CULINARYORIGIN / JAPAN

おにぎり 五種

Onigiri mit fünf beliebten Füllungen



Eigenes Bild (KI-generiert)

JAP-006 | 10 Onigiri / je 2 pro Füllung | Schwierigkeit 2/5

Katei ryōri / Bento / Imbiss | Japan, landesweit

Historische Zeitangabe: ca. 90 Min.

Reiskocherprogramm und nötige Einweich-/Ruhephasen gemäß Gerät; diese nicht doppelt zählen. Fünf Füllungen parallel vorbereiten, anschließend Reis wiegen, sicher formen und gegebenenfalls zügig kühlen. Die historische Angabe 90 Min. ist keine verlässliche Gesamtzeit.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Lachs, Tuna-Mayonnaise, Karashi-Mentaiko, Umeboshi und Kombu waren die fünf beliebtesten Füllungen in der japanischen Cross-Marketing-Onlinebefragung vom Mai 2025 mit 1.100 Erwachsenen aus allen 47 Präfekturen. Die Umfrage erklärt die Auswahl, nicht unsere Rezeptmengen. Diese zehn Onigiri sind eine redaktionelle Haushaltsfassung. Als konkreter Technikvergleich dient Tigers japanisches Gespräch mit dem Onigiri-Spezialisten Onigiri Ryū: warmen Japonica-Reis mit wenigen leichten Bewegungen formen. Die dort gezeigten etwa 80 g Reis sind ein Beispiel, keine allgemeine Norm. Unsere tatsächliche Reisausbeute wird gewogen; die Füllungen werden so dosiert, dass sich der Reis locker schließen lässt. Diese Fassung verwendet ungesäuertes Gohan.

Redaktionelle Klarstellung

Redaktionelle Mengenfassung: gegarten Reis wiegen und auf die geplante Stückzahl aufteilen. Füllungen sind Vorräte; überschüssige Mengen separat verwenden. Salz sparsam dosieren. Für Bento vollständig gegarte Fischfüllungen und durchgehende Kühlung einplanen.

Zutaten (metrisch)

Reis, Salz & Nori

450 g	Japanischer Kurzkornreis - 白米, hakumai; Trockenmenge, etwa 3 gō bei 150 g je gō als Arbeitsannahme
660 ml	Weiches kaltes Wasser - Richtwert vor dem Einweichen; Reiskocher-Wasserlinie alternativ verwenden, nicht zusätzlich
150 ml	Kaltes Wasser - 手水, temizu · für die Hände
6 g	Feines Meersalz - Vorrat zum Formen, sparsam nach Füllung dosieren; nicht zwingend vollständig verbrauchen
5 Blätter	Geröstetes Nori - 焼き海苔, quer halbiert

① 鮭 · Lachs (2 Stück)

80 g	Mild gesalzener japanischer Lachs - 甘塩鮭, ama-shiozake; Rohgewicht vor Garen, Haut und Gräten entfernen

② ツナマヨネーズ · Tuna-Mayo (2 Stück)

70 g	Thunfisch in Öl, abgetropft - ツナ缶
20 g	Japanische Mayonnaise - Eigelbmayonnaise
3 ml	Japanische Sojasauce - 濃口醤油

③ 辛子明太子 · Mentaiko (2 Stück)

70 g	Karashi Mentaiko - Gewürzter Alaska-Seelachsrogen; Kühl- und Verwendungshinweise der Packung beachten

④ 梅干し · Umeboshi (2 Stück)

2 Stk	Traditionelle Umeboshi - Mit Stein; ca. 17,5 g je Stück nur Größenorientierung, Fruchtfleisch nach Entsteinen

⑤ 昆布 · Kombu (2 Stück)

60 g	Kombu-Tsukudani - 昆布の佃煮, in Shōyu und Mirin eingekocht

Zubereitung

01 Reis waschen und Wasser einstellen

Reis abwiegen, kurz mit kaltem Wasser waschen, das erste Wasser sofort abgießen und noch 2-3-mal sanft spülen. Abtropfen lassen. Für den Grundansatz 660 ml Garwasser vor dem Einweichen zufügen; alternativ die zum Reis passende Weißreis-Wasserlinie des Geräts verwenden. Nicht beide Wassermengen addieren. Bei einem Programm ohne eigene Einweichphase etwa 30 Min. quellen lassen. Die ausführliche Reiskocher-Grundtechnik steht in JAP-004.

