



Onigiri mit Niku Miso

für 6 Stück | 30 Minuten | 398 kcal

Onigiri mit Niku Miso sind würzige Reisbällchen mit einer sättigenden und wohlschmeckenden Füllung aus mit Ingwer und Miso Paste gewürzten Hackfleisch. Das sind nicht einfach nur Onigiri wie ein kleiner Snack, das sind vielmehr tolle Hauptmahlzeiten nach japanischer Art!

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 den frischen Ingwer schälen und fein reiben (zum Beispiel mit einer feinen Küchenreibe). Außerdem die Frühlingszwiebel waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden.
3. In einer Schüssel Miso Paste, Zucker, Sojasauce, Sake, Mirin, Stärke und Wasser mit einem Schneebesen verrühren, sodass keine Klümpchen mehr zu sehen sind.
4. In einer Pfanne das Sesamöl erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Frühlingszwiebelringe und den geriebenen Ingwer hineingeben, ganz kurz anrösten. Das Hackfleisch hinzufügen und rundherum anbraten, sodass nichts mehr rosa ist.
5. Nun die vorbereitete Sauce hinzufügen und einmal gründlich aufkochen lassen. Die fertige Füllung aus Hackfleisch und Miso Sauce in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.
6. Das Noriblatt mit einer Schere in 3–4 cm breite Streifen schneiden.
7. 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).
8. 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

Zutaten:

600 g gekochter Reis:

- ☐ 300 g loser Reis
- ☐ 300 ml Wasser
- ☐ 1 Prise Salz
- ☐ 200 g Hackfleisch (vom Schwein)
- ☐ 20 g Ingwer
- ☐ 1 Frühlingszwiebel
- ☐ 1 EL Sesamöl
- ☐ 2 EL Miso Paste
- ☐ 2 EL Zucker
- ☐ 4 EL Sojasauce
- ☐ 4 EL Sake
- ☐ 2 EL Mirin
- ☐ 1 TL (gestrichen) Katakuri (Kartoffelstärke)
- ☐ 2 EL Wasser
- ☐ 1 Stück Noriblätter



1maljapan
1mal1japan.de

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.

9. Das Reisdreieck mit den Noristreifen an den dünnen Außenseiten entlang umwickeln. Aus den restlichen Zutaten 5 weitere Onigiri zubereiten!
10. 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!

