

# Alternative zum Kantinenessen

## Rezepte für die Bento-Box

### Warme Bento-Box: Sesam-Hähnchen mit Reis, Broccoli und Paprika-Möhren-Gemüse

#### Zutaten

- 1 Tasse Reis
- 125g Hähnchenbrust
- 75g Broccoli (ca. 5-6 Röschen)
- 1 Paprika
- 1 Möhre
- Sesam
- Sesamöl
- Sojasauce
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

1. Den Reis kochen bis er eine leicht pappige Konsistenz erhält.
2. Die Hähnchenbrust in große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Sesamöl anbraten. Sobald das Fleisch gar ist, ein paar Sesamkörner darüber streuen.
3. Die Broccoliröschen für ein paar Minuten kochen. Dabei darauf achten, dass kein Deckel auf den Topf liegt, damit sie ihre Farbe behalten. Den Broccoli rauszuholen, wenn er noch bissfest ist.
4. Die Paprika in grobe Stücke schneiden, die Möhren in Stifte. Beides in etwas Öl anbraten und mit etwas Sojasauce ablöschen. Auch hier sollte das Gemüse knackig bleiben.

#### Einpacken

- Beginnen Sie mit dem Gemüse in Sojasauce: Das packen Sie am besten auf etwas Backpapier oder auf ein Salatblatt, damit die Sauce nicht in den Rest der Box läuft.

- Anschließend kommt das Hähnchen hinzu: Rücken Sie es dicht an das Gemüse heran, damit keine Lücke entsteht.
- Nun kommen der Brokkoli an die Reihe: Stellen Sie diese mit dem Kopf nach oben auf und ordnen Sie die Röschen in einer Reihe an.
- Zum Schluss füllen Sie den verbleibenden Platz in der Bento-Box mit Reis aus.

## Brot-Bento-Box: Vollkornbrot mit Paprika-Feta-Aufstrich, Thunfischsalat und Obst

### Zutaten

- 2-4 Scheiben Vollkornbrot
- 4-5 Kräuteroliven
- 1 Möhren
- 1 Dose Thunfisch natur
- ¼ Gurke
- 3 Esslöffel Mayonnaise
- ½ Feta
- ½ Packung Frischkäse
- Naturjoghurt
- ½ Paprika
- Apfel
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Thunfischsalat: Die Gurke wird geschält, erst in Scheiben und dann in dünne Streifen geschnitten. Die Gurke und der Thunfisch werden mit der Mayonnaise vermischt und mit Salz und Pfeffer und nach Geschmack weiteren Kräutern wie zum Beispiel Oregano oder Petersilie gewürzt.
2. Für den Brotaufstrich wird die halbe Paprika klein gewürfelt. Der Frischkäse wird mit Naturjoghurt vermengt und zu einer glatten Masse verrührt. Danach wird die Paprika hinzugefügt und der Feta reingebröselt. Zum Schluss wird alles gut umgerührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Wer es gerne scharf mag,

kann auch etwas frische Chili reinschneiden. Wem es zu aufwendig ist, Brotaufstrich selber zu machen, kann auch einen aus dem Handel verwenden.

3. Die Möhren werden geschält und in dünne Stifte geschnitten. Der Apfel wird in Scheiben geschnitten. Aus diesen lassen sich nun nach Belieben kleine Formen ausstechen.

## Einpacken

- Nach Möglichkeit bereitet man den Thunfischsalat und den Brotaufstrich am Vorabend zu. Packen sollte man die Speisen erst am Morgen, sonst wird das Brot von dem feuchten Aufstrich matschig. Wer sicher gehen möchte, dass das Brot die Feuchtigkeit nicht aufnimmt, kann vor dem Bestreichen ein Salatblatt auflegen.
- Zuerst das Brot in die Lunchbox packen, weil es den meisten Platz wegnimmt. Versuchen Sie das Brot der Form Ihrer Bento-Box anzupassen und schneiden Sie es ruhig in kleinere Teile, wenn es das Packen erleichtert.
- Den Thunfischsalat und die Kräuteroliven sollten Sie in ein abgetrenntes Schälchen, beispielsweise eine Muffinschale packen. Hier kommen die Zahnstocher zum Aufspießen der Oliven zum Einsatz – also ebenfalls einpacken.
- Den restlichen Platz mit Möhrenstiften und Apfelscheiben auffüllen.