

Onigiri mit Lachs

für 2 Portionen (6 Stück) | 45 Minuten | 159 kcal

Diese Onigiri (japanische Reisbällchen) stecken voller aromatischer Zutaten und sind ideale (und zudem schnelle) Snacks für unterwegs. Für die leckere Füllung verwenden wir heute wunderbaren Lachs, frischen Schnittlauch und knackige Sesamsaat! In diesem Rezept erfährst du ruckzuck, wie du Onigiri wie in Japan ganz leicht mit handelsüblichen Zutaten zubereitest.



Zutaten (2 Portionen)

Für den Reis:

200 g Reis (am besten weißer, mittel- bis rundkörniger Reis)

200 ml Wasser (frisches, kaltes Leitungswasser)

1 Prise Salz

3 EL Komesu (Getreide- oder Reissig)

Für die Füllung:

50 g Räucherlachs

1 Bund Schnittlauch

2 EL Mayonnaise (am besten japanische Mayonnaise)

2 Noriblätter (getrocknete Algenblätter, die man sonst für Sushi verwendet)

Zutaten auf shop.1mal1japan.de 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 (hier zum Rezept)) und circa 20 Minuten abkühlen lassen).
2. Zuerst wird die Füllung für die japanischen Reisbällchen vorbereitet. Dazu den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden (am besten mit einem großen Messer). Außerdem den geräucherten Lachs in kleine Stückchen rupfen und in ein Schüssel füllen.
3. Zu dem Räucherlachs den Schnittlauch, die Mayonnaise und den Sesam geben sowie mit einer Gabel sowohl verrühren als auch vorsichtig zu einer einheitlichen Masse zerdrücken.
4. Noriblätter mit einer Schere jeweils dritteln (also auf 5 x 10cm zuschneiden).
5. 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. Die große Seite des Onigiriformers zur Hälfte mit dem vorbereiteten Reis befüllen und in der Mitte eine kleine Mulde für die Füllung formen.
6. In die Mulde mit einem Teelöffel etwas von der Füllung geben (aber nicht zu viel, da sonst alles herausquillt). Anschließend den Formen mit Reis auffüllen (aber nicht über den Rand hinaus befüllen, da sonst ebenfalls alles an den Seiten herausquillt).

Rezept für Onigiri mit Lachs [schnell & einfach]
<https://1mal1japan.de/rezepte/onigiri-mit-lachs/>

7. 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.

8. Das Reisdreieck jetzt mit den zugeschnittenen Noriblättern nach Lust und Laune umwickeln.

9. 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!

Noch mehr Rezepte und Informationen rund um die japanische Küche findest du unter:

www.1mal1japan.de