

Inhalt

6	Vorworte
13	Einleitung

21 Bevor es losgeht

21	Rohstoffe & Zutaten
23	Zero Waste
24	Ausstattung & Gefäße
26	Fahrplan für Einsteiger
27	Glossar

31 Koji, der magische Pilz

38	Koji-Herstellung – Grundlagen
45	Koji-Herstellung – Anleitung
50	Grundrezept Koji mit Gerste oder anderem Getreide
52	Schritt-für-Schritt-Anleitung
58	Koji-Variationen

65 Fermentieren mit Koji – Shio Koji, Amazake & mehr

91 Shoyu, Tamari & Garum

95	Shoyu-Herstellung – Grundlagen
97	Grundrezept Shoyu mit Getreide und Soja
98	Schritt-für-Schritt-Anleitung
105	Weitere Umami-Saucen
114	Verwendung von Umami-Saucen
116	<i>Luvi Fermente – Feinstes Umami aus dem Salzkammergut</i>

125 Miso

- 127 Miso-Herstellung – Grundlagen
- 131 Grundrezept Kichererbsen-Miso mit Getreide-Koji
- 132 Schritt-für-Schritt-Anleitung
- 138 Aromatisierung von gereiftem Miso
- 139 Verwendung von Miso
- 142 Miso-Variationen

149 Tempeh

- 151 Tempeh-Herstellung – Grundlagen
- 153 Grundrezept Tempeh
- 154 Schritt-für-Schritt-Anleitung
- 161 Tempeh-Variationen

165 Natto

- 168 Natto-Herstellung – Grundlagen
- 170 Natto-Herstellung – Anleitung
- 171 Grundrezept Natto
- 172 Schritt-für-Schritt-Anleitung

-
- 178 *Unter einem grünen Stern: Das Broeding in München*
-

187 Kochen mit Koji, Miso, Shoyu & Tempeh

- 188 Hinweise zu den Rezepten
- 189 Basics – Würzen, Marinieren, Einlegen ...
- 215 Snacks & Beilagen
- 227 Hauptgerichte
- 249 Süßes & Gebäck

-
- 265 Bezugs- und Informationsquellen
 - 266 Rezeptverzeichnis nach Kapiteln
 - 269 Danke
 - 270 Team