

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 VEREHRAT DEN BREI

Rezept: Oberlausitzer Teichelmauke

71

BERLIN:

VERLIEBT IN DÖNER

Rezept: Dönerkebab

93

SACHSEN-ANHALT:

SCHLEMMEN, BIS DIE SCHWARTE KRACHT

Rezept: Bötel mit Lehm und Stroh

111

BRANDENBURG:

**WO SICH KNIPERFUCHS 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: Mehlpütt mit Vanillesoße und
Rotweinbirnen**

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