

Vorwort	7
Das Saarland	9
Saarbrücken	12
Sankt Ingbert	14

Das essen die Saarländer zur Vorspeise, nebenbei und zwischendurch

<i>Salate</i>	17
Bettseichersalat	18
Fleischsalat „Saarland“	19
Schnittlauchsalat	20
Grumbeersalat	21
Eiersalat „Saarlouis“	22

<i>Kleine Zwischengerichte</i>	23
Gebischeltes	24
Hackschnittsche	25
Schmier	26
Eierschmier	27
Sol-Eier	28
Knoblauchsuppe	29
Doppelweck	30
Rühreier Saarländerart	31
Reitscheider Zwiwwelschmeer	32
Streichhering	33

Homburg	35
Blieskastel	36

<i>Gerichte mit Lyoner</i>	39
Dingmerter Dullesjer (Lyoner mit Kartoffeln)	40
Lyonerpfanne	41
Lyoner-Kartoffel-Auflauf	42
Herzhafter Lyoner Kuchen	43

<i>Suppen</i>	45
Rappsupp	46
Merziger Viezsupp	47
Dibbelsches-Bohne-Supp	48
Quer durch de Gaade	49
Rindfleischsuppe mit Riwwelcher	50
Grumbeersupp	52
Linsensuppe „Völklingen“	53
Zwiwwelsupp	54

<i>Kartoffelgerichte</i>	57
Hoorische	58
Kartoffeln-Speck-Waffeln	60
Geheirade	61
Gefilde	62
Grumbeerkerschdscher	63
Schneebällchen	64
Blechgrumbeere	65
Schaales	66
Grumbeerkichelscher	67

<i>Fleischgerichte</i>	69
Coq au Vin	70
Schwenker	72
Fleischkiechelscher	73

Lewwerknepp	74
Spießbrode	75
Bierfleisch mit Stupperte	76
Hähnchenkeulen „Neunkirchen“	78
St. Wendel	80
Neunkirchen (Saar)	81
<i>Gemüsegerichte</i>	83
Kabbesröllcher	84
Kabbesmeng	86
Flammkuchen „Saarlouis“	87
Gelleriewemutsch mit Bratwurst	88
Buchweizenpfannkuchen mit Pilzragout	90
<i>Herzhafte Kuchen</i>	93
Quiche Lorraine	94
Herzhafter Rahmkuchen	95
Merzig	97
Dillingen/Saar	98
<i>Nachspeisen zum Abschluss – Desserts</i>	101
Rhabarberkompott	102
Apfelklötz	103
<i>Süßpeisen aus dem Saarland</i>	
<i>Kuchen</i>	105
Kaerscheplotzer	106
Krimmelkuche	107
Rahmkuchen	108
Rhabarberkuchen „St. Wendel“	109
Beereflare Hunsrückart	110

Saarländer Apfelkuchen	111
Tarte Tatin	112
Aprikosentarte	114
<i>Kekse und sonstiges „Naschwerk“</i>	117
Nussecken	118
Butternüssja	120
Faasekiechelcha	121
Saarlouis	122
Völklingen	124
<i>Register</i>	126
<i>Bildnachweis</i>	127