Onigiri mit Aubergine

für 6 Stück | 45 Minuten | 222 kcal

Wer Aubergine mag, wird diese Onigiri mit Nasu Dengaku lieben! Das Rezept für diese leckeren Gemüse Onigiri ist eine echte Umami Bombe. Die Aubergine passt einfach perfekt zur feinen Miso-Mirin-Marinade, in der sie aromatisch gebacken wird. Zusammen mit frischem Schnittlauch und geröstetem Sesam ist das Reisbällchen im Handumdrehen fertig!

Zubereitung:

1. Zutaten für die Onigiri bereitlegen und den gekochten Reis hervorholen. Außerdem den Ofen bei Umluft auf 180°C vorheizen.
2. Die Füllung für die japanischen Reisbällchen vorbereiten: Dazu die Aubergine waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden.
3. In einer Schüssel Miso Paste, Zucker und Mirin verrühren. Kurz beiseitestellen.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Auberginenstücke von allen Seiten braten, sodass sie leicht gebräunt sind.
5. Dann die gebratene Aubergine in einer Schüssel mit der Miso-Mirin-Marinade vermischen. Alles in eine mit Backpapier ausgelegten Auflaufform füllen und im heißen Ofen für 10 Minuten backen.
6. In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden.
7. Nach der Backzeit die Aubergine zurück in die Schüssel füllen und mit Schnittlauchröllchen und Sesam vermischen. Die Füllung ist nun fertig.
8. Die Noriblätter mit einer Schere jeweils in 3 drei Teile schneiden.
9. Nun den Reis hervorholen. Weiterhin eine kleine Schüssel mit leicht gesalzenem Wasser befüllen und bereitstellen. Darin jeweils zum Formen der Reisbällchen den Onigiriformer (große und kleine Seite) eintauchen und kurz abtropfen lassen. Die große Seite des Onigiriformers zur Hälfte mit etwa 50 g vom vorbereiteten Reis befüllen und in der Mitte eine kleine Mulde für die Füllung formen. In die Mulde etwas von der Füllung geben (aber nicht zu viel, da sonst alles herausquillt).

Zutaten:

600 g gekochter Reis:

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

Für die Füllung:

- □ 1 kleine Aubergine
- □ 1 EL Miso Paste
- □ 1 EL Mirin
- □ 1/2 EL Zucker
- □ 4 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- □ 1 Bund Schnittlauch
- □ 1 TL Sesam

- □ 2 Stück Noriblätter

10. Anschließend den Former mit 50 g Reis auffüllen (aber nicht über den Rand hinaus befüllen, da sonst ebenfalls alles an den Seiten herausquillt). Jetzt den Deckel des Onigiriformers auf den Reis setzen und beide Seiten mit leichtem Druck ineinander drücken. Den Onigiriformer öffnen, indem der Deckel abgenommen wird. Auf der Rückseite der großen Seite des Formers das kleine Dreieck leicht nach innen drücken und so das Reisdreieck aus der Form holen.
11. Das Reisdreieck mit einem Noristreifen wie mit einem Mantel umwickeln. Aus den restlichen Zutaten 5 weitere Onigiri zubereiten!
12. Sobald alle Onigiri fertig sind, sollten sie baldmöglichst verzehrt werden. Onigiri sind frisch am besten, da der Reis nach einiger Zeit schnell trocken und das Noriblatt leicht matschig wird. Fertig – Itadakimasu!