

# INHALT

|  |    |
|--|----|
| Die Geschichte der Hausmannskost .....                   | 1  |
| Frühstück .....  | 4  |
| <i>Frankfurter mit Ei</i> .....                          | 5  |
| <i>Vanille-Haferbrei mit frischen Beeren</i> .....       | 6  |
| <i>Bauernfrühstück mit Schinken und Tomaten</i> .....    | 7  |
| <i>Arme Ritter-Variation</i> .....                       | 8  |
| <i>Eier Benedict</i> .....                               | 10 |
| <i>Löwenzahnhonig</i> .....                              | 11 |
| <i>Birnen-Apfel-Obatzder</i> .....                       | 12 |
| <i>Pommersche Apfeligrieben</i> .....                    | 13 |
| <i>Hessischer Kochkäse</i> .....                         | 14 |
| Brot und Brötchen .....                                  | 15 |
| <i>Roggen-Walnuss-Brot</i> .....                         | 16 |
| <i>Dinkelbrot ohne Gehen</i> .....                       | 17 |
| <i>Fluffige Milchbrötchen, schnell und einfach</i> ..... | 18 |
| <i>Fixe Frühstückshörnchen</i> .....                     | 20 |
| Soßen, Dips & Cremes.....                                | 21 |
| <i>Hühnerlebercreme</i> .....                            | 22 |
| <i>Bratensoße veganer Art</i> .....                      | 23 |
| <i>Petersiliensoße zu Fisch</i> .....                    | 24 |
| <i>Schinkenaufstrich</i> .....                           | 25 |
| <i>Kresse-Dip</i> .....                                  | 26 |
| <i>Meerrettichsoße</i> .....                             | 27 |

## Salate ..... 28

|  |    |
|--|----|
| <i>Klassischer Wurstsalat</i> .....                    | 29 |
| <i>Schneller Bohnensalat</i> .....                     | 30 |
| <i>Schichtsalat nach althergebrachtem Rezept</i> ..... | 31 |
| <i>Endiviensalat mit Äpfeln und Speck</i> .....        | 33 |
| <i>Feldsalat mit Walnüssen und Rote Bete</i> .....     | 34 |
| <i>Weißwurstsalat</i> .....                            | 35 |

## Suppen & Eintöpfe ..... 36

|  |    |
|--|----|
| <i>Fenchelsuppe</i> .....                    | 37 |
| <i>Kartoffelsuppe mit Hackklößchen</i> ..... | 38 |
| <i>Omas deftige Graupensuppe</i> .....       | 39 |
| <i>Alpenländische Biersuppe</i> .....        | 40 |
| <i>Sauerampfersuppe</i> .....                | 41 |
| <i>Käsesuppe mit Hack</i> .....              | 42 |
| <i>Currywurstsuppe</i> .....                 | 43 |

## Hauptgerichte mit Fleisch und Geflügel..... 44

|  |    |
|--|----|
| <i>Hausmannsgulasch</i> .....                                | 45 |
| <i>Gebratene Kalbsleber mit Apfel-Zwiebel-Allerlei</i> ..... | 46 |
| <i>Königsberger Klopse</i> .....                             | 47 |
| <i>Falscher Hase mit Petersilienkartoffeln</i> .....         | 49 |
| <i>Paprikahuhn ungarische Art</i> .....                      | 50 |
| <i>Zwiebel-Sahne-Putenbrust</i> .....                        | 51 |
| <i>Saure Kutteln mit Bratkartoffeln</i> .....                | 52 |
| <i>Saure Nierchen, rheinische Art</i> .....                  | 54 |

## Hauptgerichte mit Fisch ..... 55

|   |           |
|---|-----------|
| <i>Brathering nach Großmutter's Art .....</i> | <i>56</i> |
| <i>Matjes mit Radieschencreme.....</i>        | <i>57</i> |
| <i>Hamburger Pannfisch .....</i>              | <i>58</i> |
| <i>Dithmarschener Sardellenauflauf.....</i>   | <i>59</i> |
| <i>Lübecker Fischtopf.....</i>                | <i>60</i> |
| <i>Labskaus aus dem Norden .....</i>          | <i>61</i> |

