



Onigiri-Reisbällchen mit Lachs

dazu Salat mit Ofenkarotten und Sesamöl



ca. 45min



2 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

- 200g Sushireis
- 1 Karotte
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut²
- 1 Stück Ingwer
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl³
- 25ml Tamari-Sojasauce⁴
- 50ml Teriyakisauce^{5,4}
- 2 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung³
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner 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. Karotte backen



2. Reis kochen



3. Fisch backen



4. Dressing zubereiten



5. Reis füllen



6. Onigiri fertigstellen

Inzwischen die **½ des Ingwers** schälen und fein reiben. 2EL Mayonnaise, **½-1TL Ingwer**, das **Sesamöl**, **1TL Sojasauce**, **½TL Honig** und **1EL** 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.

Das fertige **Reisbällchen** rundum in der **Gewürzmischung** wenden. Den Vorgang wiederholen und insgesamt **6-8 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.