

Vorwort 6

Einleitung 8

Zweierlei Dashi 18
Morgens 22
Chawanmushi 24
Okayu 26
Morning Miso 28
Tamagoyaki 30
Morning-Tofu 32
Grüntee-Honig-Pancakes 34

Mittags 36

Wafu Salad 38
Wanpaku 40
Gemüse-Salatgarten 42
Ramen-Nudelsalat 44
Gesunde Lieblinge 46
Rohkost-Gemüsesalat 48
Scharfer Nudelsalat 50
Zaru Soba 52
Buntes Gemüse-Bento 54
Schnelle Mittags-Ramen 56
Bulgur-Bento 58
Gebratener Gemüse-
Nudelsalat 60
Onigirazu 62

Snacks 64

Sesamsalz 66
Ajutsuke Tamago 68
Avocado Sashimi Style &
Shoyu-Würze „Hausblend“ 70
Amazuke 72
Onigiri-Reisbällchen 74
Die große Knabberei 76
Asazuke 78

Klassiker 80

Easy Gyoza 82
Maki Rolls 84
(Sushi-) Reis kochen 86
Kushiyaki 88
Yakisoba 90
Yakimeshi 92
Okonomiyaki 95
Oshi Sushi Gurke 96
Gesunde Lieblinge 98
Tantanmen-Ramen 100
Tonkatsu 102
Veggie Sushi und
Lachs-Sashimi-Platte 104
Yakitori 106

Abends 108

Yeggie Style Teppanyaki 110
Oden 112
Miso-Gemüseeintopf 114
Takikomi Gohan 117
Gesunde Lieblinge 118
Miso-Auberginen 120
Kinoko Gohan 122
Nabe 124
Miso-Chicken-Pasta 126
Pinienkern-Maronen-Nudeln 128
Gebratene Pilze
auf Endiviensalat 130
Gesunde Lieblinge 132
Spargel 134
Abend-Ramen 136

Register 138

Team 142