

# F a r b h i l f e n f ü r d a s B e n t ō



Ein farbenfrohes Bentō ist nicht nur hübsch anzusehen, es regt auch den Appetit an und sorgt für eine ausgewogene Mischung. Einer japanischen Regelung zufolge sollten daher zumindest folgende Farben immer enthalten sein: schwarz, weiß, grün, gelb und rot. Erreicht werden sollten diese möglichst immer mit natürlichen Lebensmitteln.

## **..: S c h w a r z :.**

Brombeeren  
Johannisbeere  
Kaviar  
Lakritz  
Nori  
Schwarze Bohne  
Schwarze Olive  
Schwarzer Reis  
Schwarzer Sesam

## **..: W e i ß :.**

Aufschnitt  
Blumenkohl  
Ei (Eiweiß)  
Frischkäse  
Käse (Feta, Mozzarella etc.)  
Lychee  
Marshmallow  
Pilze (Champignon, Enokitake etc.)  
Quark  
Reis  
Rettich (Daikon)  
Sesamkörner  
Spargel  
Toast  
Weiße Bohne  
Zwiebel

## **..: G r ü n :.**

Apfel & Birne  
Avocado  
Bohne  
Brokkoli  
Erbse  
Frühlingszwiebel  
Edamame  
Grüner Spargel  
Gurke  
Kiwi  
Kresse  
Lauch / Porree  
Limette  
Olive  
Salate & Kräuter  
Spinat  
Stachelbeere  
Trauben  
Zucchini

## **..: G e l b :.**

Ananas  
Bananen  
Birnen  
Curry  
Eigelb  
Gelbe Zucchini  
Kartoffel  
Käse  
Mais  
Mango  
Nudeln  
Paprika  
Sternfrucht  
Takuan  
Tamagoyaki  
Tomaten  
Zitrone

## **..: R o t :.**

Apfel  
Chili  
Erdbeeren  
Granatapfel  
Grapefruit  
Hagebutten  
Himbeeren  
Johannisbeere  
Ketchup  
Kirsche  
Radieschen  
Rote Beete  
Rote Paprika  
Rotkohl  
Salami  
Surimi  
Tomaten  
Umeboshi  
Wassermelone

### **..: P i n k :.**

Drachenfrucht  
Gari (eingelegter  
Ingwer)  
Kamaboko  
Narutomaki  
Kirschblüten  
Pinke Nudeln  
Sakura Denbu  
Schinken  
Shibazuke  
(Tsukemono)

### **..: O r a n g e :.**

Aprikosen  
Kaki / Sharonfrucht  
Karotten  
Kumquat  
Kürbis  
Mandarine  
Orange  
Papaya  
Paprika  
Pfirsich  
Physalis  
Tomaten

### **..: B l a u :.**

Blaubeere  
Heidelbeere  
Pflaumen  
Schlumpfe  
Trauben (Haribo)  
Tsukemono

### **..: L i l a :.**

Aubergine  
Feige  
Lila Kartoffel  
Lila Möhre  
Rotkraut  
Tsukemono  
Yukari (Furikake  
aus Shiso)

### **..: B r a u n :.**

Brauner Reis  
Brot  
Fleisch  
Kekse  
Lebkuchen  
Nüsse  
Pilze  
(Champignons,  
Shiitake etc.)  
Schokolade  
Sojasauce

### **Ein paar kleine Tipps ♥**

- Einige Zutaten wie Furikake, Ketchup, Sojasauce, Rote Beete Saft und Currypulver eignen sich auch gut zum Einfärben von Eiern, Reis & Co.
- Um bestimmte Farben immer zur Hand zu haben, kann man verschiedene Vorräte wie *tsukemono* im Kühlschrank und in der Gefriertruhe anlegen.
- Farbakzente kann man auch gut mit kleinen Accessoires wie Pieksern oder Silikonformen setzen.