



# Onigiri mit Shiitake

für 6 Stück | 45 Minuten | 128 kcal

Diese veganen Onigiri mit Shiitake und Süßkartoffeln sind der perfekte, schnelle Snack nach japanischem Stil. Sie sind aber auch wunderbar köstlich als Fingerfood für deinen nächsten Japan Abend oder für die geplante Party. Die Füllung aus Pilzen und Süßkartoffeln wird im Ofen gegart, mit leckeren Gewürzen verfeinert und durch ein niedliches Design aus Nori Algen vollendet. Unbedingt ausprobieren!

## Zubereitung:

1. Zutaten für die Onigiri bereitlegen und den Reis hervorholen. Tipp: Falls du getrocknete Shiitake Pilze verwendest, diese vorher für 30 Minuten in Wasser einweichen.
2. Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel in eine Schüssel geben.
3. Die Shiitake Pilze putzen und die Stiele entfernen. Die Pilzköpfe ebenfalls in kleine Würfel schneiden und zu den Süßkartoffelwürfeln geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, Öl hinzufügen und vermischen.
4. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die gewürzten Würfel hineingeben und gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Ofen für 20-25 Minuten garen, sodass die Süßkartoffel schön weich werden.
5. In der Zwischenzeit das Noriblatt mit einer Schere zurechtschneiden. Zum Beispiel zu kleinen Förmchen wie ich hier im Bild oder einfach in lange Streifen, um das Onigiri zu umwickeln.
6. Die gegarten Würfel aus dem Ofen holen und die Schüssel zurückgeben, dann mit Sojasauce, Mirin und Sesamöl würzen. Außerdem Knoblauch schälen und durch eine Presse hinzugeben. Alles gründlich vermischen!
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).

## Zutaten:

600 g gekochter Reis:

- 300 g loser Reis
- 300 ml Wasser (frisches, kaltes Leitungswasser)
- 1 Prise Salz
- 1 kleine Süßkartoffel
- 4 Shiitake Pilze (frisch) oder getrocknet
- etwas Salz & Pfeffer
- 1 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Mirin
- 1 EL Sesamöl
- 1 Stück Noriblätter



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 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 zugeschnittenen Noriblättern verzieren. 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!

