

INHALT

7	Ein Wort zuvor
9	Von der ostpreußischen Gastfreundschaft
11	Die ostpreußische Küche einst und jetzt
12	Die Kräuter und Gewürze in der ostpreußischen Küche
15	Suppen
21	Fischgerichte
29	Fleischgerichte
41	Lange Gerichte (Eintopfgerichte)
48	Kartoffelgerichte
54	Mehl- und Eierspeisen
59	Gemüse
65	Salate
72	Quarkspeisen
77	Süße Speisen zum Nachtisch
82	Backwerk
94	Seelenwärmer
100	Register