

ONIGIRI / JAPANISCHE REISTASCHEN FÜR DIE LUNCHBOX / MURATS 5 MINUTEN



Onigiri kommen aus der japanischen Küche und sind kleine gefüllte Reistaschen. Ihr könnt sie ganz nach Belieben und Geschmack füllen und hübsch dekorieren, so sind sie das Highlight in jeder Lunchbox oder auch beim Vorspeisenbuffet. Murat zeigt euch im Video einige Varianten, wie ihr die Reiskügelchen füllt und wie ihr sie formen könnt. Ihr könnt hier eurer Kreativität freien Lauf lassen und die Taschen z. B. auch mit Obst füllen.



Zubereitungszeit
30 Minuten



Back-/Kochzeit
15 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Stück: 12

REIS

Wasche den Reis in einem Sieb, bis das Wasser klar ist. Gib ihn dann mit dem Wasser in einen Topf und lasse ihn aufkochen. Stelle den Herd auf niedrige Hitze und lasse den Reis etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Koche in der Zwischenzeit den Reissessig mit dem Zucker und Salz in einem kleinen Topf auf, bis sich Salz und Zucker gelöst haben. Fülle den Reis in eine Schüssel um und verrühre ihn mit dem Reissessig. Decke die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lasse den Reis vollständig abkühlen.

REIS:

- 500 g** Japanischer Reis (Sushi-Reis)
- 600 g** Wasser
- 75 g** Reissessig
- 50 g** Zucker
- 1 Pr.** Salz

FÜLLUNG

Schneide die Avocado, Gurke und den Gouda in kleine Würfel. Fülle eine Onigiri Form mit etwas Reis, verteile dann Füllungen nach Wahl darauf und schließe wieder mit etwas Reis ab. Presse die Onigiri kurz zusammen und stürze sie dann aus der Form.

FÜLLUNG & DEKORATION:



Statt einer Onigiri Form kannst du auch Frischhaltefolie verwenden und die Onigiri mit den Händen formen.

- 1** Avocado
- ½** Gurke
- 50 g** Gouda
- 150 g** Thunfisch
- 2 EL** Mayonnaise
- 1 TL** Sesam (hell, geröstet)
- 1 TL** Sesam (schwarz)
- 1** Algenblatt
- 1** Scheibe Salami

DEKORATION

Dekoriere die Onigiri nach Belieben mit Gesichtern oder einfach nur Algenpapierstreifen zum Festhalten. Stelle die Onigiri bis zum Verzehr kalt. Viel Spaß beim Nachmachen, euer Murat!