

## 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 Weißweinsauce 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 & 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**