

Inhalt

INNERER FRIEDEN

- Frühlingsröllchen mit süß-scharfer Sauce · 5
- Grüner Papayasalat · 7
- Gemüse-Tempura mit Tentsuyu · 8

DIE RUHE SELBST

- Eierblumensuppe · 10
- Kokos-Pilz-Suppe · 11
- Reisnudelsuppe mit Tofu · 12

GEISTIGE STÄRKUNG

- Wok-Gemüse mit Cashewkernen · 15
- Gebratene Nudeln mit Möhren und Zuckerschoten · 16
- Japanisches Hähnchenbrustfilet mit Eierreis · 17
- Schweinefleisch süßsauer · 19

VOLLKOMMENES GLÜCK

- Gebratene Banane in Kokosmilch · 21
- Matcha-Eis · 22
- Kakis in Orangensauce · 23