



Bento: japanische Lunchbox

Beschreibung	Als Bento bezeichnet man in Japan eine komplette Mahlzeit zum Mitnehmen. Die dekorativen Bento-Boxen werden mit appetitlichen, frisch zubereiteten Häppchen aus Reis, Fleisch, Fisch und eingelegtem Gemüse befüllt, wobei die integrierten Fächer verhindern, dass die Komponenten sich beim Transport vermischen. Mit der kunstvollen Anordnung der Speisen nach Farbe und Form wird grosser Aufwand betrieben. Im Kurs bereiten Sie ein reichhaltiges japanisches Bento zu, arrangieren es dekorativ in der Box und geniessen Ihr essbares Kunstwerk anschliessend gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmenden.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Zubereitung eines reichhaltigen japanischen Bentos• kunstvolles Arrangieren und Dekorieren der Speisen in der Bento-Box• Tradition des Bentos• Lebensmittel der japanischen Küche• Bezugsquellen für Lebensmittel und Bento-Zubehör
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig
Zielgruppe	Sie möchten Ihr Repertoire mit fremdländischen Gerichten erweitern und diese kochen können. Sie möchten die grosse Vielfalt der ausgewogenen und kalorienarmen japanischen Küche kennen lernen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen eine Reihe von Bento-tauglichen Rezepten und können diese selbständig umsetzen.• Sie haben Ideen erhalten zum kunstvollen Arrangieren und Dekorieren der Speisen in der Bento-Box.• Sie haben Wissenswertes zur Tradition des Bentos und der Bento-Box erfahren.• Sie haben Erfahrung gesammelt mit typisch japanischen Nahrungsmitteln.• Sie wissen, wo Sie die entsprechenden Lebensmittel sowie Bento-Zubehör kaufen können.
Methodik/Didaktik	<ul style="list-style-type: none">• Erwachsenengerechter, erlebnis- und prozessorientierter, alle Sinne ansprechender Unterricht• Theorie und Praxis
Abschluss	Kein Abschluss
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Japanische_Kochangebote• Basisküche

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch





Bento: japanische Lunchbox

- [Fit_und_gesund_kochen](#)
- [Saisonale_Küche](#)
- [Internationale_Küche](#)
- [Fest-_und_Gourmetküche](#)
- [Desserts_und_Gebäck](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo	Die Zeiten verstehen sich inkl. Essenszeit. Nach dem Essen übernehmen wir den Abwasch für Sie. Bitte teilen Sie uns bei der Kursanmeldung mit, falls Sie <ul style="list-style-type: none">• eine Lebensmittel-Intoleranz haben,• dieses Kursangebot schon einmal besucht haben.		
Datum	30.06.2021 / E_1464447		
Zeit	18:00 - 21:30 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 120.00		
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	30.06.2021	18:00 - 21:30