

INHALT

Wissenswertes	1
Einflüsse auf die Küche	3
Frühstück	6
<i>Loco Moco – „Verrücktes“ Frühstück</i>	<i>7</i>
<i>Hawaiian Style – Portuguese Sausage Fried Rice – Deftiges Frühstück mit portugiesischen Würstchen nach hawaiianischer Art</i>	<i>8</i>
<i>Acai Bowl</i>	<i>9</i>
<i>Lina Lina Pancakes – Pfannkuchen mit Eis</i>	<i>10</i>
<i>Frühstücksmuffins</i>	<i>11</i>
<i>Tropisches Granola</i>	<i>12</i>
<i>Matcha Rice Pudding – Matcha-Pudding mit Kokos</i>	<i>13</i>
Salate	14
<i>Kresse-Tofu-Salat</i>	<i>15</i>
<i>Hawaiianischer Fruchtsalat</i>	<i>16</i>
<i>Bunter Kahuna-Salat</i>	<i>17</i>
<i>Som Tum – Grüner Papayasalat</i>	<i>18</i>
<i>Seaweed Salad – Algensalat</i>	<i>19</i>
<i>Hawaiianischer Makkaroni-Salat</i>	<i>20</i>
Suppen	21
<i>Saimin – Hawaiianische Ramen</i>	<i>22</i>
<i>Taro-Schwarzbohnen-Suppe</i>	<i>23</i>
<i>Winna Wonton Soup – Wan-Tan-Suppe</i>	<i>24</i>
<i>Squid Luau – Suppe mit Tintenfisch</i>	<i>25</i>
<i>Chicken Long Rice – Hühnersuppe Hawaii-Style</i>	<i>26</i>

Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel 27

<i>Luau-Rippchen – Schweinerippchen.....</i>	<i>28</i>
<i>Mapo Tofu – Tofu in würziger Sosse.....</i>	<i>29</i>
<i>Huli Huli Chicken – Hähnchen vom Grill.....</i>	<i>30</i>
<i>Kalua Pork – Pulled Pork aus Schweinenacken.....</i>	<i>31</i>
<i>Hawaiian Fried Rice – Leckere Reispfanne.....</i>	<i>32</i>
<i>Shoyu-Chicken – Einfaches Hähnchen</i>	<i>33</i>
<i>Hawaii-Pizza – Der Klassiker.....</i>	<i>34</i>
<i>Chicken Hekka – Saftiges Hähnchen.....</i>	<i>35</i>
<i>Hawaiian Beef Skewers – Grillspiesse.....</i>	<i>36</i>
<i>Sweet Teriyaki Chicken.....</i>	<i>37</i>
<i>Seared Hawaiian Ono – Fisch mit Ananassalsa und Honig</i>	<i>38</i>
<i>Ika Mata – Fischgericht von den Cook Islands</i>	<i>39</i>

Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten 40

<i>Lomi Lomi – Lachssalat</i>	<i>41</i>
<i>Mahi Mahi – Fisch in Zitronen-Knoblauch-Sosse.....</i>	<i>42</i>
<i>Garlic Shrimps – Knoblauch-Garnelen.....</i>	<i>43</i>
<i>Fisch-Tacos</i>	<i>44</i>
<i>Ahi Poke – Gelbflossen-Thunfisch</i>	<i>45</i>
<i>Seafood Pancake – Herzhafte Pfannkuchen</i>	<i>46</i>
<i>Coconut Shrimp Tacos – Shrimp-Tacos mit Mango-Krautsalat.....</i>	<i>47</i>
<i>Opakapaka – Roter Schnapper mit Macadamiakruste.....</i>	<i>48</i>
<i>Seafood Curry – Curry mit Meeresfrüchten</i>	<i>49</i>

Vegetarische Hauptgerichte	50
<i>Protein-Burrito-Bowl</i>	51
<i>Sweet Potato Skins – Gefüllte Süsskartoffeln</i>	52
<i>Quinoa-Bowl mit Honig dressing</i>	53
<i>Okonomiyaki – Vegetarische Pfannkuchen</i>	54
<i>Kichererbsen-Teriyaki</i>	55
<i>Vegetable Ramen – Vegetarische Ramen</i>	56
<i>Ochazuke – Vegetarische Reissuppe</i>	57
 Vegane Hauptgerichte	 58
<i>Vegane Teriyaki-Kabobs – Teriyaki-Spiesse</i>	59
<i>Veganes Plate Lunch</i>	60
<i>Toast Hawaii</i>	61
<i>Hawaii-Curry</i>	62
<i>BBQ-Jackfruit-Pizza</i>	63
<i>Salad Skewers – Salatspieße mit Ananas-Vinaigrette</i>	64
<i>Teriyaki Chickpea Burger – Vegane Kichererbsenburger</i>	65
 Poké Bowls	 66
<i>Vegane Poké Bowl</i>	67
<i>Igen-Tofu-Poké-Bowl</i>	68
<i>Lachs-Gurken-Poké-Bowl</i>	69
<i>Wassermelonen- Jalapeño-Poké-Bowl</i>	70
<i>Poké mit Miso-Aubergine</i>	71
<i>Scharfe Poké mit Pute</i>	72
 Fingerfood & Snacks	 73
<i>Spam Musubi – Snack mit Spam</i>	74
<i>Tofu Musubi – Snack mit Tofu</i>	75
<i>Manapua Char Siu – Gedämpfte Brötchen mit Schweinefleisch</i>	76
<i>Hawaiian Sliders – Mini-Hefebrötchen</i>	77
<i>Karamell-Popcorn-Appetizer</i>	78

<i>Shoyu Hotdogs – Hotdogs in Sojaglasur</i>	79
<i>Taro Chips</i>	80
Desserts	81
<i>Haupia – Kokosnusspudding</i>	82
<i>Malasadas – Hawaiianische Krapfen</i>	83
<i>Butter-Kokos-Mochi</i>	84
<i>Pani Popo – Süßes Kokosnuss-Gebäck</i>	85
<i>Biko – Süßes Reisdessert</i>	86
<i>Banana Lumpia – Gebackene Banane</i>	87
<i>Guava Cake – Roter Guavenkuchen</i>	88
<i>Shave Ice</i>	89
<i>Ananaskuchen</i>	90
<i>Hula Pie – Eistorte</i>	91
Getränke	92
<i>Frozen Banana Daiquiri</i>	93
<i>Mai Tai</i>	94
<i>Virgin Mai Tai</i>	95
<i>Blue Hawaii</i>	96
<i>Hawaii Twist</i>	97
<i>Lava Flow</i>	98
<i>Hawaiian Iced Coffee</i>	99
<i>Piña Colada</i>	100
<i>Lilikoi Lemonade – Passionsfrucht-Limonade</i>	101
Soßen, Cremes & Dips	102
<i>Ananas-Salsa</i>	103
<i>Hawaiian Pizza-Dip</i>	104
<i>Wasabi-Dip</i>	105
<i>Früchte-Dip</i>	106
<i>Macadamia nut creme – Macadamiasosse</i>	107