



## Onigiri-Reisbällchen mit Lachs

dazu Salat mit Ofenkarotten und Sesamöl



ca. 50min



4 Portionen

Onigiri ist ein japanisches Reisgericht, das in vielen Formen und mit verschiedensten Zutaten serviert wird. Da es mit der Hand gegessen werden kann, werden Onigiri seit der Antike bis heute häufig als Mitbringsel verwendet. Unsere Reisbällchen formst du mit zartem Lachs und einer aromatischen Gewürzmischung. Ein knackig-würziger Karottensalat mit Sesamöl und Ingwer rundet die Mahlzeit köstlich ab. Itadakimasu!

## Was du von uns bekommst

- 300g Sushireis
- 2 Karotten
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut <sup>2</sup>
- 1 Stück Ingwer
- 4 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>4</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>5</sup>
- 100ml Teriyakisauce <sup>3,5</sup>
- 3 Pck. hawaiianische Gewürzmischung <sup>4</sup>
- 2 Pck. Romanasalat

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Die Onigiri sollten jeweils die Größe zwischen einem Golf- und einem Tennisball haben.

### Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Sesamsamen (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 907kcal, Fett 48.0g,  
Kohlenhydrate 66.4g, Eiweiß 25.6g



1. Karotten backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Karotten** längs halbieren und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 10Min. im Ofen backen.



4. Dressing zubereiten

Inzwischen den **Ingwer** schälen und fein reiben. 4EL Mayonnaise, **1-2TL Ingwer**, das **Sesamöl**, **2TL Sojasauce**, 1TL Honig und 2EL hellen Essig zu einem **Dressing** verrühren. Abschmecken und ggf. nachwürzen. Den **Fisch** mit der **Teriyakisauce** vermengen und mit einer Gabel in kleine Stücke zerteilen.



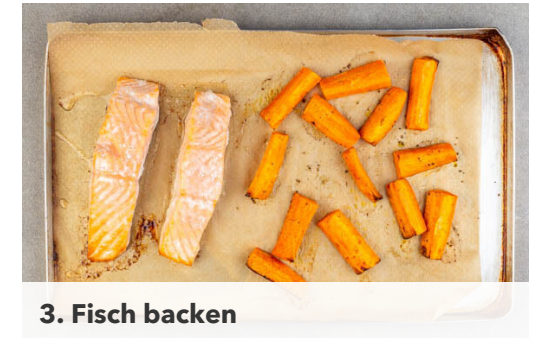
2. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. 2TL hellen Essig und ½TL Zucker einrühren, auf einem großen Teller ausbreiten und in den Kühlschrank stellen.



5. Reis füllen

Die **Gewürzmischung** auf einen flachen Teller geben. In einer Schüssel etwas kaltes Wasser bereitstellen. Jeweils eine Handvoll **Reis** mit angefeuchteten Händen glatt drücken. Ca. **1EL Fisch** in die Mitte des **Reises** geben, dann die Hand zusammenfalten, um den **Fisch** mit dem **Reis** zu umhüllen. Bei Bedarf etwas mehr **Reis** verwenden, um die Hülle zu schließen.



3. Fisch backen

Mit einem scharfen Messer die Haut vom **Fisch** entfernen. Den **Fisch** trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten entfernen und mit 1EL Pflanzenöl beträufeln. Wenn die **Karotten** ca. 10Min. gebacken haben, den **Fisch** ebenfalls auf das Blech legen und 13-15Min. weiterbacken, bis die **Karotten** weich sind und der **Fisch** gar ist.



6. Onigiri fertigstellen

Das fertige **Reisbällchen** rundum in der **Gewürzmischung** wenden. Den Vorgang wiederholen und insgesamt **12-16 Onigiri** formen. Den **Romanasalat** in breite Streifen schneiden und mit dem **Dressing** und den **Karotten** vermengen. Die **Onigiri** mit dem **Salat** anrichten und mit der **restlichen Sojasauce** zum Dippen servieren.