## Vegetarische Hauptgerichte ..... 62

|  |           |
|--|-----------|
| <i>Sellerieschnitzel .....</i>                                   | <i>63</i> |
| <i>Vegetarische Königsberger Klopse mit Rote-Bete-Salat.....</i> | <i>64</i> |
| <i>Pasta mit Brennesselpesto .....</i>                           | <i>66</i> |
| <i>Ziege trifft Feige – Flammkuchen neu interpretiert.....</i>   | <i>67</i> |
| <i>Schnüsch-Gratin.....</i>                                      | <i>69</i> |
| <i>Allgäuer Kässpätzchen .....</i>                               | <i>71</i> |

## Vegane Hauptgerichte..... 73

|  |           |
|--|-----------|
| <i>Frikadellen mit Kartoffel-Gurkensalat.....</i>          | <i>74</i> |
| <i>Kohl-Reis-Rouladen mit fruchtiger Tomatensoße .....</i> | <i>76</i> |
| <i>Zwiebelkuchen, schnell gemacht .....</i>                | <i>78</i> |
| <i>Zweierlei Endiviensalat mit Kartoffeln.....</i>         | <i>79</i> |
| <i>Böhmische Knödel mit Szegediner Gulasch .....</i>       | <i>81</i> |
| <i>„Parmesanschnitzel“ mit Stampf .....</i>                | <i>83</i> |

## Snacks & Fingerfood ..... 85

|  |           |
|--|-----------|
| <i>Dinkelstangen mit Mohn und Sesam .....</i>  | <i>86</i> |
| <i>Flinkes verstecktes Saitenwürstel .....</i> | <i>87</i> |
| <i>Gefüllte kalte Tomaten .....</i>            | <i>88</i> |
| <i>Pikant gefüllte Eier.....</i>               | <i>89</i> |
| <i>Herzhafte Muffins .....</i>                 | <i>90</i> |
| <i>Käse-Windbeutel.....</i>                    | <i>91</i> |

## Süßspeisen & Desserts..... 92

|  |     |
|--|-----|
| <i>Hollerküchle</i> .....                                  | 93  |
| <i>Grießauflauf mit Aprikosen</i> .....                    | 94  |
| <i>Bratapfel klassisch</i> .....                           | 95  |
| <i>Kartäuser Klöße mit Weinschaumsoße</i> .....            | 96  |
| <i>Kirschmichel</i> .....                                  | 97  |
| <i>Schnelle Quark-Pflaumenknödel mit Orangensoße</i> ..... | 98  |
| <i>Gedeckter Apfelkuchen</i> .....                         | 99  |
| <i>Rosinenkuchen mit Zuckerguss (vegan)</i> .....          | 101 |
| <i>Pflaumen-Apfel-Kuchen mit Streuseln (vegan)</i> .....   | 102 |
| <i>Nuss-Grieß-Kuchen (vegan)</i> .....                     | 103 |

## Eingewecktes ..... 104

|   |     |
|---|-----|
| <i>Hagebutten-Apfel-Marmelade</i> .....     | 105 |
| <i>Kirschgrütze mit Stachelbeeren</i> ..... | 106 |
| <i>Schnelle Schüttelgurken</i> .....        | 108 |
| <i>Pflaumenkompott</i> .....                | 110 |

## Getränke ..... 111

|   |     |
|---|-----|
| <i>Eierpunsch</i> .....                   | 112 |
| <i>Kräuter-Buttermilch</i> .....          | 113 |
| <i>Traubenlimonade</i> .....              | 114 |
| <i>Helgoländer Grog</i> .....             | 115 |
| <i>Schlehenpunsch (alkoholfrei)</i> ..... | 116 |
| <i>Rosenbowle</i> .....                   | 117 |
| <i>Nordfriesische Tote Tante</i> .....    | 118 |