



# Chicken Teriyaki Onigiri

für 6 Portionen | 45 Minuten | 367 kcal

Diese Chicken Teriyaki Onigiri sind meine neuen Lieblingsreisbällchen! Mariniert mit einer hausgemachten Tomaten-Orangen-Sauce, gefüllt mit süß-herzhaften Hähnchenschenkeln und knackigen Noriblättern sind sie wahnsinnig lecker. Am allerbesten schmecken sie zum Picknick oder bringe die kleinen Köstlichkeiten doch beim nächsten Japan-Abend als Snack mit!

## Zubereitung:

1. Zutaten für die Onigiri bereitlegen und den Reis hervorholen und 20 Minuten abkühlen lassen.
2. Die Füllung für die japanischen Reisbällchen vorbereiten: Dazu Porree waschen, trockentupfen und in 5 cm große Stücke schneiden und den Knoblauch schälen.
3. Die Hähnchenschenkel unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Dann von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einmassieren.
4. Für die Marinade in einer kleinen Schüssel zuerst das Tomatenmark mit dem Orangensaft verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Dann Sojasauce, Sake, Mirin, Zucker und Wasser hinzufügen. Alles gut vermischen und beiseitestellen.
5. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Hähnchenschenkel von beiden Seiten anbraten, sodass sie leicht gebräunt sind.
6. Dann den Porree hinzufügen, den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse dazugeben und noch einmal mitbraten.
7. Nun die fertige Marinade in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und alles für 15 Minuten leicht köcheln lassen. Die Hähnchenschenkel nach der Hälfte der Zeit wenden, sodass sich die Marinade gut verteilt.
8. Sobald die Hähnchenschenkel gar sind, diese aus der Pfanne heben. Tipp: Der Porree hat all seinen Geschmack abgegeben und kann entsorgt werden. Du kannst ihn aber auch klein schneiden und ebenfalls später unter den Reis mischen! Die restliche Marinade weitere 5 Minuten zäh einkochen lassen. Dann auch die Marinade in eine Schüssel zum Abkühlen füllen.
9. Dann die Hähnchenschenkel (am besten mit einem kleinen Messer) vom Knochen trennen und das Fleisch schön klein schneiden. Die Fleischstückchen in die Schüssel zurückfüllen

## Zutaten:

600 g gekochter Reis:

- 300 g loser Reis
- 300 ml Wasser (frisches, kaltes Leitungswasser)
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 200 g Hähnchenschenkel (alternativ Innenbrustfilet)
- 1/2 Stange Porree (alternativ Frühlingszwiebeln)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- etwas Salz & Pfeffer

Für die Marinade:

- 1 EL (gehäuft) Tomatenmark
- 5 EL Orangensaft
- 5 EL Sojasauce
- 5 EL Sake
- 2 EL Mirin
- 2 EL Zucker
- 5 EL Wasser
- 1 Stück Noriblatt

und mit soviel Marinade (etwa 5 EL) vermischen, dass eine schön glänzende Masse zum Würzen für die Reisbällchen entstanden ist.

10. Die Chicken Teriyaki Mischung vorsichtig unter den gekochten Reis heben. Das Noriblatt mit einer Schere in kleine Rechtecke schneiden.
11. Eine kleine Schüssel mit leicht gesalzenem Wasser befüllen und bereitstellen. Darin zum Formen der Reisbällchen die Hände gut anfeuchten (so, als ob du deine Hände waschen wollen würdest). Etwa 120 g des gewürzten Reis zwischen den nassen Handflächen mit Druck zuerst zu kreisrunden Kugel und dann vorsichtig etwas platt zu runden Scheiben formen. Tipp: Du kannst auch Frischhaltefolie als Hilfsmittel oder spezielle Onigiriformer benutzen. Insgesamt 6 Onigiri formen.
12. Die Onigiri jetzt mit Nori umwickeln.
13. Sobald das Onigiri fertig ist, sollte es baldmöglichst verzehrt werden. Onigiri sind frisch am besten, da der Reis nach einiger Zeit schnell trocken und das Noriblatt leicht matschig wird. Fertig – Itadakimasu!

