

Makiko Itoh

DAS
BENTO-BOX
KOCHBUCH

Meal Prep auf Japanisch

© des Titels »Das Bento-Box Kochbuch« von Makiko Itoh (ISBN 978-3-7423-0646-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

riva

Einführung

Als ich vor einigen Jahren das erste Kochbuch *Bento für jeden Tag* geschrieben habe, war der Begriff »Bento« außerhalb von Japan noch kaum jemandem bekannt. Während vorbereitete Bentos zum Mitnehmen von japanischen Lebensmittelhändlern und Imbiss-Läden dann immer öfter angeboten wurden und die überaus dekorativen und schönen Charaben (Charakter-Bentos) im Internet superangesagt waren, fristete das bescheidene, aus dem japanischen Alltag nicht wegzudenkende Bento-Box-Mittagessen ein noch wenig beachtetes Dasein.

Heutzutage ist das Bento-Konzept nicht mehr so ungewöhnlich. Bento-Boxen kann man mittlerweile bei vielen Anbietern beziehen, etwa den großen Online-Händlern oder auch im Fachhandel. In vielen Ländern gibt es Hersteller dieser Boxen, so etwa in den USA, in Frankreich und in Großbritannien. Und auf der ganzen Welt ist es heute üblich, ein selbst gemachtes Mittagessen dabeizuhaben, appetitlich verpackt in einer stabilen, handlichen Box.

Mit diesem Buch möchte ich gerade Menschen, die wenig Zeit haben, Ideen liefern, um Bentos noch einfacher und schneller herstellen zu können. Gute Organisation ist einer der Schlüssel dazu, um morgens so wenig Zeit wie möglich mit der Zubereitung Ihres Bento-Lunchs zu verbringen. Daher sollten möglichst viele Zutaten schon vorbereitet und griffbereit sein. Ich ermutige meine Leser immer dazu, sich einen Vorrat von Zutaten anzulegen, die man nur noch in die Box packen muss – einen Bento-Vorrat, wie ich es nenne. Daher habe ich diese leicht vorzubereitenden Zutaten in den Mittelpunkt dieses Buches gestellt. Im Kapitel »Im Voraus zubereitete Bentos« zeige ich Ihnen, wie Sie sich so rasch und einfach wie möglich einen entsprechenden Zutaten-Pool anlegen können – und auch, wie Sie schnell ein attraktives, appetitliches Bento für jeden Tag zusammenstellen. Hierfür nutze ich Rezepte, die sowohl von den traditionellen japanischen Bento-Gerichten, mit denen ich aufgewachsen bin, inspiriert sind als auch von der Küche der verschiedenen Länder, in denen ich als Kind und Erwachsene gelebt habe.

Manchmal geht das Leben aber eigene Wege und lässt einem keine Zeit zur Vorbereitung. Im Kapitel »Express-Bentos« finden Sie schnelle, leckere, sättigende und gesunde Bentos, die Sie in maximal 15 Minuten quasi aus dem Nichts zusammenstellen können.

Ein Bento-Box-Lunch stellt sicher, dass Sie und Ihre Lieben ein köstliches, gesundes, hausgemachtes Mittagessen genießen können, auch wenn Sie nicht zu Hause sind. Ich hoffe, dass das Bento-Box-Kochbuch Ihnen und Ihrer Familie bei der praktischen Umsetzung hilft und den Bento-Lunch zum Teil Ihres Alltags macht.

Meine Bento-Grundregeln

Bentos für jeden Tag sollten lecker, sättigend, gesund und appetitlich sein – und dazu noch praktisch. Also genau das, was man von jeder anderen Mahlzeit auch erwartet. Beim Bento kommt jedoch noch hinzu, dass es leicht zu transportieren sein und auch ein paar Stunden nach dem Anrichten noch lecker schmecken soll. Ich bemühe mich immer, meine Bentos bunt und attraktiv zu gestalten, schließlich sollen unsere Mahlzeiten das Auge ebenso wie unsere Geschmacksknospen erfreuen. Allerdings braucht man es meiner Meinung nach hiermit auch nicht zu übertreiben.

Unter Berücksichtigung dieser Grundsätze kommen hier meine besten Regeln für die Zubereitung leckerer, gesunder Bentos für jeden Tag – und dies mit minimalem Zeitaufwand.

Im Laufe der Zeit sind meine Grundregeln etwas einfacher geworden – ein Tribut an meine Faulheit!

Bereiten Sie so viele Bento-Zutaten wie möglich im Voraus zu

Sie sollten so viele Zutaten wie möglich parat haben, um diese dann kochen (falls nötig), in die Box füllen und mitnehmen zu können. Das ist der Schlüssel zur mühelosen Bento-Herstellung und gleichzeitig die Philosophie, die diesem Buch zugrunde liegt. Selbst wenn Ihnen im Vorfeld die Zeit fehlt, um Dinge vorzukochen und im Vorrat aufzubewahren, ist es am Morgen schon viel einfacher, wenn wenigstens alle Zutaten gleich zur Hand und kochfertig sind. Da ich es hasse, morgens mein Schneidbrett hervorzukramen, versuche ich am Vorabend wenigstens noch das Gemüse für den nächsten Tag zu schneiden. Gut funktioniert es übrigens, wenn Sie die Bento-Vorbereitungen am Vorabend gleich miterledigen, während Sie das Abendessen zubereiten.

Legen Sie Wert auf gesunde Zutaten

Wer seinen Lunch selbst zubereitet und zusammenstellt, weiß genau, was drinsteckt – ein unschlagbarer Vorteil. Und der ist die Arbeit, die Sie in die Vorbereitung stecken, allemal wert.

Stellen Sie Bentos aus Zutaten zusammen, die Sie und Ihre Familie mögen

Meiner Meinung nach ist ein Mittagessen zum Mitnehmen nicht die geeignete Spielwiese, um mit ungewohnten Lebensmitteln zu experimentieren. In diesem Buch gibt es sicherlich einige Rezepte mit für Sie ungewöhnlichen Zutaten – etwa den aus Japan stammenden, die ich ab und zu verwende. Wenn Sie neugierig darauf sind, probieren Sie die Gerichte erst einmal beim Mittag- oder Abendessen zu Hause aus und finden Sie heraus, ob sie Ihrer Familie schmecken.

