



# MIKRO ONIGIRI I - III (V.A.)

Onigiri sind das japanische Take Away und so beliebt, weil sie allen schmecken und jede\*r sie überall hin mitnehmen kann. Die gefüllten Reisbälle sind das perfekte Mikro-Food: zwei Onigiri passen noch in die kleinste Gürteltasche! Gut, sie dabei zu haben, wenn Ihr in der Mikrodisko durchtanzen wollt.

Für die M14-D wurden in experimentellen Meetings drei neue Onigiri-Rezepte erfunden. Einen Riesen-Spaß macht es, Onigiri

in lustiger Runde gemeinsam herzustellen. Dazu wird der frisch zubereitete, noch warme Reis mit den Händen zu Bällen oder Tetraedern geformt. Verwendet wird Sushi-Reis, der nach Anleitung gekocht wird: [uchigohan.de/reis](http://uchigohan.de/reis). Ein Kilo Reis kochen für ca. 15-18 Reisbälle, das reicht für ein Essen mit 4-5 Personen. Nehmt ihr wiederum die doppelte Menge, könnt ihr Onigiri auch noch auf Vorrat produzieren. Ihr werdet ihn dringend brauchen.

Eine **Anleitung**, wie Onigiri geformt werden, findet Ihr hier: [uchigohan.de/onigiri](http://uchigohan.de/onigiri). Onigiri können (in Klarsichtfolie verpackt) für einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Empfehlung: das englisch- und japanisch-sprachige Rezeptbuch von Yamada Reiko: EVERYDAY ONIGIRI. Tokio 2014. Verschenkte Onigiri schmecken übrigens bis zu drei Mal so gut wie herkömmliche Onigiri! Ein herrliches Geschenk!

## MIKRO ONIGIRI I

Für die Füllung .....  
 1 Kohlrabi samt gehackten Stielen  
 und Blättern .....  
 1 frische, kleine Chili-Schote (scharf)  
 1 frisches Ingwer-Stück, 3cm lang ...  
 3-5 EL Sojasoße .....  
 2-4 EL Reisessig .....  
 zusätzlich zur Füllung: Misopaste .....  
 Für die Hülle: ¼ Nori-Blätter .....

(1) Kohlrabi und Ingwer einlegen: beides schälen und in dünne Julienne-Streifchen schneiden, restliche Zutaten zugeben und alles in einer kleinen Plastiktüte 3 Std. ziehen lassen. (2) eine Portion Reis in die Hand geben, etwas Misopaste zusammen mit einer kirschgroße Menge Füllung (1) in die Mitte des Reises geben und zu

Tetraedern formen. (3) Ein Nori-Blatt mit Fingern leicht befeuchten und unten um den Reissball schlagen. Leicht andrücken. Fertig.

## MIKRO ONIGIRI II

Für die Füllung .....  
 2 Möhren, fein gerieben .....  
 2-3 Zehen gepressten Knoblauch .....  
 reichlich Salz .....  
 mind. 100gr Mayonnaise (geht auch  
 vegan) .....  
 für die Hülle: halbe Nori-Blätter .....

(1) alles mischen und reichlich Mayo zugeben, bis eine glatte Crème entsteht. und 2 Std. ziehen lassen (2) eine Portion Reis in die Hand geben und für die Füllung eine kirschgroße

Menge von (1) in die Mitte des Reises geben und in Form bringen. (3) Ein halbes Nori-Blatt mit Fingern leicht befeuchten und um den Reissball schlagen. Leicht andrücken. Fertig.

## MIKRO ONIGIRI III

Für die Füllung .....  
 Erdnussbutter .....  
 Studierendenfutter .....

(1) Eine Handvoll Studierendenfutter wird grob gehackt. (2) eine Portion Reis in die Hand geben, etwas Erdnussbutter in die Mitte des Reises geben und in Form bringen. Den Onigiri in reichlich (1) rollen und festdrücken. Guten Appetit.

COVER: MURAT ÖNEN, OUTFIT: DIASHI

### M14-D SOUNDTRACK "MIKRO ONIGIRI I - III"

V A N Y A "CRUISE (BY THE LAKE)" FOR MIKRO ONIGIRI I  
 B O C A J "IN TIME OF NEED" FOR MIKRO ONIGIRI II AND  
 "WE ARE ENDLESS (NO END IN SIGHT)" FOR MIKRO ONIGIRI III  
 (DIGITAL ONLY) AUF [MIKRODISKO.BANDCAMP.COM/](http://MIKRODISKO.BANDCAMP.COM/) AND  
 IN ONLINE STORES, STREET DATE: 2020, AUG 30