

Onigiri: Den Snack aus Sushireis selber machen

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Onigiri

Für den Reis

- 500 g Sushi Reis
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Reisessig
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Sesamöl
- 1 Teelöffel schwarzer Sesam
- 250 ml Wasser
- 2 Nori-Blätter

Für die Füllung

- 1 Dose 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. Gemeint sind hier **Onigiri**. Die kleinen meist dreieckigen **Happen aus Sushireis** werden in der japanischen Küche vielfältig gefüllt. Mit **Nori** umwickelt machst du sie ganz einfach zum **sättigenden Snack**. Das

japanische Pendant zum deutschen Pausenbrot quasi. Bei deiner **Onigiri-Füllung** hast du die Qual der Wahl. Du kannst sie wie hier mit leckerem Thunfischmix füllen. Oder angebratene **Hähnchenbrust**, **Avocado** oder **Lachsfilet** darin verstecken. Erlaubt ist, was dir schmeckt.

- 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. Thunfisch abgießen. Beides mit 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 -

Onigiri: Den Snack aus Sushireis selber machen

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