

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