Würzen Sie jeden einzelnen Baustein in Ihrem Bento gut

Wenn Speisen abkühlen, wird ihr Geschmack milder. Daher sollten Sie die Bento-Zutaten ein wenig mehr würzen als sonst, damit sie nicht zu fad schmecken. Das bedeutet aber nicht, einfach mehr Salz zu verwenden – die hier vorgestellten Rezepte liefern viele Vorschläge, um mehr Geschmack hineinzubringen, ohne den Natriumgehalt zu sehr zu erhöhen.

Benutzen Sie die richtigen Hilfsmittel beim Kochen

Die Utensilien, die Sie täglich benutzen, sollten jederzeit griffbereit sein. Ich verwende für meine Bentos immer dieselben Gerätschaften (siehe »Ausstattung für die Bento-Zubereitung«, Seite 121), die stets bereit liegen, damit ich sofort loslegen kann. Im Idealfall warten sie auf der Arbeitsplatte oder dem Kochfeld auf ihren Einsatz. Wenn das nicht möglich ist, sollten Sie zumindest wissen, wo sie sind, damit Sie nicht lange danach suchen müssen.

Machen Sie Ihr Bento bunt und attraktiv

Sie brauchen keine kostbare Zeit darauf zu verwenden, Ihr Bento aufwendig zu verzieren. Ich glaube, dass appetitlich arrangiertes Essen schon für sich allein eine Augenweide ist und ohne großartige Verzierungen auskommt. Ab und zu füge ich aber eine zu einer Blume geschnittene Möhre hinzu. Doch je länger ich die Praxis der Bento-Zusammenstellung ausübe, desto stärker tendiere ich dazu, auf allen Schnickschnack zu verzichten und das Bento für sich selbst sprechen zu lassen.

Planen Sie im Voraus

Wenn Sie ein Neuling in Sachen Bento sind, ist es sinnvoll, Bentos für die ganze Woche voranzuplanen. Da ich schon seit vielen Jahren Bentos mache, muss ich heute nur noch rasch die Abfolge festlegen und die entsprechende Einkaufsliste schreiben. Wenn Sie mit der Zeit immer mehr Erfahrung gewinnen, ist es vorteilhaft, sich in der Küche einen Vorrat anzulegen – mit einer Auswahl an Zutaten, aus denen sich schnell »Bentos für alle Fälle« zubereiten lassen, die garantiert jedem schmecken.



Der Bento-Vorrat

Bento-Zutaten herstellen und richtig lagern

Unter Bento-Vorrat verstehe ich sowohl die Bento-Gerichte, die ich im Voraus zubereite, als auch im Laden gekaufte Zutaten, die bei der Zusammenstellung von Bentos hilfreich sind. Das Geheimnis der einfachen, stressfreien Zubereitung von Bentos liegt darin, zumindest ein paar Bestandteile schon fertig zur Hand zu haben. Hier kommen einige Tipps, wie Sie sich Ihren eigenen Bento-Vorrat anlegen können. Dieser Vorrat lässt sich übrigens nicht nur für Bentos nutzen – er kann die Essenszubereitung generell deutlich erleichtern.

Vorrat in der Gefriertruhe

Das Kapitel »Im Voraus zubereitete Bentos« enthält jede Menge Rezepte für Bento-Gerichte, die man in der Gefriertruhe aufbewahren kann. Doch auch wenn Sie nicht genug Zeit haben, um viele Speisen im Voraus zuzubereiten, legen Sie sich einen Vorrat aus den im Folgenden genannten Zutaten an: Dies wird Ihnen nicht nur bei der Bento-Zubereitung helfen, sondern auch bei allen anderen Speisen, die Sie zu Hause kochen.

- **Eingefrorener vorgekochter Reis und anderes Getreide.** Die meisten traditionellen japanischen Bentos verwenden Reis als Grundbaustein. Ganz gleich, ob Sie hierfür weißen oder braunen Reis oder ein anderes Getreide nehmen – wer jeden Tag Bentos herstellt, spart wirklich Zeit, wenn er diese Grundzutat einfach nur auftauen und gleich verwenden kann. Im Kapitel »Reis und anderes Getreide richtig kochen« (Seite 116) finden Sie Hinweise zum Einfrieren von Getreide.
- **Geriebener und gehackter frischer Ingwer bzw. Knoblauch.** Es gibt so viele Gerichte, in denen Knoblauch oder Ingwer benötigt werden, dass ich beim Kochen oft einfach mehr davon hacke oder reibe und den Rest dann einfriere. Manchmal hacke oder reibe ich auch eine größere Menge in der Küchenmaschine. Den zerkleinerten Ingwer oder Knoblauch gebe ich dann in einen verschließbaren Gefrierbeutel und drücke ihn vor dem Einfrieren flach, sodass eine Platte entsteht, von der ich dann so viel abbrechen kann, wie ich gerade brauche. Alternativ verarbeite ich Ingwer oder Knoblauch in der Küchenmaschine mit einem Öl meiner Wahl – insbesondere dann, wenn ich Pfannengerichte damit würzen möchte. Diese Mischung aus Ingwer bzw. Knoblauch und Öl hält sich in einem dicht verschlossenen Gefäß mehrere Wochen im Kühlschrank.
- **Gehackte Zwiebeln (Speisezwiebeln und Frühlingszwiebeln).** Genau wie Knoblauch und Ingwer kommt die Zwiebel in vielen Rezepten zum Einsatz, daher ist es praktisch, davon einen bereits gehackten Vorrat zur Hand zu haben. Pluspunkt: Wenn man Zwiebeln einfriert, brechen ihre Fasern ein wenig auf, sodass sie beim Andünsten schneller weich werden. Verarbeiten Sie Zwiebeln für Ihren Vorrat genau wie Ingwer und Knoblauch (siehe oben).
- **Gehackte frische Kräuter.** Friert man Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch ein, bleiben Geschmack und Aroma sehr viel besser erhalten als beim Trocknen. Frieren Sie diese Gewürze genau wie Ingwer und Knoblauch ein (siehe oben), flach gedrückt in einem verschließbaren Gefrierbeutel, sodass Sie die benötigte Menge einfach von der Platte abbrechen können. Falls Sie einen Mehrwegbehälter bevorzugen, kratzen Sie mit einer Gabel die erforderliche Menge an gehackten Kräutern heraus.

