

## Rezept

# Onigirazu mit Avocado und Dillspinat

Ein Rezept von Onigirazu mit Avocado und Dillspinat, am 28.04.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> Sushireis	<b>60 ml</b> Reissessig (Asienladen)
<b>1 EL</b> Zucker	Salz
<b>4 Stängel</b> Dill	<b>150 g</b> TK-Spinat
<b>1 Pck.</b> Sushi-Ingwer (Asienladen; ca. 3 EL)	<b>1</b> Limette
<b>2</b> reife Avocados	<b>1 TL</b> Chiliöl
<b>4</b> große Nori-Blätter (Asienladen)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 25 g F, 6 g EW, 44 g KH

## Zubereitung

1. Den Sushi-Reis in kochendem Salzwasser in ca. 20 Min. weich garen. In den noch warmen Reis den Essig einrühren. Mit Zucker und 1 TL Salz würzen. Reis zu einer etwa fingerdicken Platte formen, mit Frischhaltefolie abdecken.
2. Während der Reis gart, den Dill kalt abbrausen und trocken schütteln. Die Spitzen von den Stängeln zupfen und fein hacken. TK-Spinat und 2 EL Wasser in einem kleinen Topf kurz aufkochen lassen, salzen. Ingwer fein hacken und mit dem Dill und etwas Salz unter den Spinat rühren.
3. Die Limette halbieren, den Saft auspressen. Die Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und klein schneiden. Mit Limettensaft, Chiliöl und Salz zu einer pikanten Creme verrühren.
4. Das erste Nori-Blatt mit der glänzenden Seite nach unten auf ein passendes Stück Frischhaltefolie legen. Auf einer Hälfte etwa 3 EL Reis mit feuchten Händen verteilen, dabei einen Rand von ca. 0,5 cm stehen lassen. Den Reis mit Avocadocreme bestreichen und mit Spinat belegen. Nach einer weiteren Reisschicht die obere Hälfte des Nori-Blattes mithilfe der Frischhaltefolie darüberklappen. Mit den übrigen Nori-Blättern in gleicher Weise verfahren.
5. Die Ränder der Nori-Blätter aneinanderdrücken. Onigirazu einige Minuten ruhen lassen, dann mit einem feuchten Messer mitsamt der Frischhaltefolie in zwei Hälften schneiden. Die Folie erst unmittelbar vor dem Verzehr abziehen.