

Onigirazu – Japanische Sushi-Sandwiches mit Salat

Keine Macht dem Hunger! Ein japanischer Klassiker für die Lunchbox.

🌱 vegetarisch (mit Fisch) ⌚ Zubereitungszeit: etwa 15–20 Min. / Koch- und Kühlzeit: etwa 30 Min. III mittel



Bild: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. Anschließend in einer Schüssel mit den restlichen Zutaten vermengen und 1 Stunde auskühlen lassen.
- Frühlingszwiebel putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten der Thunfisch-Creme vermischen.
- Salat waschen und trockenschleudern. Möhre schälen, Gurke waschen und beides mit einem Julienne-Schäler in feine Streifen schneiden.
- Nori-Blätter mit der rauen Seite nach oben auf ein Stück Klarsichtfolie legen. Je eine Handvoll Reis in die Mitte des Blatts geben und quadratförmig andrücken. Mit jeweils Gurken, Möhren und Salat belegen. Darauf dann die Thunfisch-Creme verstreichen.
- Zum Abschluss erneut eine Handvoll Reis auf die Füllung geben und zu einem Quadrat formen. Die gegenüberliegenden Nori-Blatt-Ecken anfeuchten, damit sie kleben. Ecken zur Mitte hin einfallen, sodass kein Reis mehr sichtbar ist. Onigirazu in Klarsichtfolie wickeln und 10 Min. kühlen. Anschließend mittig halbieren und in eine Lunchbox geben oder direkt genießen.

Zutaten für 4-6 Sandwiches

Für den Reis:

- 250 g Sushi-Reis
- 1 TL Salz
- 1 EL Sesamöl
- 3 EL Reises sig
- 2 TL Sesamsamen

Für die Thunfisch-Creme:

- 1 Frühlingszwiebel
- 300 g Thunfisch aus der Dose
- 3 EL Sriracha Mayonnaise
- 1½–2 EL Sojasauce
- 2 TL Limettensaft

Für die Füllung:

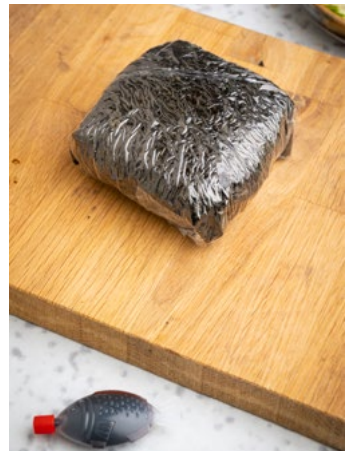
- 30 g gemischter Salat
- 20 g Eisbergsalat
- 1 Möhre
- ⅓ Gurke

Zusätzlich:

- 4–6 Nori-Blätter (20x20 cm)



Bilder: © Ariane Bille für BVEO



Bilder: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO



Bild: © Ariane Bille für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
 c/o Pretzlaw Communications
 Neue Schönhauser Straße 20
 10178 Berlin