



Pikachu aus gelbem Reis mit Hackfleisch & Salat



Zutaten

Menge

300 g	Sushi-Reis
2 TL	Currypulver
1 Scheibe	Schinken
2 Scheiben	Salami
1 Scheibe	Ziegengouda
1	Mozzarella
1 EL	Ketchup
1	große Tomate
	Salz
600 g	Wasser
1 EL	Butter
1	Karotte
1	Lollo Bionda Salat
1	Knoblauchzehe
1	kleine Zwiebel
	Chilipulver
1/4	Salatgurke
300 g	Rinderhack
1-2	Blatt Norialge
2 EL	Kurkuma
2 EL	Teriyaki-Soße

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Bento-Boxen

Zubereitungszeit: 60 Min.

pro Portion: 5686,05 kJ, 1359 kcal, 138 g Kohlenhydrate, 69,4 g Eiweiß, 61 g Fett, 202 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Du bist ein absoluter Pokémon-Fan? Dann ist diese Bento-Box genau das Richtige für dich! Unser Pikachu ist aus leckerem Sushireis geformt welcher mit Kurkuma und Currypulver gewürzt ist, um die tolle gelbe Farbe zu erhalten. Unter dem Pikachu aus Reis haben wir in unser Bento-Box leckeres angebratenes Hackfleisch platziert. Zusammen mit dem Reis ist es eine mega leckere Kombination. Für die Dekoration dürfen Norialgenblätter natürlich nicht fehlen. Fein ausgeschnitten dienen sie bei unserem Pikachu für die Augen, die Ohren und dem Mund. Für weitere kleine Details kommen Käse, Schinken, Tomaten und Gurke dazu. Bei der Dekoration für deine Bento-Box kannst du deiner Fantasie natürlich freien Lauf lassen. Die Bento-Box mit Pikachu ist nicht nur ein richtiger Hingucker, sondern schmeckt auch super lecker. Also probiere es unbedingt mal aus, so geht's:

Step 1:

Zuerst wäschst du den Sushi-Reis gut durch, bis das heraus laufende Wasser klar ist. Dann eine kleine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein hacken und in 1 EL Butter anschwitzen. Dann das Currypulver, den Kurkuma und den Reis dazugeben, in einem Topf zerlassen und mit 600 ml Wasser einmal aufkochen. Jetzt ca. 5 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, dann umrühren, den Herd ausschalten und mit Deckel ca. 25 Minuten zu Ende garen. (Garzeit auf der Packungsbeilage beachten)

Step 2:

Nach dem Kochen kannst du den Reis mit Salz gut würzen. Währenddessen kannst du schon mal das Hackfleisch anbraten und anschließend mit Salz, Chili, Teriyaki-Sauce und 1 EL Ketchup würzen. Dann geht's an die Deko. Dazu die Tomate und den Mozzarella halbieren und jeweils aneinandersetzen. Mit Norialgen und Käse den Pokéball fertig stellen.

Step 3:

Nun formst du auf dem ausgekühlten Reis zwei Pikachus und verzierst sie mit kleinen runden Salamischeiben als rote Wangen und mit Schinken als Zunge. Nori dient als Augen.

Aus der Gurke und der Karotte stichst du dann noch kleine Sternchen aus.

Step 4:

Nun die Box mit Salat auslegen und das Hack darauf verteilen. Zum Schluss setzt du den Pokémon darauf und die Pokébälle sowie die Sterne rundherum verteilen.

