



## Onigiri-Reisbällchen mit Lachs

dazu Salat mit Ofenkarotten und Sesamöl



ca. 50min



3-4 Personen

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

- 400g Sushireis
- 2 Karotten
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut<sup>2</sup>
- 1 Stück Ingwer
- 4 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>3</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce<sup>4</sup>
- 100ml Teriyakisauce<sup>5,4</sup>
- 3 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung<sup>3</sup>
- 2 Packungen 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), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Gluten (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion



1. Karotten backen



2. Reis kochen



3. Fisch backen



4. Dressing zubereiten



5. Reis füllen



6. Onigiri fertigstellen

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.

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.

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.