- **Dashi-Brühe und andere Brühen.** Eine gute hausgemachte Brühe bzw. *dashi* (das japanische Wort für Brühe) gibt vielen Gerichten erst den richtigen Kick. Wann immer möglich, friere ich etwas davon ein. Entsprechende Rezepte finden Sie im Kapitel »Dashi-Brühe richtig zubereiten« (siehe S. 119).
- **Eingefrorenes Gemüse.** Gemüse können Sie bereits tiefgefroren kaufen oder blanchieren und selbst einfrieren. Kleine Mengen an gefrorenem Gemüse können dann leicht aufgetaut und entweder pur zubereitet oder verschiedenen Gerichten zugegeben werden – und zwar im Handumdrehen, ohne vorheriges Waschen und Putzen.
- **Fleisch und Fisch portionsgerecht abpacken.** Wenn Sie zu beschäftigt sind, um für Ihren Vorrat Gerichte im Voraus zuzubereiten, nehmen Sie sich nur ein paar Minuten Zeit, um den gerade eingekauften Fisch bzw. das Fleisch in Einzelportionen (oder Portionen für ein Gericht) aufzuteilen.

Vorrat in Kühlschrank und Küche

Viele dieser Zutaten haben Sie vermutlich ohnehin vorrätig. Für die Bento-Zubereitung sind sie von besonderem Nutzen..

- Eier, roh und gekocht
- Bacon – super als geschmacksintensive Zutat
- Käse
- Thunfisch, Sardinen und anderer Fisch in Dosen
- Corned Beef in der Dose
- Tofu im Tetrapack, der sich ohne Kühlung hält
- Bohnen in der Dose
- Gemüse in der Dose, etwa ganze Maiskörner und weißer Spargel
- Dosenfrüchte im eigenen Saft
- Gemüsesäfte

Gewürzvorrat

Abgesehen von Salz und Pfeffer kommen hier die Gewürze, die ich immer zur Hand habe, sowohl für Bentos als auch für andere Gerichte.

- Sojasauce, sowohl dunkle als auch helle (das Wort »hell« bezieht sich hier auf die Farbe, nicht auf den Salzgehalt. Helle Sojasauce, in Japan *usukuchi* genannt, ist de facto salzhaltiger als dunkle Sojasauce. Falls Sie möglichst wenig Salz zu sich nehmen möchten, greifen Sie zu Sojasauce mit reduziertem Salzgehalt).
- Miso, verschiedene Spielarten
- Sake
- Mirin
- Weißwein, Sherry und Brandy
- Essig: Reis-, Wein- und Apfelessig, Balsamico, schwarzer Essig
- Sesamöl
- Ketchup
- Mayonnaise
- Japanische Worcestershire-Sauce (etwa die Marke Bulldog) und ähnliche Saucen wie zum Beispiel Tonkatsu
- Englische Worcestershire-Sauce (etwa die Marke Lea & Perrins)
- Austernsauce
- Getrocknete rote Chiliflocken
- Cayennepfeffer
- Sansho-Pfeffer
- Gochujang – eine würzige Miso-Chili-Paste aus Korea
- Doubanjiang – eine sehr würzige Paste auf Bohnenbasis aus China

- Tianmianjiang – eine süße Bohnenpaste aus China
- Zucker, Honig, Ahornsirup, Marmelade
- Currypulver und Garam Masala
- Chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver
- Getrocknete Kräuter: Thymian, Rosmarin, Oregano, Lorbeer
- Frische Kräuter: Basilikum, Shiso, Petersilie
- Zitrone, Limette und Yuzu (Saft und Schale)
- Sesamsamen, gemahlener Sesam, Tahini

Richtige Vorratshaltung

Schaffen Sie Platz für Ihre Vorräte

Ganz gleich, wie klein Ihre Küche auch sein mag: Der Platz, um ein paar Dinge zu lagern, findet sich immer. Eine meiner Leserinnen, eine College-Studentin, hat es sogar geschafft, Vorräte in ihrem Zimmer im Studentenheim und in dem winzigen Fach zu lagern, das ihr im Gemeinschaftskühlschrank gehörte. Da der Gefrierschrank der beste Platz für viele Vorräte ist, versuchen Sie, dort ein wenig Platz für Zutaten zu schaffen, die Sie schnell in Ihre Bento-Box packen können. Und wenn Sie im Kühlschrank wenigstens einen Teil eines Faches für Dinge reservieren, die Sie rasch herausnehmen können, hilft dies dabei, kostbare Vorbereitungszeit zu sparen. Für Zutaten, die man bei Zimmertemperatur lagern kann (wie etwa getrocknete Zutaten oder solche in Dosen), kann sogar ein Bücherregal zweckentfremdet werden.

Halten Sie grundlegende Zutaten vorrätig

Wenn Sie an einem Tag ein paar Stunden fürs Kochen erübrigen können und die selbst hergestellten Speisen dann sorgfältig wegpacken und für künftige Mahlzeiten aufheben, gibt Ihnen dies ein wunderbares Gefühl von Effizienz. Gleichzeitig wird dadurch die gesamte Zubereitung der Mahlzeiten – nicht nur der Bentos – um so viel einfacher. Sie müssen nicht an jedem Wochenende auf Vorrat kochen – einmal im Monat reicht völlig aus. In diesem Buch finden Sie einige Grundrezepte, mit deren Hilfe Sie eine große Vielfalt an Bento-Menüs zaubern können – wenn Sie die entsprechenden Gerichte griffbereit in Ihrem Vorrat haben. Hierzu zählen:

- Grundrezept: Pochierter Fleischteig (siehe Seite 17)
- Grundrezept: Tomatensauce (siehe Seite 20)
- Grundrezept: In der Mikrowelle gedämpftes Hähnchen (siehe Seite 24)
- Grundrezept: »Hähnchenschinken« (siehe Seite 25)
- Grundrezept: Roastbeef-Scheiben (siehe Seite 44)
- Grundrezept: Hart gekochte Eier (siehe Seite 49)
- Grundrezept: Eingesalzener Lachs (siehe Seite 54)
- Grundrezept: Reis (siehe Seite 116)
- Grundrezept: Dashi-Brühe (siehe Seite 119)

Planen Sie Reste im Voraus mit ein

Wenn Sie weder die Zeit noch den Platz haben, um größere Mengen vorzukochen (siehe oben), können Sie ganz einfach Ihren Vorrat aufstocken, indem Sie immer ein wenig mehr kochen, als voraussichtlich gegessen wird. Nutzen Sie die Reste am nächsten Tag für Ihr Bento oder frieren Sie sie für später ein. Sie brauchen auch nicht zweimal das Gleiche zu essen; in diesem Buch finden Sie eine Fülle von Ideen, um die Grundrezepte mithilfe verschiedener Saucen und Gewürze zu variieren.

