

Teilen

1

Mehr

Nächstes Blog»

Blog erstellen Anmelden

HOME POSTS RSS COMMENTS RSS EDIT

Search

BENTO LUNCH BLOG

bento de Deutscher Blog über die "japanese Bento-Box" für Anfänger und Interessierte. Inspiration, Tipps, Links und Rezepte rund um oBento, japanischer Esskultur und anderem asiatischen Essen. Hilfe für Neulinge mit Bento-Starthilfe, Bento-FAQ und Anregungen für den Bento-Alltag für die Erfahrenen. ++++++ For international readers:+++++ Just use the google-translation-tool on the right bar to enjoy my Bento-Blog in your language. You can write comments in english - I will answer ;D

HOME

NEWS

BENTO-FAQ

MYBENTO

BOXEN

INHALT

LINKSAMMLUNG

FÜTTERN ERLAUBT

05
JUL

Rezept: Chinesische Sesam Bällchen, frittiert und mit Füllung



Hier kommt endlich das Rezept für die selbstgemachten Asiatischen Sesam-Bällchen! Wie [hier bereits berichtet](#) gibt es sehr viele verschiedene Varianten. Die Kugeln sind nicht nur in China, sondern z.B. auch in Thailand, Vietnam und Japan beliebt, deswegen müsst ihr nicht unbedingt Mungobohnen-Paste als Füllung verwenden sondern auch Lotus-Paste, süße Kokosraspel oder süße Rote-Bohnen-Paste. Es gibt auch viele unterschiedliche Rezepte, was den Teig angeht. Meiner ist etwas vereinfacht und beinhaltet außerdem Kartoffel-Püree-Pulver. Das macht das Ganze fluffiger und knuspriger! ;-)

Wir haben das Rezept nochmals am Wochenende probiert und sie sind wieder sehr lecker geworden, wie man an den Fotos sieht :)

Zutaten für den Teig (ergibt 15 mittelgroße und bis zu 20 kleine Kugeln)

- 1 Packung Klebreismehl / Glutinous rice flour (400g)
- 4 gut gehäufte EL normales Reismehl
- 4 gut gehäufte EL fertiges Kartoffel-Püree-Pulver
- 8 gut gehäufte EL Zucker oder Rohrzucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 400 - 500 ml warmes Wasser

Zutaten für die süße Mungobohnen-Paste:

- 200g [geschälte Mungobohnen](#)
- 200g bis 300g Zucker nach Geschmack
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Wasser zum Kochen



Jetzt [mitmachen](#) und [viele tolle Preise gewinnen!](#)

[160x160 kit square](#)

SCHLAGWORTE

[Asialaden](#) [Bento](#) [Bento-Box](#)
[BENTO-FAQ](#) [Blog](#)
[Convention](#) [Diskussion](#)
[Düsseldorf](#) [Food](#) [Fun](#) [Geschenke](#)
[Getränk](#) [Hamburg](#) [Hilfe](#) [Inspiration](#)
[Katzen](#) [Matcha](#) [meine Bentos](#)
[NEWS](#) [Nudeln](#) [Nürnberg](#) [Restaurants](#)
[Rezepte](#) [Shopping](#) [Snacks / Candy](#)
[Sonder-Aktion](#) [Soßen/Dressings](#) [Süßes /](#)
[Gebäck](#) [Tofu / Soja](#) [Umfrage](#) [vegan](#)
[Wissenswertes](#) [Youtube](#)
[Zubehör](#) [Zutaten](#)

TOKEN TWITTERT ^_^



Zubereitung des Teigs:

Alle Mehlsorten, Backpulver, Kartoffel-Püree-Pulver (aus dem Supermarkt) und Zucker in eine große Schüssel geben und mit der Hand oder einem Löffel gut vermischen. Das Wasser nach und nach dazu geben und gut kneten. Das Mehl darf nicht mehr an den Fingern kleben und der Teig geschmeidig, aber noch gut formbar. Je nachdem wie groß euer Esslöffel beim Messen war, benötigt ihr mehr oder wenig Wasser. Deshalb immer wieder probieren und nicht das ganze Wasser auf einmal hinein geben!



