

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
<i>Einleitung</i>	8
Ostfriesland	12
Emden	13
Aurich	14
<i>Vorspeisen, Beilagen und Leckerer für Zwischendurch</i>	17
Matjestatar	18
Petersilienkartoffeln	19
Omelett Friesische Art	20
Rote-Bete-Salat	21
Rührei mit Kieler Sprotten	22
Norddeutsche Speckpfannkuchen	23
Geräucherter Aal auf Feldsalat	24
Heringssalat	25
Gefüllte Kartoffeln	26
Bücklingspfannkuchen	28
Norden (Ostfriesland)	30
Borkum	31
Norderney	32
<i>Suppen</i>	35
Grünkohluppe nach Friesenart	36
Friesische Fischsuppe	37
Friesische Miesmuschel-Suppe	38
Kartoffelsuppe „Nordsee“	40
Frische Erbsensuppe	41

Friesische Buttermilchsuppe	42
Friesische Krabbensuppe	43
Saure Suppe	44
 Oldenburg	 46
Saterland	46
Butjadingen	47
Detlev von Liliencron: Trutz, Blanke Hans	48

Eintopf- und Gemüsegerichte

Friesischer Kartoffeleintopf	52
Steckrüben-Eintopf	53
Kohlpudding	54
Buuskohl	55
Linsentopf mit Lammrippe	56
Schnippelbohnen	58
Sauerkrauteintopf	59
Seemanns-Reibekuchen	60
Spitzkohleintopf „Sylt“	61
Seemanns-Bratkartoffeln	62
Speckfetten-Arten	63
Grünkohl mit Pinkel	64
Kohl-Stamppot	65
Möhren-Kartoffel-Bohnen-Stampf	66
Kohlrouladen	67
Birnen, Bohnen und Speck	70

Wilhelmshaven	72
Jever	73
Bremerhaven	74

Köstliches aus der Nordsee und nordischen Teichen

Gebratenes Glatthuttfilet	78
Friesische Fischfrikadellen	80

Finkenwerder Scholle	81
Pannfisch	82
Fischgulasch „Bremerhaven“	83
FrISChe Matjes mit Bohnensalat	84
Eingelegte Bratheringe	86
Kabeljau mit Gurkensalat	87
Kabeljautopf	88
Karpfen blau	89
Saure Heringe	90
Matjes mit Joghurt	91
Helgoland	92
Land Wursten	94
Cuxhaven	94

Fleischgerichte

Snirtjebraten	98
Geschmorte Lammhaxe	99
Labskaus	100
Friesische Lammfrikadellen	102

Büsum	104
Sankt Peter-Ording	105
Husum	106

Tee-Zeit

Bullebasches	110
Süße Buttermilchsuppe	111
Butterkuchen	112
Johannisbeerkuchen	113
Rosinenwecken	114
Ostfriesischer Apfelkuchen	115
Friesenkekse	116
Klütje	117
Friesischer Pflaumenkuchen	118

Rote Grütze	120
Zitronencreme „Dithmarsch“	121

Amrum	122
Föhr	123
Sylt	124

<i>Register</i>	126
-----------------------	-----

<i>Bildnachweis</i>	127
---------------------------	-----