

# 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

Suppen-Bentos aus dem Thermo-Behälter 93

Pfannengerührte Bentos 97

Schnelle Pasta-Bentos 101

Appetithappen-Bentos 105

Salat-Bentos 109

Sushi- und Donburi-Reis-Bentos 113

Reis und anderes Getreide richtig kochen 116

Dashi-Brühe richtig zubereiten 119

Ausstattung für die Bento-Zubereitung 121

Bento-Boxen und ihre Auswahl 122

Bento-Accessoires 124

Register 125