Zubereitung der süßen Mungobohnen-Paste:

Die geschälten Mungobohnen in einen kleinen Topf ohne Deckel geben und ungefähr so viel Wasser hinzugeben, dass 3cm Wasser über der Oberfläche ist.

Tweets		Follow @bentolunchblog
	token (Bento-Blog) @bentolunchblog	1h
	Foto: tumblr.co/ZmED4yu8Su7X Show Photo	
	token (Bento-Blog) @bentolunchblog	1h
	Foto: tumblr.co/ZmED4yu8St3w	
	token (Bento-Blog) @bentolunchblog	1h
	Foto: tumblr.co/ZmED4yu8OMe4 Show Photo	
		Tweet to @bentolunchblog

TOKEN AUF TUMBLR



[Tokens Bildersammlung von Bentoboxen aus Anime&Manga](#)

BLOG ARCHIV

- ▶
- 2013
- ▶
- 2012
- ▶
- 2011
- ▼
- 2010
 - ▶
 - Dezember
 - ▶
 - November
 - ▶
 - Oktober
 - ▶
 - September
 - ▶
 - August
 - ▼
 - Juli
 - Fun: Heart-Sticks - Gemüse und Obst in Herz- und S...
 - Rezept: Gebratene Reisbandnudeln, Gemüse & Shrimps...
 - Shopping-Tipp: Bamboo-Picks Ume von bento & co
 - Basis-Rezept: Asian Bubble-Tee (Boba / Pearl Milk ...
 - Shopping-Tipp: Furikake-Behälter

Den Topf nun erhitzen und bei hoher Hitze aufkochen lassen. Wenn das Wasser über zu kochen droht, sofort die Hitze reduzieren und so einstellen, dass das ganze weiter kocht ohne über zu laufen. Wenn das Wasser fast gänzlich verdampft ist den Deckel drauf tun und auf kleinster Flamme ungefähr 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Während der ganzen Zeit die Bohnen nicht umrühren!

Nach 10 bis 15 Minuten testen, ob die Bohnen durch gekocht sind. Sie müssten jetzt weich sein. Falls nicht, noch ein bisschen weiter köcheln lassen. Wenn die Bohnen gar sind den Topf vom Herd nehmen und mit einem Löffel die Bohnen so lange rühren, bis sie eine einzige Masse ergeben.

Nun den Zucker hinzufügen und den Topf wieder auf den Herd stellen. Bei kleiner Hitze mit einem Holzlöffel so lange herum rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat und alles zu einer feinen Masse geworden ist. Die Masse nun abkühlen lassen und später zu Walnuss-großen Kugeln formen.



Teig befüllen: Einfach Teig zu einem Kreis formen und die Kugeln auf einer Seite darin einwickeln und verschließen. Überflüssigen Teig abzwicken. Versucht den Teig relativ dünn hin zubekommen, wenn er zu dick ist wird er nicht ganz gar. Eine gute Anleitung seht ihr im Video weiter unten. Die Kugel muss nicht perfekt rund werden. Sie bläst sich während dem Frittieren automatisch auf und wird dabei von selbst schön rund, also keine Sorge :)

Kugel in Sesam wälzen: Die Kugel mit Kraftaufwand in den Sesam drücken und rollen. Die Kugel auch nochmals mit den Händen drücken und formen, sodass der Sesam in den Teig hinein gedrückt wird. Auf diese Weise fällt der Sesam beim Frittiern nicht so leicht ab. Im unteren Bild habe ich auch noch ein wenig schwarzen Sesam darunter gemischt. Ich finde das sieht schön aus <3



piyo piyo (gelbes...

Bento #70: Naruto-Maki, Yaki-Gyoza, Kartoffelsalat...

Candy-Review: Kasugai Ume & Lotte Koume Umeboshi B...

EKO-Haus der Japanischen Kultur / japanischer Gart...

Bento #69: Somensalat, Surimi-Omlett, Brokkoli & C...

Shopping-Tipp: Bergpfirsich - Obst das in die Bent...

Rezept: Selbstgemachte inarizushi marinieren & bef...

Bento #68: Selbstgemachte inarizushi, veg. Wiener ...

Rezept: Selbstgemachte Aburaage-Taschen für inariz...

Bento #67 Chinesische Frühlingsrollen mit Reis & F...

Rezept: Selbst gemachter Erdbeersirup on ice

Nekobento's Fukubukuro: Preis-Tüte Bentowettbewerb...

Rezept: Hua Juan, chinesische Dampfbrotchen & Früh...

Bento #66: Teriyaki Aubergine, Tsukemono + Frischk...

Rezept: Chinesische Sesam Bällchen, frittiert und ...

Bento #65: Chinesische Frühlingsrollen-Dreiecke ...

NANIWA noodles & soups - Ramenshop Düsseldorf Teil...

Bento #64: 1 Platz Bento-Wettbewerb 2010 nekobento...

Shopping-Tipp / Games: Bentobox-Spielzeug aus Holz...

►
Juni

►
Mai

►
April

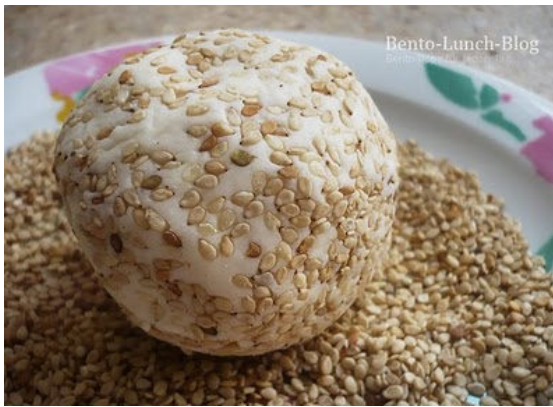
►
März

►
Februar

►
Januar

►
2009





Sesam-Bällchen frittieren: Die Kugeln in reichlich Öl geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam frittieren. Wenn das Öl die Kugeln nicht bedeckt muss man die Kugeln mit Stäbchen oder einer Gabel drehen, indem man immer wieder im Öl herum rührt.

Wenn das Öl die Kugeln überdeckt können sie darin schwimmen und drehen sich von selbst (wegen den aufsteigenden Bläschen). Die Kugeln goldgelb und knusprig frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Man sollte die Kugeln nicht zu lange drin lassen oder das Öl zu heiß machen, sonst könnten sie an manchen Stellen aufplatzen und dann etwas unförmig aussehen!

**Am Besten schmecken sie ganz frisch, wenn sie noch warm sind.
FERTIG! :D**



LINK ME!



Verlinke diese Seite, wenn sie dir gefällt!
[Viele Buttons & Banner gibt's hier.](#)

LOB, KRITIK & GRÜSSE

Wichtige Fragen nur als Blogkommentar hinterlassen, sonst übersehe ich sie und kann nicht antworten!

[Kostenlose Shoutbox](#)

Name

@

Nachricht

Noch **300** Zeichen



(1 2 3 .. 19)

Token @:

Herzlichen Dank und viele Grüße zurück
Ramos! 😊
(28.08.2013 23:12)

ramos_switzerland @:

was für ein super blog! sehr spannend!
danke! Grüße aus der schweiz!
(28.08.2013 21:13)

BUCHEMPFEHLUNGEN

RECENT COMMENTS

Token

hehe des gfreit mi :) Bittesehr! ^_^b

The Item Shop - Neuer Merchandise,
Comic & Nerd-Artikel-Laden in
München

3 hours ago

wozumessn

waaahhh! nerd-stuff, ghibli, whee:D ich
weiß wo...

The Item Shop - Neuer Merchandise,
Comic & Nerd-Artikel-Laden in
München

3 hours ago

Token

Freut mich für dich, dass du dort ganz
gute...