02 Reis garen und auflockern

Im Weißreisprogramm nach Geräteanleitung garen. Enthält es bereits Einweichen und Nachdämpfen, diese Phasen nicht nochmals addieren; andernfalls die vorgesehene Ruhezeit einhalten. Mit sauberem, leicht angefeuchtetem Shamoji auflockern. Kurz in einer sauberen weiten Schüssel ausdampfen lassen, bis der Reis mit Werkzeug oder Folie sicher zu formen ist. Keine feste Temperatur als verbrennungssicher behandeln und nicht lange warm stehen lassen.

03 Lachs vollständig garen

Ama-shiozake in einer Grillpfanne oder unter dem Ofengrill garen. An der dicksten Stelle mindestens 70 °C für 2 Min. erreichen; Bräunung allein genügt nicht. Haut und alle Gräten entfernen, das gegarte Fleisch flocken und in einem flachen sauberen Behälter zügig abkühlen. Bis zum Füllen gekühlt halten; die 80 g Rohfisch sind kein versprochenes Gewicht fertiger Füllung.

04 Tuna-Mayo mischen

Thunfisch gründlich abtropfen lassen und erst danach die angegebene Menge wiegen. Mit Mayonnaise und Shōyu mischen, abdecken und bis zum Füllen kühlen. Die Mischung ist ein Vorrat für diese Sorte; nicht die gesamte Menge zwangsweise in die zwei Reisbälle drücken. Sauberes Besteck verwenden.

05 Mentaiko passend vorbereiten

Für die kalte Füllung ausschließlich ein Produkt verwenden, das laut Hersteller ohne weiteres Erhitzen verzehrfertig ist; durchgehende Kühlung und Verbrauchsfrist einhalten. Gewürzter oder gefrorener Rogen ist nicht automatisch für Rohverzehr geeignet. Für Bento und für besonders gefährdete Personen vollständig gegarten Mentaiko verwenden: im dünnen Strang oder in kleineren Stücken durcherhitzen, im Inneren mindestens 70 °C für 2 Min. messen, anschließend zügig flach abkühlen und kühlen. Keine pauschale Garzusage von 3-5 Min. oder nur nach der Außenfarbe.

06 Umeboshi und Kombu vorbereiten

Umeboshi entsteinen und das Fruchtfleisch grob teilen. Die ungefähre Gewichtsangabe in der Liste umfasst die Steine; nicht als Füllgewicht rechnen. Kombu-Tsukudani bei langen Streifen auf 2-3 cm kürzen und überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen. Beide Sorten abgedeckt bereithalten; jeweils nur so viel einsetzen, wie sich dicht einschließen lässt.

07 Reisertrag wiegen und aufteilen

Nori quer halbieren und trocken bereithalten. Die tatsächlich gegarte Reismenge ohne Schüssel wiegen und für den Grundansatz in zehn gleich große Portionen teilen, je zwei pro Sorte. Etwa 100 g Reis sind nur eine Orientierung, kein zugesicherter Ertrag aus 450 g Trockenreis. Bei anderer Rezeptgröße die geplante Stückzahl entsprechend ändern. Das fertige Stückgewicht hängt zusätzlich von der jeweiligen Füllung ab.

08 Sauber und sparsam salzen

Hände und Werkzeuge reinigen. Mit lebensmittelechter, für warme Speisen geeigneter Folie oder einer sauberen Form arbeiten, besonders für Bento. Wasser nur zum leichten Befeuchten von Form oder Werkzeug verwenden; keine nasse Reisoberfläche. Salz aus dem bereitgestellten Vorrat dünn verteilen, bei salzigen Füllungen weniger. Der gesamte Vorrat muss nicht verbraucht werden.

09 Füllen und Reste einplanen

In jeder Reisportion eine Mulde formen. Als redaktionelle Starthilfe etwa 10-15 g Füllung einsetzen, bei stark salzigen Sorten weniger; bei genügend Reis kann vorsichtig mehr eingeschlossen werden. Mit Reis vollständig bedecken, ohne ihn festzupressen. Füllungen zwischen den kleinen Arbeitschargen kühlen. Überschüssige Füllung separat gekühlt aufbewahren oder dazu servieren; sie ist nicht Teil der zehn geplanten Stücke.

10 Locker formen

Mit wenigen sanften Bewegungen zu einem Dreieck, einer Kugel oder einer kurzen Rolle formen. Nur so viel Druck ausüben, dass der Reis zusammenhält. Reißt die Hülle oder quillt Füllung hervor, weniger Füllung verwenden statt stärker zu pressen. Für jede Sorte den gleichen Anteil der Reisportionen einsetzen; bei Sortenwechsel sauberes Werkzeug verwenden.