Ergänzen Sie den Vorrat mit gekauften Zutaten

Es gibt eine Menge gebrauchsfertiger Zutaten, die sich super für Bentos eignen. Kaufen Sie Produkte, die nicht oder nur schwach gewürzt sind, sodass Sie selbst die Aromen

zufügen können, die Sie gern mögen. Wegen des Geschmacks und der Konsistenz greife ich lieber zu tiefgefrorenem Gemüse als zu Gemüsekonserven, doch habe ich immer Fisch und Fleisch, Tomaten und Früchte in Dosen vorrätig.

Beschriften Sie die Vorräte ordentlich

Wenn Gefrierbeutel und Behälter nicht beschriftet sind, lässt sich ihr Inhalt, gerade wenn er eingefroren ist, kaum noch identifizieren. Ich habe immer eine Rolle beschriftbares Klebeband und einen Filzstift griffbereit in der Küchenschublade, sodass ich schnell ein Stückchen Klebeband abreißen, es beschriften und auf den Behälter oder Beutel kleben kann. Notieren Sie nicht nur den Inhalt, sondern auch das Datum, an dem Sie das Lebensmittel eingefroren haben. Gekochte Speisen halten sich generell etwa einen Monat in der Gefriertruhe. Bei allen Rezepten in diesem Buch finden Sie Hinweise, wie lange sich das betreffende vorgekochte Gericht tiefgefroren hält.

Verstauen Sie Ihre Vorräte akkurat

Am liebsten packe ich Einzelportionen in Bento-Förmchen aus Silikon, die es in vielen Größen, Farben und Formen gibt. Sie lassen sich auch direkt in eine Bento-Box integrieren. Sie können hierfür auch die Silikon-Formen nehmen, in denen Sie Muffins und Cupcakes backen, diese sind allerdings etwas größer als Bento-Förmchen. Silikon-Formen eignen sich gleichermaßen für die Mikrowelle, den Ofen, die Herdplatte (dann allerdings in eine Bratpfanne setzen) und den Geschirrspüler. Sie können auch Förmchen aus Papier oder Alufolie benutzen.

Ebenfalls nützlich sind Vorratsbehälter aus Plastik, Glas oder Emaille, die über einen Deckel mit Schnappverschluss verfügen. Da Silikon-Formen keine Deckel haben, stelle ich die mit leckeren Dingen bestückten Förmchen einfach dicht an dicht in einen Behälter aus Plastik oder Glas, schließe den Deckel und stelle das Gefäß in die Gefriertruhe oder den Kühlschrank.

Und für alle Fälle habe ich auch immer verschließbare Gefrierbeutel in verschiedenen Größen zur Hand.

Tipps für Bento-Förmchen

Einige Bento-Förmchen sind aus Plastik, nicht aus Silikon. Achten Sie darauf, nur solche aus Silikon zu kaufen, falls Sie sie in der Mikrowelle nutzen möchten – Plastik würde hier schmelzen!

Tipps für die Ausrüstung

Im Bereich Baby-Artikel finden Sie in der Regel viele kleine Gefäße und Plastik-Utensilien, die für die Bento-Zubereitung nützlich sind. Ein Geschirrspülmaschinen-Einsatz, der eigentlich für Babyflaschenzubehör wie Sauger und Deckel gedacht ist, eignet sich prima dafür, kleine Silikon-Förmchen und anderes Bento-Zubehör im Geschirrspüler zu reinigen.

Tipps für die Lagerung

Flüssige Zutaten wie Saucen füllt man am besten in einen verschließbaren Gefrierbeutel, schließt diesen und legt ihn flach ausgebreitet hin, bis der Inhalt gefroren ist. Sie können dann die jeweils benötigte Menge ganz leicht abbrechen. Diese Methode funktioniert auch gut bei fein gehackten Kräutern – einfach als Platte einfrieren und so viel abbrechen, wie gebraucht wird. Wenn Sie die flach gedrückten Beutel in der Gefriertruhe aufeinanderstapeln, spart dies viel Platz..



Bento-Sicherheitstipps

Wer eine Bento-Box befüllt, muss sicherstellen, dass die im Vorfeld zubereiteten Zutaten nicht verderben, bevor sie gegessen werden. Wenn Sie die folgenden Regeln beachten, haben Sie garantiert keine Probleme mit einem verdorbenen Magen.

Auf Hygiene achten

Reinigen Sie die Bento-Utensilien gründlich, insbesondere die Ecken und Kanten der Boxen, die man leicht übersieht. Dasselbe gilt für die Deckelränder und die Verschlussbänder. Falls Sie einen Geschirrspüler haben, kaufen Sie möglichst Bento-Boxen und -Accessoires, die hierfür geeignet sind.

Die Lebensmittel so wenig wie möglich mit bloßen Händen berühren

Stellen Sie Ihr Bento zügig zusammen und benutzen Sie hierfür am besten geeignete Hilfsmittel (nicht die Finger), insbesondere, wenn Sie die hübschen Charaben (Charakter-Bentos) zubereiten. Die meisten japanischen Charaben-Künstler verwenden kleine Spieße und Essstäbchen, um ihre Bentos zusammenzustellen. Wenn Sie die Lebensmittel immer wieder anfassen müssen, tragen Sie Einweghandschuhe für die Profiküche.

Die Zutaten vor dem Befüllen der Bento-Box vollständig abkühlen lassen

Alle in diesem Buch verwendeten gekochten Bento-Bestandteile werden kalt gegessen. Nicht ausreichend abgekühlte, noch lauwarmer Zutaten bilden einen idealen Nährboden für Bakterienwachstum – achten Sie daher darauf, dass alle Bestandteile vollständig abgekühlt sind, wenn sie in die Box kommen. Wenn es draußen sehr warm ist, verpacken Sie Ihr Bento zusätzlich in eine Kühltasche und legen einen Eisbeutel oder Kühlakku dazu. Falls die Lebensmittelsicherheit für Sie problematisch ist (etwa weil Sie in einer feucht-warmen Klimazone leben), überlegen Sie, ob Sie nicht einen Thermo-Behälter (siehe Seite 123) anschaffen.

