



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 20 Min.

pro 100 g: 439 kJ, 105 kcal, 18,1 g Kohlenhydrate, 4,49 g Eiweiß, 2,77 g Fett, 2,8 mg Cholesterin, 2,93 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

schnell

Zubereitung

Um unserem niedlichen Bento Box Teddy noch das i-Tüpfelchen zu verpassen, darf eine schöne Deko natürlich nicht fehlen. Dazu kann man ganz easy ein paar Ausstecher benutzen und je nach Wunsch, die passenden Formen aus knackigem Gemüse und Käse ausstechen.

Step 1:

Den Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, salzen und den Brokkoli kurz für 2–3 Min. darin kochen, er darf ruhig noch bissfest bleiben. Anschließend kannst du den Brokkoli in einem Sieb abgießen.

Step 2:

Den Sushi-Reis zuerst waschen bis das Wasser klar bleibt. Dann den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Alternativ kannst du den Reis natürlich auch in einem Reiskocher zubereiten.

Step 3:

Sind alle Zutaten vorbereitet, kannst du anfangen deinen Bären in der Bento Box zu formen. Dazu füllst du 2/3 deiner Bento Box mit Reis und 1/3 mit dem Brokkoli. Aus den Frikadellen formst du den Kopf. Dazu legst du eine große Frikadelle auf den unteren Rand des Brokkolis und platzierst daran zwei kleinere Frikadellen als Ohren. Den Lachs nutzt du als Körper und das Omelette als Arme. Aus dem Nori Blatt schneidest du die Schnauze und die Pupillen. Für die Schnauze kannst du einen Kreis aus einer Scheibe Käse ausstechen. Für die Tatzten des Bären kannst du Tomaten nehmen. Zum Schluss das Ganze noch mit den Möhrenscheiben, Mais, Erbsen, Käse und Sesam verzieren.

Zutaten

Menge

| | |
|-----------|------------------|
| 100 g | Brokkoli |
| 1 L | Wasser |
| 1 TL | Salz |
| 100 g | Sushi-Reis |
| 1 Prise | Salz |
| 1 | Nori-Blatt |
| 1 | Möhre |
| 4 | Kirschtomaten |
| 1 Dose | Mais |
| 1 Dose | Erbsen |
| 1 Scheibe | Käse |
| | Gerösteter Sesam |