

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 9

Vorspeisen & Appetizer 10

Ostpreußische Matjes-Häppchen 10

Heringssalat nach Hausmannsart 11

Geräucherte Makrelenröllchen 12

Feldsalat mit Senf-Vinaigrette 13

Gurken-Radieschen-Salat 14

Rote-Bete-Carpaccio 15

FrISChe Krabbencocktails 16

Marinierte Blutwurstscheiben 17

Leicht pikante Rollmops-Variationen 18

Bohnensalat mit Speckwürfeln 19

Suppen & Eintöpfe 20

Klassische Erbsensuppe mit Speck 20

Kartoffel-Lauch-Suppe 21

Steckrüben-Eintopf 22

Rindfleischsuppe mit Wurzelgemüse 23

Fischsuppe à la Ostpreußen 24

Sauerkrauteintopf mit Mettenden 25

Gemüseeeintopf mit Kräutern 26

Hühnersuppe mit Klößchen 27

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich 28

Linseneintopf mit Kasseler 29

Fisch- & Meeresfrüchtegerichte 30

Frischer Dorsch „auf ostpreußische Art“ 30

Geräucherter Aal mit Senfsoße 31

Bratfischfilets mit Zwiebelbutter 32

Hecht in Kräutersud 33

Schollenfilet mit Kapernsauce 34

Fischragout mit Gemüse.....	35
Zander in Weißweinsauce	36
Seelachs in Rahmsoße	37
Marinierter Rotbarsch.....	38
Barschauflauf mit Kartoffeln	39
Fleischgerichte	40
Königsberger Klopse in Kapernsauce	40
Schweinebraten mit dunkler Biersoße	41
Rinderrouladen mit Senffüllung	42
Geschmorte Gans mit Apfel-Rotkohl.....	43
Wildschweinragout mit Preiselbeeren.....	44
Lammkeule mit Kräutern	45
Kasseler mit Sauerkraut.....	46
Gefüllte Hühnerbrust à la Ostpreußen.....	47
Mettwurstschmortopf.....	48
Spanferkelbraten mit Knoblauchkruste	49
Kartoffelgerichte & Beilagen	50
Ostpreußischer Kartoffelsalat	50
Bratkartoffeln mit Speck und Zwiebeln	51
Kartoffelpuffer mit Apfelmus	52
Kartoffelklöße in Rahmsoße.....	53
Gebackene Süßkartoffeln mit Kräuterdip.....	54
Ofenkartoffeln mit Quark.....	55
Stampfkartoffeln mit Petersilie.....	56
Kartoffelgratin mit Zwiebeln.....	57
Pellkartoffeln mit Senf-Dip	58
Kartoffelauflauf mit Lauch.....	59
Gemüsegerichte & Salate	60
Krautsalat mit Apfel und Nüssen	60
Sauerkrautauflauf mit geräuchertem Schinken.....	61
Rahmspinat mit Zwiebeln	62
Erbsenrisotto mit Minze.....	63

Rote-Bete-Salat mit Meerrettich.....	64
Gebratene Steckrübenwürfel.....	65
Karottensalat mit Dill.....	66
Fenchelsalat mit Orangen.....	67
Gemischter Feldsalat mit Radieschen.....	68
Zucchini-Röllchen mit Frischkäsefüllung.....	69
 Brot, Gebäck & herzhafte Snacks.....	70
Traditionelles Roggenbrot.....	70
Kartoffelbrot mit Quark.....	71
Dinkelvollkornbrot.....	72
Sauerteigbrötchen.....	73
Krustenbrot mit Haferflocken.....	74
Herzhafte Laugenstangen.....	75
Fleischpasteten im Blätterteig.....	76
Mini-Piroggen mit Krautfüllung.....	77
Deftige Zwiebelkuchen.....	78
Schmalzgebäck.....	79
 Süße Speisen & Desserts.....	80
Apfelkuchen mit Zimt.....	80
Quarkauflauf mit Beeren.....	81
Rote Grütze mit Vanillesauce.....	82
Obstkompott mit Honig.....	83
Mandelkuchen mit Puderzucker.....	84
Zwetschgenstreuselkuchen.....	85
Bienenstich à la Ostpreußen.....	86
Vanillepudding mit Karamellsoße.....	87
Himbeercreme-Törtchen.....	88
Lebkuchen mit Nüssen.....	89
 Traditionelle Frühstücksrezepte & Kleinigkeiten.....	90
Ostpreußische Bauernfrühstücks-Pfanne.....	90
Rührei mit geräuchertem Schinken.....	91
FrISChe Kräuteromelette.....	92

Buttermilchpfannkuchen	93
Hausgemachter Quark mit frischem Obst	94
Getreide-Müsli mit Nüssen und Honig	95
Piroggen-Frühstück mit Speck	96
Deftige Bratkartoffeln mit Ei	97
Geröstetes Roggenbrot mit Leberpastete	98
Linsenaufstrich auf Vollkornbrot	99
Festtagsrezepte & Besondere Spezialitäten	100
Ostpreußischer Weihnachtsstollen	100
Festlicher Osterbraten	101
Silvester-Raclette à la Ostpreußen	102
Festtagsgans mit Apfelrotkohl	103
Mariniertes Wildschweinfilet	104
Schichttorte mit regionalen Früchten	105
Festlicher Fischauflauf	106
Rustikaler Schmalzbraten	107
Herzhafter Nussauflauf	108
Traditionelles Festmahl mit regionalen Spezialitäten	109