

Einführung.....	7
Mit dem Postschiff bis ans Ende der Welt – Hurtigruten	14
Stekt torsk med rødbeter – gebratener Kabeljau mit roter Bete	21
Peer Gynt in der Halle des Bergkönigs – die Erschaffung einer Legende	23
Kanelboller – norwegische Zimtschnecken.....	30
Von Händlern, Sportlern und Regen – Bergen	31
Potetkaker – Kartoffelbratlinge nach norwegischer Art.....	38
Landschaft, Zugkraft, Superlative – zwischen Oslo und Bergen	39
Flatbrød – das traditionelle Brot Norwegens	46
Schafsköpfe und Schwabbelfisch – Norwegen kulinarisch....	47
Tørrfiskgryte – Stockfischtopf	56
Mensch und Naturgewalt – vom Geirangerfjord zum Trollstigen.....	57
Fårkål – Hammeleintopf	65
Reise nach Utgard – die Welt der Trolle	66
Rømmegrøt – eine Grütze aus Sauerrahm	72
Glatzköpfe und Magier – auf dem Schiff zwischen Trondheim und Brønnøysund	73
Kvæfjordkake – eine norwegische Baisertorte	80
Ein Kontinent auf großer Fahrt – die Gestaltung von Norwegen	82
Potetlomper – dünne Kartoffelpfannkuchen	88
Vom Mörder zum Wikingerfürsten – Erik der Rote	89
Fiskepudding – Fischpudding	96
Der Tiger unter den Städten – Oslo	97
Kjøttkaker – Fleischbällchen in Sauce.....	103
Aus Larvik hinaus aufs Meer – Expeditionen ins Ungegewisse	104
Hjemmelaget brun lapskaus – Labskaus auf norwegische Art	112
Himmselsk labskaus – himmlischer Labskaus	113

Allein in Lofoten – Überleben unter dem Polarlicht	114
Potetsuppe fra Lofoten – eine Kartoffelsuppe aus Lofoten	122
71° 10' 21" – im hohen Norden.....	123
Reker i dillsaus – Garnelen in Dillsauce.....	131
Landschaft, Kirchen, Nervenkitzel – ein Abstecher ins Setesdal.....	132
Elgstek – Elchbraten.....	138
Der kleine Grenzverkehr – Kirkenes zwischen den Blöcken.....	139
Stekt laks med spisskål –gebratener Lachs mit Spitzkohl	147
Lappland, Rentiere und Nomaden – das Volk der Samen	148
Kjære till Lappland – „Liebe zu Lappland“	155
Reinsdyrgryte – Rentiertopf.....	156
Der erste Expressionist – Edvard Munch	157
Sildsalat – Heringssalat.....	165
Lefser – norwegisches Fladenbrot.....	166
Vom Trümmerfeld zur Perle des Nordens – Hammerfest....	167
Fiskegrateng – Fischauflauf.....	174
Blåbærkake – Blaubeerkuchen	175
Zwischen Anstand und Skrupellosigkeit – Lilyhammer.....	176
Gravlaks – eingelegter Lachs	183
Felssporn im Eismeer – das Paradies heißt Lofoten.....	184
Tilslørte bondepiker – „Verschleiertes Bauernmädchen“..	190
Alkoholfri gløgg – alkoholfreier Grog	191
Das letzte Wort	192
Danksagung	193
Karte	194
Bilder.....	195