

Think outside the box! Eat out of a box!

# SPEISEN & GETRÄNKE

.....  
healthy asian food



# salate zum mischen ..... 6,90€

4 Zutaten der Basic-Toppings sind im Preis erhalten, sowie eine Portion Dressing nach Wahl.

## basic toppings

0,70€

1/4 Avocado	Gurken	Paprika	Sonnenblumenkerne
Brokkoli	Mais	Rote Beete	Spinat
Chia-Samen	Mango	Rote Zwiebeln	Tomaten
Edamame	Möhren	Sojasprossen	Walnüsse

## premium toppings

2,30€

**Bowl-up** 🌿

Tofu

Kimchi

2,30€

Chicken

Grillgemüse

Tempeh

3,20€

Teriyaki Chicken

Tempura Garnelen

Rindfleisch

## dressings

Sesam

Sesam (Vegan)

Balsamico-Ahorn-Walnuss

Mango-Chilli

Sweet-Honey-Mustard



für nur 2,30€  
verwandelst du  
deinen Salat

mit einer Portion Vollkorn-Quinoa-Reis  
in eine köstliche Bento-Bowl!



# bento bowls

Alle Bento-Bowls beinhalten eine frische Salatmischung auf einer Basis aus Vollkorn-Quinoa-Reis oder Sushi-Reis und werden mit unserem Sesam-Dressing verfeinert.

**tempeh vegan** ..... 10,90€

Avocado, Edamame, Frühlingszwiebeln, Karotten, Rote Beete (gekocht) mit einem Körner-Topping aus Chia-Samen und Sonnenblumenkernen auf Vollkorn-Quinoa-Reis.

**detox vegan** ..... 10,90€

Brokkoli, Edamame, geriebener Ingwer, frischer Spinat und Rote Beete (gekocht) mit Walnüssen garniert auf Vollkorn-Quinoa-Reis.

**crunchy meat**

Avocado, Edamame, Gurke, Karotten, Mango, Sojasprossen auf Vollkorn-Quinoa-Reis.

Mit Chicken ..... 10,90€ Mit Beef ..... 11,90€

**teriyaki meat** ..... 11,90€

Avocado, Gurke, Grillgemüse, Tomaten, Rote Zwiebeln mit Chicken Teriyaki auf Vollkorn-Quinoa-Reis.

**samurice garnelen** ..... 11,90€

Sushi-Reis, Avocado, Edamame, Mango, mit Tempura-Garnelen.

**samurice vegan** ..... 8,90€

Sushi-Reis, Avocado, Edamame, Mango, mit Tofu.



## bibimbap

Koreanisches Gericht, serviert in einem heißen Steintopf. Zur Basis aus Reis kommen verschiedene Gemüsesorten wie Edamame, Mais, Möhren, Paprika, Pilzen, Sojasprossen, Spinat und Zucchini. Obendrauf kommt ein Spiegelei und eine fruchtig-scharfe Gochujang-Sauce.

**bibimbap vegetarisch** ..... 10,90€

Topping: Tofu.

**bibimbap tempeh vegan** ..... 10,90€

Topping: Ohne Ei, mit Tempeh.

**bibimbap beef** ..... 12,90€

Topping: Rindfleischstreifen.

**bibimbap rendang** ..... 12,90€

Topping: Rendang (geschmortes Rindfleisch nach indonesischer Art).

**bibimbap chicken** ..... 11,90€

Topping: Chicken Teriyaki.





## bento meal

Jedes Bento-Meal wird mit mehreren, variierenden Beilagen wie Reis, Suppen, Salaten, Nachspeisen und anderen Kleinigkeiten serviert.

**yakisoba (nudeln)** ..... 8,90€

Japanisch gebratene Nudeln, mit Möhren, Sojasprossen und Spitzkohl, mit Eierstreifen und Frühlingszwiebeln garniert.

**omurice** ..... 9,90€

Omelette auf gebratenem Reis mit variierendem Gemüse wie Edamame, Mais und Paprika. **Wahlweise mit Curry- oder Teriyaki-Sauce.**

**bulgogi mit zwiebeln** ..... 12,90€

Rindfleisch, gebraten nach korean. Art mit Zwiebeln, Frühlingszwiebeln & Sesam.

**rendang** ..... 13,90€

Geschmortes Rindfleisch aus der indonesischen Padang-Küche. Das Fleisch wird über Stunden in exotischen Gewürzen und Kokosmilch gekocht.

**chicken teriyaki** ..... 11,90€

Hähnchensteaks nach japanischer Tradition mit Teriyaki-Sauce mariniert & gebraten.

**honey chicken** ..... 11,90€

Hähnchenhappen in Sesam-Panade mit süßlicher Chili-Honig-Glasur, inspiriert aus der Hongkong-Küche.

**japanisches curry**

Mit Chicken (knusprig paniert)... **12,90€**    Vegetarisch mit Tofu und Tempeh ... **10,90€**

**mango duck** ..... 13,90€

Geschmortes Entenfleisch in fruchtig-pikanter Sauce.

**yaki tofu** ..... 11,90€

Gebratene Tofupuffer mit einer milden Teriyaki-Sauce



## gimbap

Vegane koreanische Reisrolle,  
gefüllt mit Karotte, Zucchini, Paprika, Spinat, Rettich, Seitan und Tofu.

6 Stück Vegan ..... 6,90€



## onigiri

Japanische Reisdreiecke mit Füllung.  
Eine beliebte Zwischenmahlzeit in Japan.

pro stück ..... 2,80€

Mit Chicken-Samosas mit Curry

Mit Chicken Mais

Mit Chicken Champignon

Mit Thunfisch

Mit Edamame

Mit Kimchi



## sommerrolle

Vegane Reispapierrollen aus Vietnam, gefüllt mit Reismudeln, Gurken, Kohlrabi, Sojasprossen, Minze & Salat.

1 Stück .....	2,50€
3 Stück .....	6,50€

**Dip:** Traditionell mit Hoisin-Sauce.



## fingerfood

**gyoza (dumpling)** wahlweise mit Wasabi Mayo oder Avocado-Cream.

6 Stück Vegan .....	4,90€
6 Stück Chicken .....	4,90€

**ebi tempura** wahlweise mit Wasabi-Mayo oder Cocktail-Sauce als Dip.

3 frittierte Garnelen in Panko-Mantel (japanisches Paniermehl). .....	4,90€
---	-------

Think outside the box! Eat out of a box!

**bento san**

Eckendorfer Str. 37b  
33609 Bielefeld  
0521/260 117 20  
[www.bento-san.de](http://www.bento-san.de)

kommen Sie bald wieder!