auf der Just-Bento-Seite hat es weitere feine Rezepte. Auch schon ausprobiert haben wir z.B. das Rezept mit Sardinen und Pinienkernen – oishi – sehr gut! <http://justbento.com/handbook/johbisai/homemade-furikake-no-10-sardines-and-pine-nuts>

Quelle: <http://justbento.com/handbook/johbisai/homemade-furikake-no-6-gomashio-sesame-salt>

Dashi (japanische Bouillon)

1 Liter

Zutaten

1 Stück à ca. 10 cm² getrocknete Kombu-Alge (10-15 g)

1 gute Handvoll Bonito-Flocken (10-15 g)

Kaltes Hahnenwasser (sehr kalkhaltiges Wasser eventuell filtern)

Zubereitung

1. Das Algenstück in 1 Liter kaltem Wasser 30 Min. einweichen.
2. Das Wasser zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln.
3. Den Herd abschalten, die Bonito-Flocken begeben und die Pfanne auf der heißen Platte mindestens 10 Minuten stehen lassen, bis alle Flocken zum Pfannenboden abgesunken sind.
4. Die Flocken und das Algenstück abseihen, beides dabei auch noch auspressen.
5. Die Dashi auskühlen lassen (hält sich gut verschlossen ein paar Tage im Kühlschrank) oder gleich weiterverwenden.

Tipp: Die Flocken und das Algenstück in einem Plastiksäckchen einfrieren und für eine zweite, etwas weniger intensive Dashi nochmal verwenden, dabei halb so viel Wasser verwenden.

Quellen: http://justhungry.com/2003/11/japanese_basics.html und <http://www.justhungry.com/handbook/cooking-courses/japanese-cooking-101-lesson-1-its-all-about-dashi>

Bento-Schachtel füllen

1. Mit Reis beginnen.
2. Rest der Zutaten dazu packen. Muffinpapier oder Silikonförmchen zum Separieren verwenden, wenn Zutaten mit Sauce dabei sind. Auch Salat- oder Kohlblätter als Separator funktionieren gut, wenn die Zutaten nicht warm sind.
3. Lücken füllen z.B. mit Cherry- oder Dattel-Tomaten, sodass nichts herumschlutschen kann.
4. Reis dekorieren, z.B. mit Peperoni-Karotten-Konfetti, Nori (zugeschnittene Algenblätter) oder Gomashio.

Quelle: <http://justbento.com/handbook/bento-basics/bento-no-39-how-to-fill-bento-box>

Wer nun vom Bento-Fieber gepackt wird, liest am besten mal noch Makis Top-Ten Bento-Rules durch: <http://justbento.com/handbook/bento-basics/makis-top-10-bento-rules>

Schokoladentörtchen mit halbflüssigem Kern

10 WECKGLÄSCHEN À 80 CL

Zutaten

150 g Crémant-Schokolade

150 g Butter

3 ganze Eier (180 g)

120 g Zucker

60 g Mehl

Butter und Mehl für die Weckgläsli

Zubereitung

1. Die Schokolade hacken und mit der Butter schmelzen. Leicht auskühlen.
2. In der Zwischenzeit die Weckgläsli mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben.
3. In einer separaten Schüssel den Zucker und die Eier mit dem Schneebesen verrühren. 4. Die Eimasse unter die zerlassene Schokoladen-Butter-Mischung rühren und zum Schluss das Mehl löffelweise zum Schoggiteig rühren.
5. Die Förmchen zu $\frac{3}{4}$ mit der Schokoladenmasse füllen und einen Tag einfrieren. Am nächsten Tag (oder wann immer kurzfristiger Kaffeebesuch reinschneit) die Schokoladentörtchen in den Förmchen bei 200° C 15 Min. backen (direkt aus dem Tiefkühler in den Ofen!).

Original-Rezept von Lucas Rosenblatt, Oktober 2011

Das Rezept zum Passionsfrucht-Curd ist hier zu finden:

<http://thepassionatecook.typepad.com/thepassionatecook/2011/02/passion-fruit-curd.html>

Eigentlich gehören diese Dessert-Rezepte nicht auf die Rice-and-Spice-Seite, wurden sie doch zuvor schon oft von der Gastgeberin zubereitet. Auf Wunsch von Roman und Amanda kommen sie trotzdem rein - wir sind und bleiben Weltverbesserer ;-)