

Onigiri mit Furikake

für 4 Portionen (10 Stück) | 45 Minuten | 193 kcal

Onigiri mit Furikake ist eins der leichtesten Rezepte, um japanische Reisbällchen mit einer leckeren Füllung selbst zu machen. Mit dieser Anleitung zauberst du in 10 Minuten deine eigenen Onigiri, die perfekt als Snack für unterwegs als Bento geeignet sind – sie sind frisch, sättigend & gesund!



Zutaten (4 Portionen)

500 g Reis, gekocht (Rezept im Reiskocher oder im Topf)

20 g Furikake (Reisgewürz)

10 Stück Nori (am besten Zuschnitte von 8 x 8 cm)

Zutaten auf 1mal1japan.de/shop bestellen und direkt nach Hause liefern lassen – ab 39€ sogar versandkostenfrei!

Zubereitung (45 Minuten)

1. Zutaten für die Onigiri mit Furikake bereitlegen und den Reis vorbereiten (also Reis kochen und circa 20 Minuten abkühlen lassen).
2. Den vorbereiteten Reis gründlich mit dem Furikake vermischen.
3. Eine kleine Schüssel mit Wasser befüllen und bereitstellen. Darin jeweils zum Formen der Reisbällchen den Onigiriformer (große und kleine Seite) eintauchen und kurz abtropfen lassen.
4. Die große Seite des Onigiriformers mit dem Furikake-Reis befüllen. Vorsicht: Nicht über den Rand hinaus befüllen, da sonst alles an den Seiten herausquillt.
5. Jetzt den Deckel des Onigiriformers auf den Reis setzen und beide Seiten mit leichtem Druck ineinander drücken.
6. 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 jetzt mit Nori (ggf. mit einer Schere auf 8 x 8cm zuschneiden) nach Lust und Laune umwickeln.
8. 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 Nori-Blatt leicht matschig wird. Fertig – Itadakimasu!