MARLEY SPOON

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!

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 wortel
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid [2]
- 1 stukje verse gember
- 2 zakjes sesamolie [4]
- 25ml tamari sojasaus [5]
- 50ml teriyakisaus [3,5]
- 2 zakjes poké-kruidenmix [4]
- 2 kroppen babyromanasla

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise [1]
- ½tl honing
- peper en zout
- 1¼g suiker
- 15ml plantaardige olie
- 20ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

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

Allergenen
eieren (1), vis (2), gluten (3), sesamzaad (4), soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 1003kcal, vet 48.6g, koolhydraten 102.3g, eiwit 35.6g

1. Karotte backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Karotte** längs halbieren und in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit ½EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und ca. 10Min. im Ofen backen.

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. 1TL hellen Essig und 1 kräftige Prise Zucker einrühren, auf einem großen Teller ausbreiten und in den Kühlschrank stellen.

3. Fisch backen

Mit einem scharfen Messer die Haut vom **Fisch** entfernen. Den **Fisch** trocken tupfen, evtl. vorhandene Gräten entfernen und mit ½EL 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.

4. Dressing zubereiten

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.

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.

6. Onigiri fertigstellen

Das fertige **Reisbällchen** rundum in der **Gewürzmischung** wenden. Den Vorgang wiederholen und insgesamt **4-6 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.