

Bento-Box mit gebackenem Lachs, japanischem Omelette und grünen Bohnen auf Reis.

Dazu Baos und Gerstentee

Verpackung: Bento Box Wasserflasche/Thermoskanne – Box hat Platz für alle Gerichte und nimmt wenig Platz weg. Der Tee ist kalt und profitiert im Sommer von einer Thermoskanne.

Bentobox Rezept für 4 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
250g	Sushi Reis	2-mal waschen und 30 Minuten in Wasser quellen lassen. Wasser abgießen. In
330g	Wasser	einmal aufkochen lassen. Umrühren und 15 Minuten abgedeckt bei schwacher Hitze ziehen lassen. Abkühlen lassen.

Pandabao 4 Personen

Menge	Zutaten	Zubereitung
160g	Milch	erwärmen und in der Küchenmaschine mit
10g 50g 300g	Hefe Zucker Mehl Type 405	2 Minuten auf niedrigster stufe vermengen. Weitere 10 Minuten auf Stufe 2 zu einem glatten Teig kneten lassen. Mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.
Einen kleinen Teil	Teig	mit
5g	Backkakao	vermengen.
		Restlichen Teig zu gleichmäßigen Kugeln formen – etwa Golfball groß.
jeweils 1 Stück	Vollmilchschokolade	Teigkugeln mit füllen und rundwirken. Mit dem dunklen Teig ein Pandagesicht gestalten. Teiglinge ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze abgedeckt dampfen.

Gerstentee 1,5 Liter

Menge	Zutaten	Zubereitung
200g	Gerste	bei geringer Hitze rösten.
1,5L	Wasser	zum Kochen bringen und die Gerste zugeben. Herd ausmachen und 30 Minuten ziehen lassen. Tee passieren und kaltstellen.

Lachsorelle

Menge	Zutaten	Zubereitung
250g	Lachsforellenfilet	Auftauen lassen und mit
70 ml 2EL 2 Zehen kl. Stück	Sojasauce Honig geriebenen Knoblauch geriebenen Ingwer	30 Minuten in einem Gefrierbeutel marinieren. Backofen auf 90°C Ober-, Unterhitze vorheizen und 15-20 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Omlletterolle

Menge	Zutaten	Zubereitung
8	Eier	verquirlen und mit
etwas	Salz, Pfeffer	würzen.
etwas	Öl	Eine vorgeheizte Pfanne mit bestreichen und
		einen Teil der Eier zugeben. Das Omelette zu einer Rolle formen, in der Pfanne lassen und einen weiteren Teil der Eier zugeben. Wiederholen, bis alle Eier zu einer Omlletterolle geformt sind. Abkühlen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Grüne Bohnen

Menge	Zutaten	Zubereitung
400g	Grüne Bohnen	putzen und halbieren. In gesalzenem Wasser ca. 10-15 kochen. In einem Sieb abtropfen lassen.
20g	weißen Sesam	rösten und in einem Mixer mahlen.
3 EL 2 TL	Sojasauce Zucker	Bohnen und Sesam mit vermengen. Abkühlen lassen.

Einkaufsliste:

- Sushi Reis
- 205g Lachforellenfilet tiefgefroren
- Sojasauce, dunkel
- Honig
- Knoblauch
- Ingwer, frisch
- 10 Eier
- 400g grüne Bohnen
- weißer Sesam

- Haushaltszucker
- Milch, 3,8%
- Hefewürfel
- Mehl Type 405
- Backkakao
- 1 Tafel Vollmilchschokolade

- Gerste

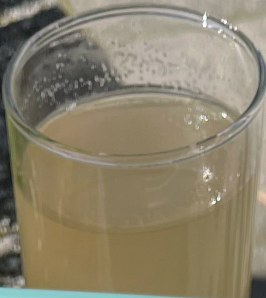






ACCELERATE
YOUR EFFORTS
BOSS

HEALTHY LIFE
HEALTHY



HEALTHY
HEALTHY LIFE

BOX
XCELERATE
YOUR EFFORTS

