

INHALT

Zutaten für die japanische Küche	6
Wo bekomme ich japanische Zutaten und Bentō-Zubehör?	9
Wie esse ich mit Stäbchen?	10
Wie kann ich dieses Buch benutzen?	11
Bentō-Boxen	12
Bentō-Zubehör	13
Was sollte beim Bentō beachtet werden?	15
Wunderbare Dips zum Verfeinern	16
Vielfältiges für die Bentō-Box	17
Deko zaubern: Tomatenblume	23
Gohan	24
Mame gohan, Shake gohan, Kinoko gohan	26
Poteto sarada, Tsukune, Renkon no kinpira	28
Yaki udon, Hörensō to goma, Dashimaki tamago ...	30
Chicken teriyaki, Sumōkusāmon rōru, Kabocha kēki, Meron sōda	32
Yakisoba mafin, Karaage	34
Soboro bentō	36
Ebichiri, Harusame sarada, Karifurawā no guratan	38
Wasabipesto, Mini-Korokke, Yakisatsumaimo	40
Tamagoyaki, Maguro no makaronisarada, Ingen no shiraa, Ichigokokonatsumiruku	42
Pesto Japanstyle, Inaritsume, Ninjin no sarada	44
Yaki sake, Agedashi nasu, Nimono	46
Taikikomi gohan, Kyūri sarada, Tamago sando, Hottodoggu	48
Furikake noritama, Hashimaki, Yaki kinoko	50
Gyūdon bentō, Yaki pīman, Mame sarada	52

Kurēpu, Maguro no goma sutēki, Pasuta sarada ...	54
Geniale Sandwiches	56
Yaki onigiri, Matcharate	58
Onigirazu	60
Raisubāgā	62

Süßes fürs Bentō

64

Deko zaubern: Gescheckter Apfel	69
Dorayaki	70
Matcha waffuru	72
Ichigosando	74
Chizukēki	76
Nattsurōru	78

Motto-Bentō

80

Deko zaubern: Traubenherzen	85
Valentinstags-Bentō	86
Hanami bentō	88
Oster-Bentō	90
Geburtstags-Bentō	92
Halloween-Bentō	94
Weihnachts-Bentō	96

Bentō around the world

98

Deko zaubern: Apfelhäuschen	103
Amerika no bentō	104
Doitsu no bentō	106
Indo no bentō	108
Chūka bentō	110
Register	112