

Inhalt

Eines Koch-Ninjas Speisekammer 8

Einleitung 7

1. Kapitel

13 Suppen und Vorspeisen

- 15 Klassisches Dashi
- 17 Reste-Dashi-Furikake
- 18 Kakashis Auberginen-Miso-Suppe
- 19 Konoha-Pilzsuppe
- 21 Ninja-Hunde-Nikuman
- 23 Tsunades Heil-Zosui
- 25 Chōjis Chips
- 27 Shuriken-Senbei

2. Kapitel

29 Reis

- 30 Japanischer Dämpfreis
- 33 Sasukes Lieblingsonigiri
- 35 Sanddorf-Sekihan
- 37 Schattenklon-Jutsu:
Hinatas Naruto-Onigiri
- 41 Inarizushi »Madaras Auge«
- 43 Schattenklon-Jutsu:
Sanshōs Curry des Lebens
- 44 Uzumaki-Omelett

3. Kapitel

47 Nudeln

- 48 Teuchi Udon
- 51 Shukakus einschwänzige Tanuki-Soba
- 53 Kuramas neunschwänzige Kitsune-Udon
- 54 Nejis Heringssoba
- 55 Mighty Guys superwürzige Curry-Udon
der übersprudelnden Jugend
- 56 Narutos Instant-Ramen-Hacks
- 59 Schattenklon-Justu: Ichiraku-Ramen

4. Kapitel

63 Fisch- und Meeresfrüchte

- 65 Gedämpfte Fischküchlein: Narutomaki
- 66 Frittierte Fischküchlein: Satusuma-Age
- 67 Kakashis Salzgebackener Makrelenhecht
- 69 Seeungeheuer-Tempura
- 70 Achtschwanz-Tako-Su
- 71 Shikamarus Schmormakrele
- 73 Kisames Chirashi-Sushi

5. Kapitel

75 Fleisch

- 77 Klassisches Chicken Teriyaki
- 78 Chōjis Yakiniku
- 79 Chankonabe des Akimichi-Clans
- 82 Schattenklon-Jutsu: Borutos Chili-Burger
- 85 Schattenklon-Jutsu: Supersaurer Burger
- 86 Sakuras Umeboshi-Hühnchen
- 87 Endlose Tsukuyomi-Tsukune
- 89 Akamarus Lieblingsfutter

6. Kapitel

91 Gemüse

- 93 Kurz eingelegte Gurken
- 95 Chrysanthemen-Radieschen aus Yamanakas Blumenladen
- 97 Sasukes eingelegte Soja-Tomaten
- 99 Sais kunstvoller Agedashi-Tofu
- 100 Sais essbare Tinte
- 100 Inos Kirschtomatensalat
- 101 Shinos Wildgras-Käfer-Salat
- 103 Brock Lees Gomaee

7. Kapitel

105 Desserts und Süßspeisen

- 107 Rote Bohnenpaste: Anko
- 109 Hinatas Zenzai
- 111 Ankos Sirup-Dangos
- 113 Zimtschnecken des Uzumaki-Clans
- 115 Sasukes Fluchmal-Castella
- 116 Tentens Sesam-Dumplings
- 119 Narutomaki-Zuckerkekse
- 121 Schattenklon-Ninja-Lebkuchenmänner
- 123 Nerikiri-Shuriken

8. Kapitel

125 Getränke

- 127 Trainingsübung: Grüner Tee
- 129 Matcha aufbrühen
- 131 Hausgemachter Genmaicha
- 132 Kurenaish Shōchū-Martini
- 133 Konoha Cosmo
- 135 Naruto-Highball
- 137 Himbeer-Rasengan

Über die Autorin 143
**Nahrungsmittel-
informationen 141**
**Umrechnungs-
tabellen 139**