



Onigiri mit Thunfisch-Mayo

für 6 Stück | 30 Minuten | 212 kcal

Onigiri mit Thunfisch und Mayonnaise ist eine der beliebtesten Füllungen für japanische Reisbällchen. Sie ist nicht nur lecker, sondern auch super schnell und einfach zuzubereiten. Dieses Rezept ist perfekt für ein leichtes Mittagessen, ein leckeres Bento oder einen schnellen Snack für zwischendurch. Für das Rezept benötigst du nur wenige Zutaten und ein paar zügige Handgriffe!

Zubereitung:

1. Zutaten für die Onigiri bereitlegen und den gekochten Reis hervorholen.
2. Die Füllung für die japanischen Reisbällchen vorbereiten: Dazu den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen, in eine Schüssel füllen und große Stücke mit einer Gabel in kleine Stückchen rupfen. Außerdem die rote Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und schön fein hacken.
3. Zwiebel, Sojasauce, Mayonnaise und das Sesam-Chiliöl zum Thunfisch geben. Alles mit einer Gabel verrühren und vorsichtig zu einer einheitlichen Masse zerdrücken.
4. Alle Noriblätter mit einer Schere jeweils halbieren.
5. 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).
6. 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.
7. Das Reisdreieck mittig auf eins der zugeschnittenen Noriblätter setzen und damit vollständig umwickeln. Aus den restlichen Zutaten 5 weitere Onigiri zubereiten!
8. Onigiri sollten sofort oder baldmöglichst verzehrt werden. Sie sind frisch am besten, da der Reis nach einiger Zeit schnell trocken und das Nori-Blatt leicht matschig wird. Fertig – Itadakimasu!

Zutaten:

600 g gekochter Reis:

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

Für die Füllung:

- 80 g Thunfisch aus der Dose (alternativ: veganer Thunfisch)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Sojasauce
- 3 EL Mayonnaise
- etwas La-Yu Sesam-Chiliöl
- 3 Stück Noriblätter



1mal1japan
1mal1japan.de