



Yakitori und Yaki Onigiri

Martin Braxenthaler kocht im California 6.1 mit Sven Hedin Umbau

Im Japanischen Garten von Bad Langesalza zeigt uns Paralympics-Champion Martin Braxenthaler sein Leibgericht: Yakitori, traditionelle japanische Hähnchenspieße und Yaki Onigiri, gebratene Reisbällchen.



Die Zutaten des Yakitori

- 300 g Hähnchenfleisch
- 60 g Sojasauce
- 40 g Sake
- 30 g Mirin
- 25 g Kokosblütenzucker
- 25 g Ingwer
- 0,5 Zehe(n) Knoblauch
- 0,5 Bund Frühlingszwiebeln
- Sesam
- Schaschlickspieße

Die Zubereitung des Yakitori

1. Den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und beides mit einer Reibe fein reiben.
2. Für die Marinade Sojasauce, Mirin, Sake, Kokosblütenzucker, Ingwer und Knoblauch in einen Topf geben und verrühren. Alles zusammen aufkochen und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Sauce sirupartig ist.
3. Währenddessen das Hähnchenfleisch abwaschen, trocknen und in gleichmäßige, walnussgroße Stücke schneiden. Auf Schaschlickspieße oder ähnliches stecken. Dann die warme Marinade über die Spieße geben und diese 15 Minuten ziehen lassen.
4. Yakitori 5 Minuten von allen Seiten grillen. Die fertigen Spieße mit der Sauce anrichten und den grob geschnittenen Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren.



Die Zutaten für die Yaki Onigiri

- 150g Sushi Reis
- 180 ml Wasser
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Zucker
- 0,25 EL Salz
- 1 Nori-Blätter (in kleine Flocken gehackt)
- 0,5 Avocado
- 2 EL fein gehackte Erdnüsse
- 2 TL Sesamöl
- 2 TL Sesam
- Dip (3 EL Sojasauce, 1 EL Reissessig, 1 EL Agavendicksaft, 0,25 TL Sesamöl, 0,5 TL Sambal Olek)

Die Zubereitung der Yaki Onigiri

1. Reis waschen und in kochendes Wasser geben, bei niedriger Hitze 15 – 20min garen lassen, bis die Flüssigkeit komplett vom Reis aufgenommen wurde. Von der Hitze nehmen und abgedeckt 5 – 10min ziehen lassen.
2. Reissessig, Salz und Zucker erhitzen, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben.
3. Den Reis in eine Holzschale umfüllen und vorsichtig umrühren, so dass sich die Reiskörner voneinander lösen. Die Reissessig-Mischung darüber geben und die Nori-Blätter beimischen. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und komplett abkühlen lassen.
4. 1 gehäuften EL Reis auf ein Stück Frischhaltefolie legen und vorsichtig in eine runde Form formen. 2 – 3 Stücke Avocado und ein TL Erdnüsse in der Mitte platzieren und mit einem weitere EL Reis bedecken. Mit den Händen und mit Hilfe der Frischhaltefolie in Kugelform bringen. Den weiteren Reis entsprechend verarbeiten.
5. Die Reisbällchen mit dem Dip leicht einpinseln und mit Sesam bestreuen.
6. Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Reisbällchen von jeder Seite 3 – 5min braten.
7. Mit dem übrigen Dip servieren.

Wir wünschen guten Appetit und eine schöne Reise!