Kalte und rohe Bestandteile getrennt von gekochten anrichten

Viele Leute fürchten sich vor verdorbenem Fleisch oder Fisch, doch rohes, ungekochtes Gemüse kann ebenfalls schädliche Bakterien beinhalten. Achten Sie darauf, das Gemüse gut zu waschen, und halten Sie es in der Bento-Box getrennt von gekochten Zutaten.

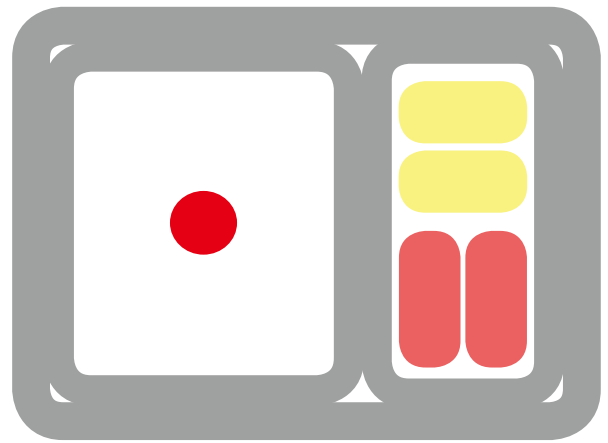
Das Bento innerhalb von wenigen Stunden nach dem Anrichten oder Aus-dem-Kühlschrank-nehmen verzehren

Nachdem Sie das Bento zusammengestellt bzw. aus dem Kühlschrank genommen haben, sollte es innerhalb der nächsten paar Stunden verzehrt werden. Befüllen Sie die Bento-Box am Morgen, um das Bento erst am Abend zu essen, sollten Sie die Box tagsüber im Kühlschrank oder in einer gut isolierten Tasche mit einem Eisbeutel oder Kühlakku lagern.

Für Bentos ungeeignete Lebensmittel

- Fisch, Fleisch und Eier, wenn sie roh bzw. nicht ausreichend durchgegart sind, sowie frischer, ungekochter Tofu. Sushi aus durchgegartem Zutaten ist in Ordnung, ebenso gebratener Tofu, der sehr viel weniger Feuchtigkeit enthält als frischer und daher weniger rasch verdirbt.
- Reste von Mahlzeiten, die nicht mehr ganz frisch sind – es ist besser, diese wegzuerwerfen, als hinterher an Magenproblemen zu leiden.
- Hausgemachte Mayonnaise und andere Salatsaucen, die Eier oder Milchprodukte enthalten (mit Ausnahme von Käse). Gekaufte Produkte sind in der Regel problemlos verwendbar, aber greifen Sie bei sommerlicher Hitze sicherheitshalber zu einem Eisbeutel oder Kühlakku.

IM VORAUS ZUBEREITETE BENTOS



In diesem Kapitel liegt der Schwerpunkt auf Bentos, die aus Einzelkomponenten bestehen, die sich gut im Voraus zubereiten lassen. Diese Bausteine können innerhalb weniger Minuten zu einem appetitlichen, ausgewogenen Bento zusammengestellt werden – sogar an hektischen Tagen. Sie finden hier elf komplette inspirierende Bento-Menüs, außerdem viele Ideen zum Variieren der Rezepte, sodass Sie Ihr ganz eigenes, individuelles Bento kreieren können. Fast alle Bento-Speisen lassen sich in größeren Mengen zubereiten und gut im Gefrier- oder Kühlschrank aufheben.

© des Titels »Das Bento-Box Kochbuch« von Makiko Itoh (ISBN 978-3-7423-0646-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>



FLEISCHBÄLLCHEN UND MINI-PATTIES

Fleischbällchen sind leicht herzustellen und lassen sich wunderbar einfrieren. Richtig zubereitet bleiben sie sogar in kaltem Zustand weich und saftig, lassen sich prima wieder erhitzen und eignen sich dadurch ideal für Bentos. Ich beginne dieses Kapitel mit einem meiner Lieblings-Fleischbällchen-Bentos, in dem die Fleischbällchen mit Teriyaki-Sauce, Reis und Gemüse kombiniert werden. Dann folgen weitere Rezepte für Fleischbällchen und Mini-Patties, die sowohl Kinder als auch Erwachsene lieben.

Teriyaki-Hackfleischbällchen-Bento

INHALT

- Teriyaki-Hackfleischbällchen
- Möhrenstreifen in Zitronen-Honig-Marinade
- Würzige grüne Bohnen mit Mandeln
- Weißer Reis
- Kirschtomaten
- Obst

Teriyaki-Hackfleischbällchen

20–24 HACKFLEISCHBÄLLCHEN

Diese Fleischbällchen werden nicht gebraten, sondern im Wasser pochiert und anschließend mit süß-saurer Teriyaki-Sauce überzogen. Damit die Fleischbällchen auch in kaltem Zustand weich und saftig bleiben, sollte die Fleischmasse gut durchgearbeitet werden, bis sie klebrig zu werden beginnt. Durch das Pochieren wird außerdem der Fettgehalt ein wenig reduziert.

Grundrezept: Pochierter Fleischteig

- 450 g Rinderhackfleisch (15–20 % Fett) oder gemischtes Hack (Rind und Schwein)
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer oder nach Geschmack
- 25 g weiche Weißbrotstückchen
- 2–3 EL Milch oder Wasser, optional

Für die Teriyaki-Sauce

für 4–5 Hackfleischbällchen (1 Bento-Portion)

- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Mirin
- ½ EL Ahornsirup
- 1 TL Speisestärke, in etwas Wasser gelöst

Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Das Fleisch mit einem großen Löffel oder den sehr sauberen Händen



rasch durchkneten, bis es klebrig zu werden beginnt. Nun Zwiebel, Ei, Salz, Pfeffer und Semmelbrösel zugeben und alles gut durchmischen. Ist der Teig zu trocken, Milch oder Wasser zufügen. Masse auf einer ebenen Fläche glatt streichen und in 20–24 Portionen aufteilen. Aus jeder Portion mit feuchten Händen ein Fleischbällchen formen.

