



Gebratene Reisbällchen mit Ei und Paprika



Zutaten

Menge

250 g	Sushi-Reis
3 EL	Reisessig
2 TL	Zucker
1 TL	Salz
1/2	Paprika
1 TL	Sesamöl, geröstet
2	Eier
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	geröstete Sesamkörner
2 EL	geschmacksneutrales Öl

Tip

Die Yaki Onigiri kannst du mit Sojasauce zum Dippen servieren.

Rezeptinfo

Zutaten für 6 Yaki Onigiri

Zubereitungszeit: 30 Min. + 1 Std. Kühlzeit

pro Portion: 1122 kJ, 268 kcal, 35,6 g Kohlenhydrate, 6,7 g Eiweiß, 10,8 g Fett, 79,4 mg Cholesterin, 1,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

Zubereitung

Pack doch mal Yaki Onigiri in deine Bento-Box. Die kleinen Reisbällchen werden mit jeder Menge leckerer Zutaten gefüllt und gebraten. In diesem Rezept füllen wir die Onigiri mit Rührei, Paprika und geröstetem Sesam, sodass die Reisbällchen richtig viel Geschmack bekommen. Probier's auch!

Step 1:

Zuerst gibst du den Sushi-Reis in ein feines Sieb und spülst ihn so lange kalt ab, bis das ablaufende Wasser klar ist.

Step 2:

Nun den Sushi-Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Step 3:

Nun den Deckel abnehmen, ein Küchentuch über den Topf legen und den Reis nochmals zehn Minuten lang stehen lassen.

Step 4:

In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Reisessig mit Zucker und Salz erwärmen, dabei rühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Den Sushi-Reis in eine Schüssel geben und mit dem Essig-Gemisch würzen. Dann kannst du den Reis vollständig auskühlen lassen.

Step 5:

Zuerst schneidest du die Paprika in ganz kleine Würfel. Dann das Sesamöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Eier in einer kleinen Schale mit Salz und Pfeffer verquirlen und in das heiße Öl geben. Zum Rührei verrühren und auf einen Teller geben.

Step 6:

Nun eine kleine Portion Reis in die Hand nehmen, platt drücken und jeweils eine kleine Menge Ei, ein paar Stückchen Paprika und etwas Sesam hineingeben. Dann den Reisbällchen von den Seiten nach innen verschließen und flach drücken.

Step 7:

Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Onigiris darin knusprig braun braten.