

5 VORWORT

- 8** *HARM THORMÄHLEN*
Matjes in Holstein:
Wo große Traditionen aufeinandertreffen

- 14** *KAI VORBERG*
Hähnchenbrust mit Sahnesauce

- 22** *HELEN LANGEHANENBERG*
Helens Hochzeitssuppe

- 30** *FAMILIE BALKENHOL*
Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm:
Kartoffelpuffer mit Apfelmus

- 42** *HUBERTUS SCHMIDT*
Rinderbraten und Selleriesalat/
Spaghetti mit Thunfischsoße

- 50** *HANNELORE BRENNER*
Spargel überbacken mit Bärlauch und Weißwein

- 60** *DR. ANGELIKA TRABERT*
Mehr als Mango

- 72** *HANS GÜNTER WINKLER*
„Ha“ – wie Haferkekse, Halla und Hans Günter Winkler

- 80** *MARCO KUTSCHER*
Leerer Kühlschrank, gutes Frühstück:
Vorschlag für ein „Rio“-Frühstück

- 86** *INGRID KLIMKE*
Pasta mit Lachs und Möhren

94 *FRANK OSTHOLT*
Westfälischer Grünkohleintopf

102 *DR. GABRIELA FÖRSTER*
Garnelen in Weißweinsoße mit 100 Meilen Spaghetti

112 *CAMILL FREIHERR VON DUNGERN*
Traditionelles Käsefondue

118 *MICHAEL FREUND*
Ein Freund von Käsespätzle

126 *ANDRASCH STARKE ◊ EDUARDO PEDROZA ◊ DENNIS SCHIERGEN*
Rivalen der Rennbahn

138 *CHRISTIAN FREIHERR VON DER RECKE*
Gebratener Fasan umlegt in Äpfeln und Walnüssen

146 *CHRISTOPHER KIRSCH ◊ THOMAS WINTER*
Asado Et Polo:
Un Dia en la Vida (Ein Tag im Leben)

158 *NICO HÖRMANN*
Western von gestern: T-Bone-Steak mit Ofenkartoffel

166 *WALTER FELDMANN*
Isländische Salzlammkoteletts mit Kräutern

176 *ZUM AUTOR*