Den Boden einer großen Pfanne 2 ½ cm hoch mit Wasser bedecken und dieses zum Kochen bringen. Dann die Fleischbällchen hineingeben. Den Deckel auflegen und die Bällchen 5 Minuten kochen lassen, dann das Wasser abgießen. Die Bällchen können nun mit einer Sauce aromatisiert werden, alternativ lässt man sie abkühlen und friert sie für später ein. Bei späterem Bedarf einfach die benötigte Menge rechtzeitig auftauen.

Nun die Zutaten für die Teriyaki-Sauce mischen und in die Pfanne mit den Fleischbällchen geben. Die Pfanne so lange hin- und herschwenken, bis die Sauce eingedickt ist und die Bällchen ganz damit überzogen sind. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Teriyaki-Hackfleischbällchen komplett abkühlen lassen, dann erst in die Bento-Box packen.

Die abgekühlten Fleischbällchen halten sich im Kühlschrank (mit oder ohne Sauce) 2–3 Tage.

Die Bällchen (entweder roh oder wie oben beschrieben gleich nach dem Pochieren) zum Einfrieren nebeneinander in nur einer Schicht auslegen – ein kleines Backblech aus Metall eignet sich hierfür ideal, da Metall Wärme wie Kälte hervorragend leitet – und in der Gefriertruhe durchfrieren lassen. Anschließend in Gefrierbeutel oder geeignete Behälter packen. Die eingefrorenen Hackbällchen halten sich etwa einen Monat.

ZUTATENTIPP: Haben Sie kein Mirin zur Hand, ersetzen Sie es durch die gleiche Menge an chinesischem Reiswein (Shaoxing-Wein, erhältlich in chinesischen Lebensmitteläden), süßem Sherry oder durch 1 TL braunen Zucker.

Möhrenstreifen in Zitronen-Honig-Marinade

4–5 PORTIONEN

Dieser knackige Salat ist eine erfrischende Beilage zu Fleisch, Geflügel oder Fisch.

- 2 große oder 3 mittelgroße Möhren
- ein paar Blättchen glatte Petersilie, grob gehackt
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 kleines Stück Zitronenschale, gerieben
- 1 EL Honig
- ½ EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack



Die Möhren schälen und mit einem Sparschäler in sehr dünne Streifen schneiden. (Hinweis: Sie können die Möhren nicht vollständig in Streifen schneiden, da Sie ein Stück brauchen, das Sie dabei in der Hand halten. Verwenden Sie die Reststücke in einer Suppe.) Die Streifen anschließend quer halbieren.

Die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen und gut mit den Möhrenstreifen mischen. Den Salat in einem Gefäß aus Glas, Keramik oder Plastik (also in einem lebensmittelechten Behälter) vor dem Servieren mindestens eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Hält sich im Kühlschrank 4–5 Tage.

Würzige grüne Bohnen mit Mandeln

4 KLEINE PORTIONEN

Dieses Rezept funktioniert auch mit tiefgefrorenen grünen Bohnen, schmeckt aber mit frischen sehr viel besser. Nehmen Sie dafür eine Bratpfanne mit hohem Rand, damit Sie die Bohnen darin sowohl kochen als auch sautieren können.

- 2 EL Mandelblättchen
- 1 Prise Salz
- 200 g frische grüne Bohnen, in 2 ½ cm lange Stücke geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Shichimi-togarashi-Pfeffermix oder 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 EL Sojasauce

Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze ohne Öl rösten. Wenn sie zu bräunen beginnen, aus der Pfanne nehmen, sonst verbrennen sie. Mit Salz würzen und abkühlen lassen.

In derselben Pfanne so viel Wasser zum Kochen bringen, dass die (später zugegebenen) grünen Bohnen damit bedeckt sind. Die Bohnen im Wasser bissfest kochen, dann durch ein Sieb abgießen.

Herd auf mittlere Hitze zurückschalten und das Olivenöl in die Pfanne geben, dann die abgegossenen grünen Bohnen zugeben. Ein paar Minuten unter Rühren anbraten, danach mit Shichimi togarashi und Sojasauce würzen. Bei Bedarf nachsalzen. Die Pfanne vom Feuer nehmen, die Mandeln zufügen und alles gut vermischen.

Vor dem Einfüllen in die Bento-Box abkühlen lassen. Hält sich im Kühlschrank 2–3 Tage.

Weißer Reis

1 PORTION

Für dieses Bento brauchen Sie 200 g gekochten weißen Reis; das Grundrezept für Reis finden Sie auf Seite 116.

Sie sollten jederzeit heißen vorgekochten Reis zur Hand haben. Stellen Sie hierfür entweder den Timer Ihres Reiskochers am Vorabend so ein, dass der Reis morgens fertig ist, oder tauen Sie vorgekochten tiefgefrorenen Reis in der Mikrowelle 2 Minuten lang auf hoher Stufe auf.

Wie man ein Bento packt

1. Beginnen Sie, indem Sie den Reis einfüllen. Schieben Sie den Reis mit der Rückseite eines Löffels auf eine Seite der Box, um Platz für die weiteren Bento-Zutaten zu machen. (Tauchen Sie den Löffel vorher in Wasser, damit die Reiskörner nicht daran festkleben.) Falls der Reis noch warm ist, lassen Sie ihn komplett abkühlen. Ich fülle den Reis in der Regel ein, bevor ich die restlichen Bento-Speisen vorbereite.



2. Legen Sie die Fleischbällchen und die grünen Bohnen auf Salatblätter und lassen Sie hierbei Platz für den Möhrensalat und das Obst.



3. Füllen Sie den Möhrensalat und das Obst in Bento-Förmchen und platzieren Sie diese in der Bento-Box.



4. Füllen Sie jede Lücke mit Kirschtomaten – sie eignen sich perfekt als »Lückenfüller«, da sie keine Vorbereitung brauchen und Farbe ins Bento bringen.



