KIKKOMAN

Lachs-Onigiri mit Avocado-Füllung

Gesamtzeit **25 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **20 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.259 kJ / 301 kcal

Fett: **9,7 g** Eiweiß: **11,2 g**
Kohlenhydrate: **40,9 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

50 g	frisches Lachsfilet, ohne Haut
1 TL	Kikkoman geröstetes Sesamöl
2 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0,25	Avocado
400 g	gekochter Reis
0,5 TL	weißer Sesam
20 g	gekochte Edamame
1	Nori-Algenblatt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

50 g frisches Lachsfilet, ohne Haut - **1 TL** Kikkoman geröstetes Sesamöl **1 TL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Den Lachs ca. 2 Min. in einem kleinen Topf in kochendem Wasser garen und dann ca. 1 Min. in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Herausnehmen, trocken tupfen und in erhitztem Kikkoman Sesamöl von beiden Seiten braten. Mit Kikkoman Sojasauce bestreichen und weiterbraten, bis der Lachs gar ist. Lachs in Stücke zupfen.

Schritt 2

0,25 Avocado
Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken.

Schritt 3

400 g gekochter Reis - **0,5 TL** weißer Sesam - **20 g** gekochte Edamame - **1 TL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
Den Reis auf 2 Schalen verteilen. In eine der Schalen die Lachsstückchen und weißen Sesam geben, in die andere Edamame und Sojasauce. Jeweils vermischen.

Schritt 4

Die Lachs-Reismischung mithilfe von Frischhaltefolie zu Dreiecken formen. Aus der Edamame-Reismischung auf Frischhaltefolie 2 abgeflachte Kugeln formen, Avocado in der Mitte verteilen und ebenfalls zu 2 Dreiecken formen. Folie überall entfernen

Schritt 5

1 Nori-Algenblatt
Das Algenblatt in 4 Dreiecke schneiden, die Onigiri damit umwickeln und servieren.