



Onigiri mit Avocado & Erdnüssen

Zutaten

0.5 Stück(e) Avocado

30 g Erdnüsse geröstet & ungesalzen

30 g schwarzer Sesam

120 g Sushi-Reis

2 Stück(e) Nori-Blätter

2 Esslöffel Reisessig

2 Esslöffel Sesamöl

2 Teelöffel Dattelsucker

1 Prise(n) Salz

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Wasche den Reis gründlich und weiche ihn anschließend für eine Stunde in Wasser ein.

2.

Bereite in der Zwischenzeit das Reis-Dressing vor, indem du Reissessig, Dattelsucker und eine Prise Salz in einem kleinen Topf aufkochst, gut verrührst und anschließend beiseite stellst.

3.

Hacke die Erdnüsse grob und das Nori-Blatt fein. Schäle außerdem die Avocado, löse mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale und schneide sie in Streifen.

4.

Gieße den Reis ab, mische den schwarzen Sesam unter und setze ihn mit 150 ml frischem Wasser und einer Prise Salz auf den Herd. Wenn du nicht möchtest, dass der Reis die schwarze Farbe des Sesams annimmt, dann füge den schwarzen Sesam erst mit dem Nori-Blatt und dem Essig-Dressing hinzu.

5.

Koche den Reis auf und lasse ihn mit geschlossenem Deckel 10-15 Minuten kochen, bis das Wasser komplett aufgenommen wurde. Nimm den Reis vom Herd und lasse ihn mit geschlossenem Deckel noch 10 Minuten ruhen.

6.

Mische das gehackte Nori-Blatt und das Essig-Dressing unter den Reis.

7.

Nimm dir ein Stück Frischhaltefolie (an Wachstüchern bleibt der Reis kleben), gib einen gehäuften EL Reis darauf und streiche ihn glatt. Fülle den Reis mit Avocado und Erdnüssen, verschließe die Folie und forme einen Reis-Ball, den du anschließend leicht plattdrückst. Achte darauf, dass die Füllung drinnen bleibt.

8.

Brate deine mit Avocado und Erdnüssen gefüllten Onigiri in Sesamöl von beiden Seiten kräftig an und genieße sie am besten zu einer würzigen Teriyaki Sauce.