

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

Fleischbällchen 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