



Onigiri mit Wakame

für 6 Stück | 30 Minuten | 242 kcal

Manchmal kann es so einfach sein... Der Beweis dafür sind diese knusprigen Onigiri mit einer leckeren Füllung aus frischen Kräuterseitlingen und japanischen Wakame Algen. Verfeinert wird diese Kombination mit roten Zwiebeln und einem Schuss Sesamöl. Das passt so unfassbar gut zum frisch gegarten Klebreis – den Abschluss bildet ein Knuspermantel aus Nori und geröstetem Sesam!

Zubereitung:

1. Zutaten für die Onigiri bereitlegen und den gekochten Reis hervorholen und 20 Minuten abkühlen lassen.
2. Zu Beginn Wakame in eine mittelgroße Schüssel geben und mit Wasser komplett bedecken. Die Wakame Algen werden sich vollsaugen, sodass das Gefäß nicht zu klein sein sollte. Für 10 Minuten einweichen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kräuterseitlinge putzen und in kleine Würfel schneiden. Außerdem die rote Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln.
4. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Sobald die Butter geschmolzen ist und leicht schäumt, die Kräuterseitlinge hineingeben und gut braten, bis sie schön goldbraun sind.
5. Dann die Zwiebel hinzufügen und etwa 2 Minuten glasig braten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen. Den Pfanneninhalt in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.
6. Nun das Wakame entweder durch ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen oder mit den Händen aus dem Wasser holen und sachte auswringen. Wakame mit einem Messer klein schneiden.
7. Das klein geschnittene Wakame, Sesam und Sesamöl zur Zwiebel-Kräuterseitling-Mischung geben. Alles gründlich vermengen. Die Füllung ist nun fertig.
8. Das Noriblatt mit einer Schere in 6 längliche Rechtecke schneiden. Außerdem eine Schüssel mit Sesam für die Dekoration bereitstellen.
9. 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

Zutaten:

600 g gekochter Reis:

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

Für die Füllung:

- 1 EL Wakame
- 2 Kräuterseitlinge (alternativ andere frische Pilze)
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Butter
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sesam
- etwas Salz & Pfeffer

Für die Dekoration:

- 1 Stück Noriblätter
- etwas Sesam



1mal1japan
1mal1japan.de

- Mulde etwas von der Füllung geben (aber nicht zu viel, da sonst alles herausquillt).
10. 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.
 11. Das Reisdreieck jetzt mit einem zugeschnittenem Nori um eine der drei Seiten legen. Die anderen zwei Seiten in Sesam tauchen. Weitere 5 Reiskügelchen füllen und formen.
 12. Sobald alle 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!

