

Japanisches Reissandwich mit Rumpsteak



Zutaten

Menge

200 g Sushi-Reis Salz 2 EL Sojasauce 1 EL Honig Knoblauchzehe, fein gerieben 2 EL dünnes Rumpsteak ohne Fettrand schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

einige Blätter Eisbergsalat Frühlingszwiebel 4 TL Mayonnaise Noriblätter

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 10 Min. Kochzeit + 10 Min. Kühlzeit

pro Portion: 1859 kJ, 444 kcal, 47 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 22,1 g Fett, 61,8 mg Cholesterin, 1,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten:



Zubereitung

Onigirazu - das sind super leckere Reissandwiches aus Japan, welche dort sogar schon zum Gericht des Jahres 2015 ernannt wurden. Das klingt nicht nur vielversprechend, es ist es auch, denn die handlichen Snacks mit Reis, Rumpsteak und Gemüse lassen sich super easy nachmachen. Probiert es doch direkt mal aus. Und so geht's:

Step 1:

Den Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit kannst du 2 EL Sojasauce, den Honig und die Knoblauchzehe miteinander vermengen. Dann das Öl in der Pfanne erhitzen und das Steak von oben und unten ca. 1,5 Minuten scharf anbraten, dabei leicht salzen und pfeffern. Nun die Soja-Mischung auf das Steak geben und vom Herd nehmen. Das Fleisch auf ein Stück Alufolie legen, einwickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du den Salat in feine Streifen schneiden, die Frühlingszwiebel putzen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Nun auf einen Teller eine Lage Frischhaltefolie legen und darauf ein Noriblatt platzieren. Das Steak in vier Stücke schneiden. Dann eine Portion Reis mittig auf das Algenblatt geben, einen TL Majo darauf verstreichen und dann mit einem Stück Steak, Frühlingszwiebeln und Salat belegen. Die Füllung mit einer weiteren Portion Reis bedecken.

Nun jede Ecke des Noriblattes mittig einschlagen, sodass ein Quadrat entsteht. Alles in Frischhalte-Folie einwickeln und ca. 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Zum Servieren mittig halbieren.

