

Inhalt

11

Vorwort:

Wenn einer eine Reise tut

15

BAYERN:

SCHWEINEREIEN MIT DON SCHÄUFELE

Rezept: Fränkisches Schäufele mit Kloß

35

THÜRINGEN:

IM REICH DES MUTZBRATENKÖNIGS

Rezept: Schmöllner Mutzbraten

55

SACHSEN:

EIN KOCH VEREHRT DEN BREI

Rezept: Oberlausitzer Teichelmauke

71

BERLIN:

VERLIEBT IN DÖNER

Rezept: Dönerkebab

93

SACHSEN-ANHALT:

SCHLEMMEN, BIS DIE SCHWARZE KRACHT

Rezept: Bötzel mit Lehm und Stroh

111

BRANDENBURG:

**WO SICH KNIERFUCHS UND HASE
GUTE NACHT SAGEN**

Rezept: Knieperkohl

127

MECKLENBURG-VORPOMMERN:

DIE QUAL MIT DEM WAL

Rezept: Stralsunder Fischtopf

145

SCHLESWIG-HOLSTEIN:

DIE UNENDLICHE SUCHE NACH DEM SCHNÜSCH

Rezept: Schnüsch

161

HAMBURG:

BUTTJES SAGENHAFTER SEEMANNSSCHMAUS

Rezept: Hamburger Labskaus

177

BREMEN:

WEIL'S DEM GRÜNKOHL WURST IST

Rezept: Grünkohl und Pinkel

191

NIEDERSACHSEN:

IM LAND DER SONDERBAREN OSTFRIESEN

**Rezept: Mehlputt mit Vanillesoße und
Rotweibirnen**

211

NORDRHEIN-WESTFALEN:

ZUM LEICHENSCHMAUS GIBT'S SAUERBRATEN

Rezept: Currywurst

229

RHEINLAND-PFALZ:

SAUMAGEN MACHT DEN KOHL NICHT FETT

Rezept: Pfälzer Saumagen

245

SAARLAND:

WENN SCHWENKER SCHWENKER SCHWENKEN

Rezept: Dibbelabbes

263

HESSEN:

ÜBER SIEBEN KRÄUTER MUSST DU GEH'N

Rezept: Frankfurter Grüne Soße

277

BADEN-WÜRTTEMBERG:

IM LÄNDLE DER LEGENDEN

Rezept: Maultaschen

294

**Nachwort: Warum ich dieses Buch
trotzdem geschrieben habe**

297

Verzeichnis der Rezepte

298

Adressen

302

Danksagung