



Onigiri mit Lachs

für 6 Stück | 30 Minuten | 235 kcal

Japanische Onigiri mit Lachs sind der perfekte Snack für unterwegs und gehören zu meinen absoluten Reisbällchen Favoriten! Sie sind lecker, sättigend und machen Spaß bei der Zubereitung. Heute zeige ich dir, wie du die Füllung aus selbstgemachten Lachsflocken und Sojasauce zusammen mit Frühlingszwiebeln ganz einfach selber machen kannst! Wenige Zutaten, ein paar Handgriffe und fertig – los geht's!

Zubereitung:

1. Zutaten für die Onigiri bereitlegen und den gekochten Reis hervorholen.
2. Die Füllung für die japanischen Reisbällchen vorbereiten: In einer Pfanne die Butter erhitzen. Sobald die Butter geschmolzen ist und leicht schäumt, den Lachs hineinlegen und knusprig-kross braten. Dann den Lachs wenden und ebenfalls braten.
3. Nun den gebratenen Lachs in der Pfanne auseinanderbrechen, sodass kleine Flocken entstehen. Sojasauce unter die Lachsflocken rühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen.
4. Danach in eine Schüssel füllen und kurz abkühlen lassen. Außerdem Sesam dazugeben. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und zu den Lachsflocken fügen. Alles gut vermischen!
5. Die Mischung vorsichtig unter den gekochten Reis heben. Das Noriblatt mit einer Schere in kleine Rechtecke schneiden.
6. 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 mit etwa 120 g vom gewürzten Reis befüllen. Jetzt den Deckel des Onigiriformers auf den Reis setzen und beide Seiten mit leichtem Druck ineinander drücken.
7. Den Onigiriformer öffnen und das Reisdreieck aus der Form holen. Das Reisdreieck jetzt mit Nori nach Lust und Laune umwickeln.
8. 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!

Zutaten:

- 600 g gekochter Reis:
- 300 g loser Reis
 - 300 ml Wasser (frisches, kaltes Leitungswasser)
 - 1 Prise Salz
 - 100 g Lachsfilet (ohne Haut)
 - 1 EL Butter
 - 2 EL Sojasauce
 - 1 Frühlingszwiebel
 - 1 TL Sesam, geröstet
 - 1 Stück Noriblätter