5. So sieht dasselbe Bento in einer zweistöckigen Box aus.



Ein gut gepacktes Bento

Packen Sie Ihre Bento-Box so dicht wie möglich – eine Ausnahme bilden hier nur Lebensmittel wie etwa Blattsalate und Brot, die nicht gedrückt werden sollten. So verhindern Sie, dass die Bento-Zutaten beim Transport hin und her rutschen, und stellen sicher, dass beim Öffnen des Deckels noch alles appetitlich aussieht. Füllen Sie etwaige Lücken mit leckeren Dingen auf, die das Bento aufwerten und optisch noch attraktiver machen. Dekorative oder sogar essbare »Trennwände« (z. B. Salatblätter oder eine Reihe Zuckerschoten) sorgen ebenso wie Papier, Folie oder Silikon-Förmchen dafür, dass sich Ihr Bento stets in Bestform präsentiert.

In eine Bento-Box passt viel hinein!



Die einstöckige Bento-Box, die ich benutze, hat ein Volumen von 840 ml. Das erscheint vielleicht nicht viel, doch im Bento-Kosmos gilt diese Box als groß. Vergessen Sie nicht, dass eine Bento-Box dreidimensional ist und Sie beim Befüllen die Länge, Breite und Höhe der Box zur Verfügung haben. Deshalb bringen Sie viel mehr darin unter, als Sie vielleicht zunächst denken.

Zum Vergleich habe ich den Inhalt der Bento-Box auf einem normalen Teller mit 25 Zentimeter Durchmesser angerichtet. Sie sehen, dass das eine ganze Menge zu essen ist!

Ein ausgewogenes Bento sollte zumindest eine Eiweißquelle, eine Kohlenhydratquelle (oder bei einer Low-Carb-Diät eine entsprechende Alternative) und zwei oder mehr Gemüsesorten enthalten. Damit das Bento möglichst lecker aussieht, bringen Sie so viele Farben wie möglich hinein. Je bunter es ist, desto ausgewogener präsentiert sich das Bento auch im Hinblick auf die Nährstoffe – wählen Sie zum Beispiel braunes Fleisch, grünes Blattgemüse, rotes Gemüse, weiße Stärke etc.

Fleischbällchen mit Sauce

Wenn Sie die nach dem Grundrezept (siehe Seite 17) zubereiteten Fleischbällchen mit verschiedenen Saucen variieren, bringen Sie auf ganz einfache Weise Abwechslung in Ihr Bento. Sie können sich das Leben auch noch leichter machen, indem Sie dafür Ihre fertig gekaufte Lieblings-Steak-Sauce oder Teriyaki-Sauce verwenden. Die hier angegebene Saucenmenge reicht für 4–5 Hackbällchen, was einem Bento für 1 Person entspricht.

Tomatenketchup-Fleischbällchen

1 PORTION

Kinder lieben dieses Aroma ganz besonders.

- 1 EL Tomatenketchup
- 1 ½ TL englische Worcestershire-Sauce
- 1 Prise Knoblauchpulver, optional
- 2 EL Wasser
- 4–5 Hackfleischbällchen (Grundrezept für Pochierten Fleischteig siehe Seite 17)

Alle Zutaten für die Sauce in einer Schüssel miteinander vermischen und zu den 4–5 Fleischbällchen in der Pfanne geben. Pfanne behutsam durchschwenken, um die Bällchen mit der Sauce zu überziehen. Bällchen vor dem Einfüllen in die Bento-Box ganz abkühlen lassen.

Italienische Hackfleischbällchen

1 PORTION

Bereiten Sie zunächst den Fleischteig nach dem Grundrezept (siehe Seite 17) zu und geben Sie zusätzlich 3 EL geriebenen Parmesan und 2 EL gehackte glatte Petersilie zum Teig – dadurch kommt noch mehr Geschmack hinein. Ich ummantle die Hackfleischbällchen mit meiner hausgemachten Tomatensauce (Rezept siehe unten), aber Sie können auch eine gekaufte oder Ihre eigene Tomatensauce verwenden.

- 4–5 Hackfleischbällchen (Grundrezept für Pochierten Fleischteig siehe Seite 17),
- alternativ die oben beschriebene Variante zubereiten
- 5 EL Tomatensauce (Grundrezept siehe unten)

Fleischbällchen und Tomatensauce in eine Pfanne geben und leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit zur Hälfte eingekocht ist. Bällchen vor dem Einfüllen in die Bento-Box ganz abkühlen lassen.

Grundrezept: Tomatensauce

ETWA 800 G

Diese einfache, erfrischend schmeckende Tomatensauce kann zu Pasta serviert werden oder als Grundzutat für Fleischbällchen in Sauce dienen. Ich würze sie zunächst nur leicht und gebe eventuell mehr Gewürze dazu, wenn ich die Fleischbällchen oder andere Zutaten hineingelegt habe. Bereiten Sie die Sauce möglichst mit frischen, reifen Tomaten zu, wenn diese gerade Saison haben.

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 800 g stückige Tomaten aus der Dose oder 1 kg frische Tomaten (geschält und ohne Kerne)
- 4–5 frische Basilikumblätter, gehackt, oder ½ TL getrocknetes Basilikum
- ½ TL Salz
- schwarzer Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch hacken. Die Zwiebel im Olivenöl in einer Kasserolle anschwitzen, bis sie glasig ist. Den Knoblauch zufügen und nochmals 1 Minute andünsten.

Tomaten zugeben und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Sauce 15 Minuten leicht köcheln lassen. Den Basilikum erst gegen Ende der Garzeit zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce hält sich 3 Tage im Kühlschrank und bis zu 1 Monat in der Gefriertruhe.

Süß-saure Hackfleischbällchen

1 PORTION

Traditionell werden süß-saure Hackfleischbällchen frittiert, doch funktioniert diese Sauce auch gut mit pochierter Fleischbällchen (Grundrezept siehe Seite 17). Wenn Sie möchten, können Sie die Fleischbällchen aber auch frittieren, oder Sie braten sie in einer 2 ½ cm hoch mit Öl gefüllten Pfanne, bevor Sie die Bällchen mit der Sauce mischen. Anstelle von Rinderhackfleisch eignen sich auch Schweinehack oder gemischtes Hackfleisch.

