

Bento Box



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

250 g Reis
1 Brokkoli
1 Karotte
je eine rote, grüne und
gelbe Paprika
4 Eier
30 g Butter
200 g Kräuterquark

ZUBEREITUNG:

Rezept für 4 Portionen:

1. 250 g Reis gründlich waschen und nach Packungsanleitung mit einer Prise Salz gar kochen.

2. Einen Brokkoli in einzelne Röschen zerteilen und 3–4 Minuten blanchieren. Abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken.

Eine Karotte schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden oder sternförmig ausstechen. Je eine rote und grüne Paprika waschen, putzen und in beliebige Formen schneiden.

Vier Eier für 8–10 Minuten hart kochen. Aus einer gelben Paprikaschote Augen und Nase für ein Mausgesicht ausschneiden.

3. Butter in den warmen Reis einarbeiten. Den Reis portionsweise in kleine Schüsseln füllen und andrücken. Die Schüsseln umgedreht auf Backpapier stellen und abkühlen lassen. Aus dem übrigen Reis kleine Kugeln für die Mausohren formen und in Frischhaltefolie eingewickelt abkühlen lassen.

4. Schüsseln vorsichtig entfernen. Die vorbereiteten Paprikaausschnitte als Gesicht und Ohren auf den Reiskugeln anbringen. Die Reis-Maus in der Bento-Box platzieren. Brokkoli, Paprika und hart gekochte Eier dekorativ darum herum platzieren. Kräuterquark in ein kleines Gefäß abfüllen und in der Box platzieren.