

Vorwort	4	Lachs aus dem Räucherofen	46
		Updrögt Bohnen	48
Etwas Kleines vornneweg	6	Snirtjebraten	50
Laatzener Erdbeerella	8	Osnabrücker Pickert	52
Emder Matjestatar »Asian Style«	10	Zwiebelrostbraten	54
Rote-Bete-Gazpacho	12	Lammknipp	56
Labskaus Wilhelmshavener Art	14	Kohlrouladen nach Oma Erna	58
Krabbensalat	16	Rinderroulade in Rotwein	60
Mockturtlesuppe	18	Schnippelbohneintopf	62
Schwarzbrot im Weckglas	20	Hackbraten	64
Entenschmalz	22	Heidschnuckenkeule	66
Spargelsalat mit Orange	24	Tafelspitz vom Harzer Rotvieh	68
Cremesuppe von der Wruke mit Lachs	26	Blaubeerschmandschnitzel	70
Kräuterbutter	30	Oldenburger Grünkohl	72
Kürbisbrot	31	Wachtelbrüste im Champignonkopf	74
Tabouleh-Salat	34	Currywurst von VW	76
		Calenberger Pfannenschlag	78
Zum Sattwerden	36	Buchweizenpfannkuchen	80
Gebackener Spargel	38	Wendländische Hochzeitssuppe	82
Rehkarree mit Morcheljus	40	Lammrücken Borkumer Art	84
Rosenkohlköpfe mit		Dreierlei Fisch mit Aioli	86
Ziegenfrischkäse-Füllung	42	Überbackene Lende mit Apfelbrand	88
		Kartoffelpuffer	90

Zum süßen Abschluss _____ 92

Ostfriesentorte mit Rumrosinen	94
Apfelbratkartoffeln	96
Buchweizentorte	98
Saterländer Apfelkuchen	100
Neejahrskoken	102
Prilleken	104
Osnabrücker Springbrötchen	106
Torftorte	108
Welfenspeise	110
Zuckerkuchen	112
Rote Grütze	114

Über den Tellerrand _____ 116

Bremer Scheerkohl	118
Himmel und Erde	120
Rostbrätel mit Brot und Zwiebeln	122
Grüne Soße	124
Gröner Heini	126
Westfälische Götterspeise	128
Altländer Apfelkuchen	130
Spreewälder Gurkensuppe	132
Rezepteregister	134
Impressum	136