- 2 Wasserkastanien aus der Dose, abgetropft
- ¼ große Gemüsepaprika, rot oder gelb
- 1 Shiitake-Pilz, frisch oder getrocknet und eingeweicht
- 2 kleine, junge Maiskolben aus der Dose, abgetropft
- ½ EL Pflanzenöl
- ¼ kleine Zwiebel, gehackt
- ½ TL geriebener Ingwer
- 4–5 Hackfleischbällchen (Grundrezept für Pochierten Fleischteig siehe Seite 17)
- oder die oben beschriebene Variante zubereiten

Für die süß-saure Sauce

- 1 ½ EL Reissessig
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 1 EL Wasser
- ½ TL Speisestärke, in etwas Wasser gelöst

Wasserkastanien aufschneiden und Gemüsepaprika in kleine Stücke zerteilen. Den Stiel des Shiitake-Pilzes entsorgen und den Hut in Scheiben schneiden. Die Maiskolben in 2–3 Stücke teilen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel darin 4–5 Minuten unter Rühren anbraten, bis sie weich zu werden beginnt, dann Ingwer, Gemüsepaprika und Shiitake zufügen.

Die Saucenzutaten in einer kleinen Schüssel mischen. Mit den Wasserkastanien, dem jungen Mais und den Fleischbällchen in die Pfanne geben. 1–2 Minuten unter häufigem Umrühren garen, bis die Sauce andickt ist. Die Bällchen vor dem Einfüllen in die Bento-Box ganz abkühlen lassen.

Tsukune

20 HACKFLEISCHBÄLLCHEN

Diese zarten Geflügelbällchen sind ein traditionelles japanisches Gericht, sie schmecken mit Reis köstlich. Hier werden sie in Brühe gegart, doch man kann den gleichen Fleischteig auch in der Pfanne braten. Das Rezept funktioniert mit Putenhackfleisch ebenfalls wunderbar.

Für die Hackfleischbällchen

450 g Hähnchen-Hackfleisch (oder die entsprechende Menge an Hähnchenschlegel-Fleisch in der Küchenmaschine zerkleinern)
½ EL geriebener Ingwer
4 EL geriebene Möhre
1 großes Ei
1 EL Wasser
½ TL Salz
2 EL Speisestärke

Für die Brühe

480 ml Wasser
2 EL Sake
2 EL Mirin
1 EL Zucker
2 EL Sojasauce
2–3 dünne Scheiben Ingwer

Alle Zutaten für die Hackbällchen in einer Schüssel mischen und so lange verkneten, bis die Masse glatt und klebrig ist. In 20 Portionen aufteilen und daraus Bällchen formen.

Die Zutaten für die Brühe in einer Kasserolle zum Kochen bringen. (Sie können auch zusätzlich etwas klein geschnittenes Gemüse in die Brühe geben, etwa Möhren, Lauch, Shiitake-Pilze usw.). Die Hitze so weit reduzieren, dass die Brühe nur noch leicht köchelt, dann die Hackfleischbällchen hineingeben. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Bällchen durch sind. Abgießen und vor dem Einfüllen in die Bento-Box ganz abkühlen lassen.

ABWANDLUNG: Für die Zubereitung in der Pfanne kleine, flache Frikadellen aus dem Fleischteig formen und diese in etwas Öl braten, bis sie auf beiden Seiten gebräunt sind. Wer mag, träufelt ein wenig Sojasauce auf die Fleischküchlein, solange die Pfanne noch heiß ist. Die Küchlein vor dem Einfüllen in die Bento-Box ganz abkühlen lassen.

Hackbällchen aus der Pfanne und Mini-Patties

Diese Hackbällchen erhalten durch das Braten in der Pfanne noch zusätzlichen Geschmack. Daher ist die Zubereitungsmethode ideal, wenn die Bällchen ohne Sauce serviert werden sollen.

Bereiten Sie den pochierten Fleischteig nach dem Grundrezept (siehe Seite 17) zu und fügen Sie unbedingt ein wenig Milch oder Wasser zu, damit das Fleisch zart bleibt. Aus dem Teig Bällchen oder kleine, leicht abgeflachte Mini-Patties formen – flache Patties lassen sich besser in der Pfanne braten.

Fleischbällchen oder Patties bei starker Hitze mit wenig Öl so lange in der Pfanne braten, bis sie von allen Seiten gebräunt sind. Die Hitze reduzieren, einen Deckel auflegen und Bällchen bzw. Patties fertig garen.

KOCHTIPP: Obwohl die Zubereitung auf dem Grill für einen angenehm rauchigen Geschmack sorgt, empfehle ich diese Methode nicht für Hackfleisch, das in ein Bento gepackt wird. Der Grund ist, dass man beim Grillen nicht mit letzter Sicherheit weiß, ob das Hackfleisch auch wirklich durch ist. Bei Patties, die sofort verzehrt werden, spielt das keine Rolle, doch isst man sie erst Stunden später, könnte dies zum Problem werden. Daher ist es bei Bento-Speisen aus Hackfleisch sicherer, sie in der Pfanne anzubraten und dann gar zu dämpfen.

Mediterran gewürzte Hackfleischbällchen mit Joghurt-Sauce

4–5 FLEISCHBÄLLCHEN BZW. 10 MINI-PATTIES

Es spielt keine Rolle, ob Sie aus dem Teig Fleischbällchen oder Mini-Patties formen. Das Rezept funktioniert auch gut mit Lammhackfleisch anstelle von Rinder- oder Schweinehack.

Für die Hackfleischbällchen

Grundrezept für Pochierten Fleischteig (siehe Seite 17) mit folgenden ergänzenden Zutaten:
2 EL gehackte Korianderblättchen
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Zimt
1 Prise Cayennepfeffer
Pflanzenöl zum Braten

Für die Joghurt-Sauce

4 EL griechischer oder Naturjoghurt
¼ Knoblauchzehe, gerieben (ein paarmal über die feine Reibe fahren)
2 Minzeblättchen, fein gehackt
1 Prise Salz
schwarzer Pfeffer

Aus dem Fleischteig (mit den zusätzlichen Zutaten) etwa 5 Bällchen oder 10 Mini-Patties formen. Bei starker Hitze mit wenig Öl so lange in der Pfanne braten, bis sie von allen Seiten gebräunt sind. Die Hitze reduzieren, einen Deckel auflegen und Bällchen bzw. Patties so lange dämpfen, bis sie gar sind.

Die Zutaten für die Sauce in einer Schüssel gut vermischen und in ein kleines, dicht verschließbares Gefäß füllen. Die Sauce dient beim Essen als Dip für die Fleischbällchen bzw. Mini-Patties. Ist es draußen sehr warm, die Joghurt-Sauce zusammen mit einem Eisbeutel bzw. Kühlakku verpacken.