

Rezept

Onigiri mit Walnuss-Miso

Ein Rezept von Onigiri mit Walnuss-Miso, am 26.04.2024

Zutaten

Für die Onigiri

450 g Sushireis

¼ TL Salz

2 Nori-Blätter

Für das Walnuss-Miso

100 g Walnusskerne

2 EL Zucker

2 EL Mirin

2 EL dunkle Misopaste

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (8 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 9 g F, 6 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Den Reis in einer Schüssel mit Wasser waschen und abgießen, diesen Vorgang fünfmal wiederholen. Dann ca. 20 Min. im Sieb quellen lassen. Mit 540 ml Wasser in einem Topf zugedeckt zum Kochen bringen und ca. 13 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen. Den Reis etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Nori-Blätter quer in jeweils vier gleich große Streifen schneiden. Die Walnüsse klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mirin zugeben und verdampfen lassen. Zucker und Miso hinzufügen und ca. 2 Min. unter Rühren mitgaren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Aus der Pfanne nehmen.
3. Den Reis in acht etwa gleich große Portionen aufteilen. Die Hände anfeuchten und etwas Salz darauf verteilen. Eine Portion Reis locker rund formen. In die Mitte eine Mulde drücken und jeweils 1 gehäuften TL Walnuss-Miso hineingeben. Die Füllung mit dem Reis umschließen, dann ein Dreieck mit abgerundeten Ecken formen. Ein Stück Nori-Blatt um eine Seite des Dreiecks legen und vorsichtig festdrücken. Die übrigen Portionen ebenso zubereiten.