

Unigiri

Zutaten für 4 Portionen:

180 gr. Sushi Reis (alternativ Milchreis)

1 EL Frischkäse

1,5 TL Furikake (alternativ Asia Reis Gewürz)

1/3 Gurke

Nori Algenblätter, 1 Tl. Salz, Wasser

(alternative Füllung anstelle von Gurke und Frischkäse geht auch mit 1

Dose Thunfisch und 1 Esslöffel Mayonnaise)



Zubereitung:

- Den Sushireis mehrmals waschen, bis das Wasser klar ist.
- Reis in einen Topf geben und soviel Wasser zugeben, dass es ca. 1cm über dem Reis steht. Sobald es kocht, Temperatur auf die kleinste Stufe stellen und Deckel auflegen. 15 Min garen lassen, dabei nicht umrühren. Anschließend vom Herd nehmen und weitere 5 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Einen halben Teelöffel Salz untermischen.
- Wenn der Reis fertig ist auf einem Teller ausbreiten und etwas abkühlen lassen und komplett auskühlen lassen.

- Währendessen kann die Füllung vorbereitet werden. Gurke schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne mit einem kleinem Löffel herauskratzen. Den Rest sehr klein würfeln und mit Frischkäse und Furikake (Asia-Reis-Gewürz) verrühren.
- Für die Füllung mit Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen und mit 1 Eßlöffel Mayonnaise mischen.
- Eine Schüssel mit Wasser und Salz füllen.
- Das Algenblatt (am besten mit einer Schere) in 6 gleich große Streifen schneiden.
- Die Hände mit dem Salzwasser anfeuchten und eine gute Hand voll Reis in die Hand nehmen.
- Mit dem Daumen eine kleine "Kuhle" in die Mitte drücken und einen Teelöffel der Gurkenmischung oder Thunfischmischung hinein geben. Das Ganze mit Reis abdecken, dabei die Hände immer wieder anfeuchten, damit der Reis nicht daran kleben bleibt. Nun formt ihr den Reis zu einem Dreieck.
- Legt jetzt einen Algenstreifen um eine der drei Seiten, um das Onigiri besser greifen zu können.

Was wird noch benötigt?

Topf mit Deckel, Löffel, Teelöffel, Gabel, Schere, kleine Schüssel

