

Japanisch: Bentobox



Zutaten

Für 4 Personen

Für 2-3 Boxen

Tofu-Karaage:

200 g fester Tofu

2 EL Wasser

1½ EL Sojasauce

1 TL Sonnenblumenöl

½ TL Dashi-Würzsauce oder -Pulver

½ TL geriebener Ingwer

½ TL geriebener Knoblauch

3 EL Stärke

Sonnenblumenöl

Yaki-Onigiri:

300 g gekochter Rundkornreis

Salz

Sonnenblumenöl

Sojasauce

Bunte Beilagen:

Etwas Rotes: z. B. Tomaten, Paprika

Etwas Grünes: z. B. Edamame, Gurke,
Brokkoli

Etwas Süßes: ein Stück Obst

Zubereitung

Tofu-Karaage:

Tofu aus der Packung nehmen und auf ein Gitter oder ein flaches Sieb legen und für 1 Stunde beschweren, damit das Wasser austritt. Marinade aus Sojasauce, Wasser, Öl, Dashi, Ingwer und Knoblauch anrühren. Tofu in mundgerechte, unregelmäßige Stückchen reißen und in die Marinade geben. Vorsichtig umrühren und mindestens 1 Stunde stehen lassen.

Reichlich Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf oder einer hohen Pfanne erhitzen (mittlere Stufe). Die Tofustückchen in Speisestärke wälzen und frittieren. Wenn die Stückchen etwas Farbe bekommen, aus dem Öl nehmen und auf einen Teller geben. Die Stückchen bei höherer Temperatur ein zweites Mal frittieren, bis sie goldbraun sind. Aus dem Öl nehmen und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Gitter abtropfen lassen.

>>> Seite 1/2

Japanisch: Bentobox

>>> Seite 2/2

Yaki-Onigiri (Reisbällchen):

Mit je 100 g gekochtem Reis Dreiecke (Onigiri) formen (siehe Sendung). Die Onigiri in einer beschichteten Pfanne auf einer Seite mit etwas Öl rösten. Die Onigiri mit einem Pinsel mit Sojasauce bestreichen. Dann umdrehen und die geröstete Seite mit Sojasauce bestreichen. Onigiri von allen Seiten rösten und beiseitestellen.

Edamame:

Die tiefgekühlten Edamame in kochendem Salzwasser 5 min kochen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und mit Salz bestreuen.

Yaki-Onigiri, Tofu-Karaage und alle Beilagen in einer Lunchbox (Bentobox) anrichten (s. Foto).