

INHALT

LUFTNOMADEN

Mungbohnen-Tofu-Curry	9	Süßer Reis.	19
Shiitake-Wucherblumen- Teigtaschen	11	Momos Mondpfirsiche	21
Einfach gedämpftes Gemüse	13	Mönch Gyatsos Obstküchlein	23
Appas Apfelsalat	15	Guru Pathiks Bananenzwiebelsaft	25
Aangs Lieblingseiertörtchen	17	Lufttempel-Tsampa	27
		Buttertee	27

WASSERSTÄMME

Sokkas Dörrlachs.	31	Mild eingelegter Fisch	41
Fischbällchen am Spieß	33	Gedämpfte Seepflaumensuppe	43
Gran Grans Räucherschenkel vom arktischen Huhn	35	Fünf-Aromen-Suppe	45
Sumpfwasserhuhn	37	Palmkohlkekse	47
Blaubeerkekse.	39	Yues Mondküchlein	49
		Geisteroasentee	51

ERDKÖNIGREICH

Tante Wus Bohnenmus-Eclairs.	55	Beifong-Rindfleisch	61
Gebratener Freiheitskämpfer- Schweinebauch	57	Onkel Irohs Reis-Congee	63
Gaoling-Teeeeeier.	59	Songs gebratene Ente	65
		Scharf angebratener Fisch	67
		Säuerliche Kohlsuppe	69

Fortsetzung

Geschmorte Kohlnudeln	71	Jenamyd (bekannt als Kriechkristall)	83
Plätzchen vom Weißen Lotus	73	Roher Tag-des-Avatar-Teig	85
Erdbändiger-SchlammLawine	75	Kohlkekse	87
Palmenoasen-Spezialreis	77	KaktusSaft	88
Lotuswurzelsalat	79	Grünkohl-Smoothie	89
Gefüllte Apfelkrapfen nach Insel-Kyoshi-Art	81	Mango-Smoothie	91

AUS DEM JASMINDRACHEN

Frisch gebrühter Ginseng-Tee	95	Grüner Jasmin Tee	99
Wärmender Ingwertee	96	Grünes Jasmin-Kombucha	100
Heißblütiger-Neffe-Tee	96	Appas Bubble-Tea-Mischung	101
Litschisaft	97	Teeblattsaft	103
Aloe-Gurken-Saft	97	Bändiger-Tee	105

FEUERNATION

Glühende Feuerflocken	109	Feurionudeln	119
Gebrutzelte Knusperchips	111	Meister des Feuerbändigens	121
Komodohuhn	113	Azulas Blitzschlag	121
Frische Jang-Hui-Muscheln	115	Ascheninsel-Kirscheis	123
Scharfe Hühnchenspieße Roku-Art	117	Feuergummis	125