



Japanisches Sushi-Sandwich mit Hähnchen & Birne



Zutaten

Menge	
2	Chicken Nuggets
50 g	Nusskernmischung
1/2	Nashi-Birne
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	Nattō
1	Nelke
1 TL	Agavendicksaft
4	Noriblätter
4 EL	Naturjoghurt
3 EL	Öl
	Salz
250 g	Reis
	Chiliflocken
2 EL	Nordseekrabben

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 1897 kJ, 453 kcal, 63,6 g Kohlenhydrate, 13,5 g Eiweiß, 18 g Fett, 11,2 mg Cholesterin, 4,7 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

schnell

Zubereitung

Du liebst die asiatische Küche und hast Lust mal etwas Neues zu probieren? Dann solltest du unbedingt unsere leckeren Onigirazu mit Birne & Nüssen und Hähnchen & Krabben nachmachen! Onigirazu ist ein japanisches Sushi Sandwich, welches du ganz einfach mit deinen Lieblingszutaten füllen kannst. Wir haben uns für zwei verschiedene Varianten entschieden. Wir füllen die Onigirazu einmal mit Nashi-Birne, Nüssen und Nattō und einmal mit Hähnchen, Krabben und Nüssen. Die Basis für unsere Onigirazu bilden natürlich Nori-Algen und Reis. Anschließend kannst du die Onigirazu einfach mit den herzhaften und süßen Zutaten befüllen, die du gerne magst oder einfach noch zuhause hast. Probiere unser Rezept für Onigirazu unbedingt einmal zuhause aus! So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du den Reis waschen und zusammen mit der Nelke nach Packungsanleitung garen. Währenddessen die Chicken Nuggets anbraten, die Birne in dünne Scheiben schneiden und die Nüsse klein hacken.

Step 2:

Für die herzhafte Onigirazu-Variante kannst du 2 EL Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Für die süße Variante vermengst du ebenfalls 2 EL Joghurt in einer Schüssel mit Agavendicksaft und einer Prise Salz.

Step 3:

Dann kannst du die Onigirazu belegen. Für die herzhafte Variante gibst du in die Mitte eines Nori-Blatts etwas von dem gekochten Reis. Darauf etwas Joghurt, ein paar Nordseekrabben, einen Chicken Nugget und ein paar Nüsse verteilen. Dann wieder etwas vom Reis daraufgeben, die Ecken einfallen und mit Wasser die Ränder verkleben.

Step 4:

Für die süße Variante belegst du ein Nori-Blatt wieder mit einer Schicht Reis, etwas süßem Joghurt, ein paar Scheiben der Birne, etwas Nattō, ein paar Nüssen und nochmals ein paar Scheiben der Birne. Dann kannst du das Onigirazu wieder mit einer Schicht Reis abschließen und das Noriblatt zuklappen und die Ränder ebenfalls mit Wasser verkleben.