Review: Sushi Nagoya in Nürnberg
Restaurant-Kritik

2 days ago



In diesem Video könnt ihr sehen, wie die Sesam-Bällchen befüllt und frittiert werden. Die sind allerdings etwas kleiner, als meine. Das könnt ihr aber je nach Geschmack machen :)

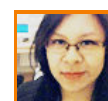


COMMENTS	CATEGORIES <i>Food, Rezepte, Süßes / Gebäck, vegan</i>	AUTHOR Token
----------	---	-----------------

Powered by Disqus



ÜBER MICH



Token

Hallo lieber Leser! Nennt mich einfach Token :) Ich beschäftige mich seit Oktober 2009 mit der Japanischen Lunchbox - dem oBento. Als ich damit anfang und nach Infos im Netz suchte ist mir aufgefallen, dass die meisten Bento-Webseiten auf Englisch sind. Vor allem an Rezepte und Anweisungen trauen sich viele nicht heran. Für Anfänger ist alles schwieriger, wenn es nicht in Muttersprache geschrieben ist. Und deshalb gibt es diesen Blog. Für alle, die sich für asiatische bzw. Japanische Küche und Lunch-Zubereitung interessieren. Auch für die, die einfach Abwechslung in ihrem Speiseplan suchen und etwas Spaß haben wollen sind hier herzlich Willkommen. Ich freue mich deshalb auf jede Reaktion von euch z.B. in Form von Kommentaren und Anregungen! Danke! :) Bei Fragen oder Anregungen Mail an: mail_token(@)yahoo.de oder einfach einen Kommentar hinterlassen =)

[Mein Profil vollständig anzeigen](#)

[Ban 160x600 style lunch](#)

COOLE BENTO/ JAPAN-SEITEN

Acquiring taste
Adventures in Bentomaking (engl.)
Akinioichigo Cute Bento (engl)
Anna the Red Bento (engl.)

19 Kommentare



Hinterlassen Sie eine Nachricht ...

Neueste

Gemeinschaft

Teilen



mercurycode · vor 2 Jahren

Hey :)

Ich habe vor ein oder zwei Monaten das Rezept zum ersten Mal ausprobiert und es hat geklappt! Bis auf die Mungobohnenpaste, da brauchte ich zwei Anläufe, weil ich erst zu viel Zucker benutzt habe.

Sie sind wirklich extrem lecker geworden (und riesig!) und sahen perfekt aus.

Meinst du denn, man könnte die in den Teig eingerollen Bällchen auch einfrieren? Da ist ja kein Ei drin oder so. Hast du da Erfahrungen damit? So muss man nicht jedes Mal erst ne Paste anrühren, sondern kann einfach drauf los frittieren... :)

Lieben Gruß,
Sammy

Antwort Teilen >



Lyssanguyen · vor 3 Jahren

hello: I want to try this recipe but I want to know if these say crunchy for a long time? I tried another recipe and after 30 minutes out the fryer they become soggy.

Antwort Teilen >



Token Mod → Lyssanguyen · vor 3 Jahren

hello lyssan! They are crunchy, but not for that long (maybe a bit longer than 30 minutes I think). Because it's not 100% the original-recipe from china I think. But they are still tasty! You can put them in the oven so they get crispy again. Thx for visiting my blog!

Antwort Teilen >



Nalla · vor 3 Jahren

Interessant wäre auch mit einer schokoladenpaste in den Bällchen, da ich kein Fan von mungobohnen und generell bohnen bin :D

Müsste man mal ausprobieren... Rauslaufen kann die Schokolade ja nicht, es sei denn die Bällchen sind undicht oder platzen...

Gruß
Nalla :)

Antwort Teilen >



Token Mod → Nalla · vor 3 Jahren

Wenn du das mal gemacht hast, musst du mir mal Bescheid geben, ob sie was geworden sind! Theoretisch kann die Schokolade nicht auslaufen... aber ich kann mir das irgendwie ganz schlecht vorstellen... Obwohl - bei japanischen Taiyaki funktioniert das ja eigentlich auch... Freu mich total, dass bei dir alles geklappt hat und sie dir schmecken! :)

Antwort Teilen >



Nalla · vor 3 Jahren

Hallöchen,

Ich habe Gestern dieses Rezept ausprobiert. Und es ist wunderbar, jetzt muss ich nicht jeden Tag zum thailaden fahren xD

Ich habe den Teig etwas umgeändert.