11 Nori anlegen und Bento packen

Zum sofortigen Essen je ein halbes Nori-Blatt anlegen. Für Bento Reis und gegarte Füllungen zügig abkühlen, erst kalt in die saubere trockene Dose packen; Nori separat trocken mitnehmen. Kühlakku und Kühltasche verwenden und bis zum Essen kühl halten. Salz, Umeboshi oder Nori ersetzen keine Kühlung.

12 Frisch essen und sicher kühlen

Am besten frisch essen. Für späteren Verzehr die Onigiri ohne lange Standzeit flach und zügig kühlen; innerhalb weniger Stunden unter 7 ° C bringen und kalt lagern. Als konservative Haushaltsplanung innerhalb von 24 Std. essen, strengere Packungsfristen gehen vor. Nicht absichtlich bei Raumtemperatur temperieren. Die Kühlung kann den Reis fester machen; bei unsicherer Kühlkette entsorgen statt durch Aufwärmen eine sichere Rettung zu versprechen.

Archivar-Notizen

Japanischer Japonica-Kurzkornreis ist unverzichtbar. Langkorn-, Parboiled- oder Risottoreis besitzen nicht die richtige Klebkraft und Korntextur.

Ama-shio bedeutet mild gesalzen, nicht süß. Räucherlachs ist wegen des Raucharomas kein authentischer Ersatz.

Japanische Mayonnaise wird mit Eigelb und Reis- oder Apfelessig hergestellt und prägt den typischen Tuna-Mayo-Geschmack.

Karashi Mentaiko ist gewürzter Alaska-Seelachsrogen. Nicht mit Tobiko, Masago oder Kaviar verwechseln.

Traditionelle Umeboshi bestehen aus Ume, Salz und oft rotem Shiso; Honig-Umeboshi sind ein milderes modernes Profil.

Kombu no Tsukudani ist weich und dunkel eingekochter Kombu, keine trockene Alge.

Kein Sushi-Essig: Onigiri verwendet schlichtes warmes Gohan.

Mengenstatus: Reiswasser, Salz und Füllungsansätze sind redaktionelle Haushaltsmengen. Der Technikvergleich belegt lockeres Formen, keine exakte Gesamtgrammfassung. Reis immer nach dem Garen wiegen; Füllungsreste sind vorgesehen. Ein identisches Endgewicht aller fünf Sorten wird nicht zugesichert.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Ama-shiozake → als redaktionelle Annäherung frisches Lachsfilet mit 1,2 % seines Gewichts Salz 30 Min. im Kühlschrank vorbehandeln, trocknen und vollständig garen. Dies ist kein belegtes universelles japanisches Salzverfahren; kein Räucherlachs.

Japanische Mayonnaise → Eigelbmayonnaise plus wenige Tropfen Reisessig und eine winzige Prise Zucker; keine Salatcreme.

Karashi Mentaiko → japanisches gefrorenes Mentaiko; letzte Annäherung: Tarako plus wenig Ichimi Tōgarashi. Kein Kaviar.

Umeboshi → japanische Umeboshi nach Geschmack und Packungsangaben wählen. Salzgehalt ist kein Sicherheitsnachweis für das fertige Onigiri; westliche eingelegte Pflaumen ergeben ein anderes Aroma.

Kombu no Tsukudani → selbst gekochte japanische Tsukudani; trockener Kombu darf nicht direkt als Füllung verwendet werden.

Nährwerte

Nährwerte nicht berechnet: Für die fünf Onigiri-Sorten ist keine nachvollziehbare Berechnung dokumentiert. Das frühere Gesamtgewicht von 105-115 g pro Stück passt nicht zu allen Füllungen: Bei etwa 100 g Reis plus 35 g Mentaiko sind es bereits etwa 135 g vor Nori und Salz. Reisertrag, gegarte Lachsmenge, entsteinte Umeboshi, abgetropfte Füllungen und tatsächlich aufgenommenes Salz sind nicht abschließend bestimmt. Die Sorten müssen einzeln berechnet werden; ein unbelegter Durchschnitt ersetzt dies nicht. Die Portion bleibt ein Onigiri. Frühere Schätzwerte wurden archiviert.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

Am 19.10.2026 geprüft: Umfrage nur Auswahlkontext, Tiger als Technikvergleich. Redaktionelle Mengen, keine Kochprobe.

クロス・マーケティング - おにぎりに関する調査（2025年）

Japanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

Tiger - Onigiri Ryū: Formtechnik

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

MAFF - sichere Bento-Zubereitung

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

BfR - ergänzende Gar- und Kühlhinweise

Deutsch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Japan, Onigiri, Reis, Bento, Lachs, TunaMayo, Mentaiko, Umeboshi, Kombu