



Japanische Mayonnaise mit Thunfisch-Reis-Bällchen

Zubereitet mit: Hellmann's

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 250 g Jasmin Reis oder Sushi Reis
- 4 1/2 EL Reisessig
- 1 TL Zucker
- 1 Msp. Jodsalz
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 1 Avocado (reif)
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht 150 g)
- Pfeffer
- 1 Prise Chilipulver
- 3 EL geröstete Sesamsaat (optional)
- 1 hart gekochtes Ei
- 60 g Hellmann's Mayonnaise Die Cremige 250 ml
- 1 TL Sojasauce

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2158 kJ
Energie (Kilokalorien):	513 kcal
Fett:	24 g
davon gesättigte Fettsäuren:	3,7 g
Kohlenhydrate:	54 g
davon Zucker:	4,8 g
Ballaststoffe:	3,3 g
Eiweiß:	17 g
Salz:	0,79 g

Zubereitung

1. Reis in ein Sieb geben und so lange unter kaltem Wasser abspülen, bis das ablaufende Wasser klar ist. Reis gut abtropfen lassen. Reis mit 500 ml kaltem Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 12-15 Minuten kochen lassen, bis das gesamte Wasser vom Reis aufgenommen wurde.

2. Inzwischen Reisessig mit Zucker und Salz in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Fertig gegarten Reis vom Herd nehmen, mit einer Gabel auflockern, Essigmischung untermischen und

auskühlen lassen.

3. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Avocado in feine Würfel schneiden. Thunfisch abgießen und in eine Schüssel geben. Mit Frühlingszwiebel und Avocado vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

4. Mit feuchten Händen ca. 1 EL Reis zu einem platten Küchlein formen, in die Mitte etwas Thunfischfüllung geben, etwas Reis daraufgeben und zu Bällchen formen. Insgesamt ca. 20 Bällchen formen. Nach Belieben die Bällchen in geröstetem Sesam wenden.

5. Für die japanische Mayo das Ei pellen und das Eigelb herauslösen. Hellmann's Mayonnaise mit dem Eigelb glatt rühren. 1 ½ EL Reissessig und Sojasauce unterrühren. Mayo zu den Reisbällchen servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 15 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;

Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:

Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.

Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".

Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des so genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns