



Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Onigiri

Onigiri

0.5 Avocado

30 g Erdnüsse geröstet und ungesalzen

30 g Sesamsaat

120 g Lien Ying Sushi Reis

2 Blatt Lien Ying Nori Blätter 7 Stück

2 Esslöffel Lien Ying Reis Essig

2 Esslöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

Etwas Salz

2 Teelöffel Zucker

Nach Belieben Lien Ying Wasabi Paste

Onigiri

1.

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Reisessig, Salz und Zucker aufkochen.

Reis in eine Schüssel geben, mit dem Essig-Mix

beträufeln, gut vermischen und etwas abkühlen lassen.

Nori-Blätter sehr klein hacken. Erdnüsse hacken.

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden.

Reis mit gehackten Nori-Blättern und Sesam mischen.

Eine Portion Reis (ca. 1 EL) auf eine Frischhaltefolie geben, Avocado und Erdnüsse darauf legen.

Mit etwas Reis bedecken, Folie oben schließen und Reis zu einem Bällchen formen. Dann etwas platt drücken.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Onigiri ca. 2 min. von beiden Seiten anbraten.

Warm oder kalt servieren.