

Der Snack aus Sushireis: Japanische Onigiri

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Onigiri

Für den Reis

500 g Sushi Reis
1/2 Teelöffel Salz
2 Esslöffel Reissessig
1 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Sesamöl
1 Teelöffel schwarzer Sesam
250 ml Wasser
Blatt Nori

Für die Füllung

1 Thunfisch
1 Esslöffel Mayonnaise
2 Teelöffel Sesamöl
2 Teelöffel weiße Sesamkörner
1 Stück Ingwer (1 cm)
1 Teelöffel Sriracha Sauce
1 Kästchen Kresse

Mein Snack der hat drei Ecken, drei Ecken hat mein Snack... Onigiri sind kleine Reishappen mit leckerer Füllung und sowas wie das japanische Pendant zum deutschen Pausenbrot. Du kannst deine Onigiri wie hier mit einem leckeren Thunfischmix füllen. Oder

angebratene Hähnchenbrust, gekochtes Ei, Avocado – ach eigentlich kannst du jede Füllung, die dir schmeckt, verwenden.

- 1 -

Sushi Reis unter kaltem Wasser abspülen und in einem Topf mit Wasser aufkochen. Topf mit Deckel abdecken, Hitze reduzieren und Reis ca. 15 Minuten quellen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

- 2 -

Topf vom Herd nehmen und Reis ca. 5 Minuten bei geschlossenem Deckel ruhen lassen. Mit einer Gabel auflockern, Topf erneut abdecken und weitere 5 Minuten ruhen lassen. Essig, Zucker, Salz und Sesamöl untermengen. Reis auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

- 3 -

Für die Füllung Ingwer schälen und fein reiben. Mit Thunfisch, Mayonnaise, Sesamöl, weißen Sesamkörnern, Sriracha und Kresse vermengen.

- 4 -

Eine kleine Schale mit einem großen Stück Frischhaltefolie auslegen. Schale zur Hälfte mit Reis füllen, in die Mitte eine Mulde drücken und etwas Füllung in die Mulde geben. Schale mit Reis auffüllen. Überlappende Folie greifen, hochziehen, Reis fest einwickeln und zu einem Dreieck formen. Restlichen Reis und Füllung auf diese Weise verarbeiten.

- 5 -

Der Snack aus Sushireis: Japanische Onigiri

Nori in breite Streifen schneiden. Onigiri auswickeln und je mit einem Streifen Nori und schwarzem Sesam garnieren.