



# Onigiri mit Ume

für 6 Stück | 30 Minuten | 203 kcal

Onigiri mit Ume sind das ultimative Soulfood für unterwegs! Die japanischen Reisbällchen werden mit salzig eingelegten Umeboshi, also würzigen Pflaumen, zubereitet. Ich zeige dir heute zwei tolle Varianten, um diesen Augenschmaus aus Japan toll in Szene zu setzen. Mit nur 4 Zutaten und leichten Schritten zaubern wir heute selbstgemachte Onigiri, in die sich jeder Japan Fan verlieben wird!

## Zubereitung:

1. Zutaten für die Onigiri bereitlegen und den gekochten Reis hervorholen und 20 Minuten abkühlen lassen. Außerdem eine kleine Schüssel mit leicht gesalzenem Wasser befüllen und bereitstellen.
2. Das Noriblatt mit einer Schere nach Belieben in 3 kleine Rechtecke und 3 lange Streifen schneiden.
3. Für die erste Variante 3 schöne Ume Pflaumen aussuchen, längst einschneiden und den Stein entfernen. Dann die Hände im vorbereiteten Wasser befeuchten und etwa 100g vom Reis darin zu einem Dreieck formen (oder einen Onigiriformer verwenden).
4. Auf einer Seite eine kleine Mulde zentral im Reisdreieck eindrücken. Darin eine entsteinte Ume Pflaume platzieren. Das Onigiri ringsum mit einem Nori Streifen umwickeln. Genau so 2 weitere Reisbällchen formen.
5. Für die zweite Variante die restlichen Ume Pflaumen längst einschneiden und die Steine entfernen. Dann alle mit einem großen Messer klein hacken. Gehackte Ume Pflaumen zusammen mit Sesam zum übrig gebliebenen Reis geben und gründlich vermischen.
6. Entweder wieder mit den Händen den gewürzten Reis zu 3 Reisdreiecken formen oder spezielle Formen für Onigiri verwenden: Dazu den Onigiriformer (große und kleine Seite) in das Wasser 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 Rechtecken an einer Seite umwickeln. So noch 2 weitere Reisbällchen formen.
8. Sobald alle 6 Onigiri fertig sind, sollte 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!

## Zutaten:

600 g gekochter Reis:

- ☐ 300 g loser Reis
- ☐ 300 ml Wasser (frisches, kaltes Leitungswasser)
- ☐ 1 Prise Salz
- ☐ 100 g Umeboshi (salzig eingelegte Pflaumen)
- ☐ 1 TL Sesam, geröstet
- ☐ 1 Stück Noriblätter



1mal1japan  
1mal1japan.de