Habe den Zucker weg gelassen, und etwas Salz je nach Geschmack dazu getan, habe auch auf die Füllung komplett weg gelassen und

Bento-Forum (deutsch)

Blackiies Bentoblog (deutsch)

Cooking Cute (engl.)

Dear Japan (deutsch)

Einfach Bento (deutsch)

Hello Sandwich (engl.)

J-Shima: Japan-Infos (deutsch)

Just Bento (engl.)

Little Japan Mama

Little Miss Onigiri (engl.)

Lunch in a Box (engl.)

Neko Bento (deutsch)

Shizuoka Gourmet (engl.)

Soul Soup Soap (engl.)

Trucs & Bidules de Trotine (fr.)

Watashi to tokyo (engl.)

INTERNATIONALE KÜCHE

A Box of Kitchen (Japanese Food)

All Japanese Food

Appetite for China (China Food)

Eating Asia (Asia Food)

Evan's Kitchen Rambelings (Asia Sweets)

Humble Bean (Japanese Food)

I am a foodblog (international Food)

Japan Dish (Japanese Food)

Japanese Food Report (japanese Food)

Japanese Snack Review (jap.Food)

Just one cookbook (Japan Food)

Keks unterwegs (german sweets)

Kyoto Foodie (Japanese Food)

Pig Pig's Corner (Asian Food)

Smitten Kitchen (International Food)

So tasty so yummy (International Food)

The Pioneer Woman (international Food)

Tokyo Food Diary (Japanese Food)

Vah Reh Vah (Indian Food)

Vegetarian diaries (international Food)

Wagashi Maniac (Japanese Food)

Wandering Chopsticks (Vietnam. Food)

We eat fine (international food)

Yakuso-san's Home Cooking (jap. Food)

Zucker Zimt & Liebe (International Food)

[blog comments powered by Disqus](#)

Links zu diesem Post

[Link erstellen](#)

« [NEUERER POST](#)

[STARTSEITE](#)

[ÄLTERER POST](#) »

STATISTIK

Seit neuem Design

DE 483,383	FR 2,698
AT 32,235	NL 2,410
CH 25,636	JP 2,315
US 15,896	CA 2,105
GB 3,581	PL 2,000
BE 3,067	LU 1,946

FLAG counter

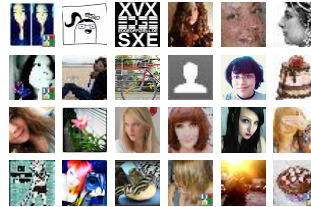
819971 Thx for over 700 000
Klicks! * __ * Ihr seid großartig! :D



MEINE LESER

Mitglied dieser Site werden
mit Google Friend Connect

Mitglieder (933) [Mehr»](#)



Sie sind bereits Mitglied? [Anmelden](#)

353 followers

VIA BLOGLOVIN'

[Follow my blog with Bloglovin](#)



BLOG-VERZEICHNISSE

[BLOGGERET](#) [Blog Directory](#) [RSS](#) [SCOUT.DE](#)

[@ONTOPLIST.COM](#) [RSS](#) [blogCloud](#)

[RSS](#) [NEWS](#) [RSS](#) [RSS](#) [PORTAL](#)

[RSS-Archiv](#) [TOPBLOGS.DE](#) [Küchenblogs](#)

[WIKIO](#) [foodfeed.de](#) [Blogeintrag.de](#)

[BLOG](#) [CATALOG](#) [LINKBLOG](#) [BLOGGERNITY](#)

[BLOGTRAFFIC](#) [Webkatalog von 8e.cc](#)

[grinzblech.eu](#) [Ranking](#) [Chefs Blogs](#) [Diese Seite zu Mister Wong hinzufügen](#)

[WIKIO](#) [Vote!](#) [Blogscene](#) [BLOG](#) [WEEK-KATALOG](#)

5 - Perfekt [Bewerte meinen Blog](#)

41 [BLOGTOPSITES](#)

[Blog Directory](#)

[paperblog](#)

