



Shigureni Onigiri

für 6 Stück | 45 Minuten | 304 kcal

Süß, salzig und total japanisch, diese Onigiri mit Shigureni sind ganz fix zubereitet und strotzen vor Umami Geschmack. Das in Ingwer und einer Sojasaucenbrühe gekochte Rindfleisch ist ein klassisches japanisches Hausmannsgericht – zusammen mit frisch gekochten Reis und einem Noriblatt wird daraus dein neuer Meal-Prep-Favorit. Dieses Rezept muss du ausprobieren!

Zubereitung:

1. Zutaten für die Onigiri bereitlegen und den gekochten Reis hervorholen und 20 Minuten abkühlen lassen.
2. Die Shigureni Füllung für die japanischen Reisbällchen vorbereiten: Dazu den frischen Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Außerdem das Rindersteak in so feine wie mögliche Scheiben schneiden.
3. In einen Topf Sojasauce, Sake, Mirin, Zucker, Wasser und die Ingwerstreifen füllen und aufkochen lassen.
4. Dann nach und nach die Steakstreifen in den Sud geben. Wenn das ganze Fleisch im Topf ist, die Hitze reduzieren und für 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kochflüssigkeit fast vollständig verdampft ist.
5. Nach der Kochzeit die Steakstreifen gar sind, diese aus dem Topf heben und abkühlen. Den restlichen Sud weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann auch diesen in eine Schüssel zum Abkühlen füllen.
6. Dann das Steak schön klein schneiden. Die Fleischstückchen in die Schüssel zurückfüllen und mit soviel Sud (etwa 5 EL) vermischen, dass eine schön glänzende Shigureni Füllung für die Reisbällchen entstanden ist.
7. Die Noriblätter mit einer Schere jeweils in 3 drei Teile schneiden.
8. 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
 - 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 200 g Rindersteak
- 20 g Ingwer
- 5 EL Sojasauce
- 5 EL Sake
- 5 EL Mirin
- 1 EL Zucker
- 5 EL Wasser
- 2 Stück Noriblätter



1mal1japan
1mal1japan.de

9. 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.
10. Das Reisdreieck mit den Noristreifen wie mit einem Mantel umwickeln. Aus den restlichen Zutaten 5 weitere Onigiri zubereiten!
11. Sobald alle Onigiri fertig sind, sollten 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!

