

INHALT

Leckeres aus dem Norden	1
Norddeutsche Gemütlichkeit	3
Frühstück	6
<i>Aalschnitte</i>	7
<i>Norddeutsches Rührei</i>	8
<i>Juister Matjesstulle</i>	9
<i>Strammer Max</i>	10
<i>Saure Krabbenstulle</i>	11
<i>Buchweizenpfannkuchen</i>	12
<i>Neujahrskuchen</i>	13
<i>Deichfrühstück</i>	14
<i>Frühstückssandwich</i>	15
Brote	16
<i>Frischkäseknäckebrot</i>	17
<i>Großer Hans</i>	18
<i>Franzbrötchen</i>	19
<i>Dinkelbrötchen</i>	20
<i>Sauerteigbrot</i>	21
<i>Kräuterbrot</i>	22
<i>Mehlbüdel</i>	23
<i>Bremer Klaben</i>	24

Salate	25
<i>Farbenfreudiger Tomatensalat</i>	26
<i>Krabbenbowl</i>	27
<i>Räucherfisch-Salat</i>	28
<i>Sauerkrautsalat mit Hering</i>	29
<i>Matjes-Salat</i>	30
<i>Roter Heringssalat</i>	31
<i>Kartoffel-Aal-Salat</i>	32

Suppen	33
<i>Fliederbeersuppe</i>	34
<i>Aalsuppe</i>	35
<i>Buttermilchsuppe</i>	36
<i>Bremer Specksuppe</i>	37
<i>Grünkohluppe</i>	38
<i>Steckrübeneintopf</i>	39
<i>Ostfriesische Krabbensuppe</i>	40
<i>Kartoffelsuppe Vierländer Art</i>	41
<i>Holsteiner Erbsensuppe</i>	42
<i>Holunder-Apfel-Suppe</i>	43

Hauptgerichte mit Fleisch.....	44
<i>Hamburger Labskau</i>	45
<i>Schnucken-Chili</i>	46
<i>Kartoffel-Stübbels</i>	47
<i>Rote-Bete-Steaks</i>	48
<i>Tüften un Plum</i>	49
<i>Schichtgratin</i>	50
<i>Bentheimer Schweinerollbraten</i>	52
<i>Swattsuer</i>	53
<i>Graue Erbsen</i>	54
<i>Bremer Knipp</i>	55
<i>Holstein Schnitzel</i>	56
<i>Friesische Ente</i>	57
<i>Rügener Klopfschinken</i>	58

Hauptgerichte mit Fisch	59
<i>Senfiger Pannfisch</i>	60
<i>Flunder aus der Pfanne</i>	61
<i>Birnige Bohnen an Räucherfisch</i>	62
<i>Überbackene Scholle</i>	63
<i>Heringe mit Bratkartoffeln</i>	64
<i>Finkenwerder Scholle</i>	65
<i>Heringsstibbeln</i>	66
<i>Gebratener Kabeljau</i>	67

Vegetarische Hauptgerichte.....68

<i>Steinpilze mit Räuchertofu</i>	<i>69</i>
<i>Schmorgurken</i>	<i>70</i>
<i>Gratinierter Ziegenkäse.....</i>	<i>71</i>
<i>Linsentaler</i>	<i>72</i>
<i>Grünkohllasagne</i>	<i>73</i>
<i>Himmel und Erde</i>	<i>74</i>
<i>Tüffel un Plum</i>	<i>75</i>

Vegane Hauptgerichte77

<i>Veganer Kartoffelsalat.....</i>	<i>78</i>
<i>Buchweizengrütze</i>	<i>79</i>
<i>Kühler Nordteich</i>	<i>80</i>
<i>Schnüüsch</i>	<i>81</i>
<i>Veganes Labskaus.....</i>	<i>82</i>
<i>Gratinierter Kartoffelsalat.....</i>	<i>83</i>
<i>Gestovte Kartoffeln</i>	<i>84</i>

Fingerfood und Snacks85

<i>Fisch-Frikadellen.....</i>	<i>86</i>
<i>Rollmops.....</i>	<i>87</i>
<i>Krabben-Spargel-Shooter</i>	<i>88</i>
<i>Himbeer-Pförtchen</i>	<i>89</i>
<i>Möwenschiss.....</i>	<i>90</i>
<i>Halligbrot.....</i>	<i>91</i>
<i>Krabbensülze</i>	<i>92</i>

Soßen, Dips und Cremes.....	93
<i>Bärlauchpesto</i>	94
<i>Wildkräuter-Aioli</i>	95
<i>Meerrettichcreme</i>	96
<i>Räucherlachscreme</i>	97
<i>Beerensenf</i>	98
<i>Salatsoße</i>	99
<i>Wein-Sahne-Soße</i>	100
<i>Süß-saurer Küstendip</i>	101

Süßspeisen und Desserts.....	102
<i>Schleswig-Holsteinische Förtchen</i>	103
<i>Mädchenröte</i>	104
<i>Friesische Waffeln mit Baiser</i>	105
<i>Mecklenburger Götterspeise</i>	106
<i>Rote Grütze</i>	107
<i>Welfenspeise</i>	108
<i>Triple Hanseaten</i>	109

Kuchen.....	110
<i>Friesentorte</i>	111
<i>Lüneburger Buchweizentorte</i>	113
<i>Bremer Butterkuchen</i>	115
<i>Sylter Rote-Grütze-Rolle</i>	116
<i>Friesischer Pflaumenstreifen</i>	118
<i>Apfel-Streusel-Kuchen</i>	119
<i>Heidesandplätzchen</i>	120

Getränke	121
<i>Nordic Mule</i>	122
<i>Ostfriesentee</i>	123
<i>Pharisäer</i>	124
<i>Fahrwasser</i>	125
<i>Nordischer Mexikaner</i>	126
<i>Eiergrog</i>	127
<i>Sanddorn-Spritz</i>	128
<i>Steifer Grog</i>	129
<i>Klößenköm Eierlikör</i>	130