

# INHALT

<b>SYLT – ZUHAUSE, INSPIRATION UND ORT MEINES SCHAFFENS</b>	<b>9</b>
<b>DER SÖL'RING HOF – KLEINOD AUF DER DÜNE</b>	<b>15</b>
<b>FRÜHLING</b>	<b>19</b>
<b>Wenn die Natur aus dem Schlaf erwacht</b>	<b>21</b>
<b>PRODUKTE DES FRÜHLINGS</b>	<b>26</b>
<b>SNACK</b>	
Apfel, Knollensellerie, Verbene	33
Meeräsche, Buttermilch, Sonnenblumenkerne	37
Radieschen, Leinsamen, Eiskrautsalat	41
Kapuzinerkresse, Makrele, roter Rettich	44
Kapuzinerblüte, Speck	45
Norwegische Jakobsmuschel, Kirschblüte, Mandel	47
<b>BROT</b>	
Nordische Focaccia	51
<b>MENÜ</b>	
Huchels Alpha, Holunder, Fichtensprosse, Kopfsalat	55
<i>Holunder-Grundrezepte</i>	58
Regenbogenforelle, Meerrettich, Kohlrabi, Apfel, Ziegenfrischkäse	61
Hummer hoch <sup>s</sup> , Gurke, Emmer, Joghurt	65
Steinbutt, Rapsknospen, grüner Spargel, Austern-Velouté	71
Kalbsbries, Brühe, Brokkoli	75
Frikassee vom Weidehuhn mit Liebstöckel und jungem Gemüse	79
Rhababer, Buttermilch, Zitronenthymian	83
Quark, Apfel, Sylter Rose	85
<b>PETIT FOUR, PRALINE</b>	
Knusprige Apfelminze, Mieze-Schindler-Erdbeere	91
Kräuterbiskuit Vanille, eingelegte Rosenfrüchte	93
Warmer Mandelgrießkuchen, Himbeere, Sauerklee	95
Fichtensprosse, Eistee, Japanischer Knöterich	97
Waldmeister-Krustenpraline	99
Apfelblütenpraline	101
<b>SONNTAGSKÜCHE</b>	<b>102</b>
<b>EXKURS: KRÄUTER – EIN GESCHMACKLICHES CHARAKTERBILD</b>	<b>121</b>

<b>SOMMER</b>	<b>137</b>
<b>Wenn der Garten Hochsaison hat</b>	<b>139</b>
<b>PRODUKTE DES SOMMERS</b>	<b>144</b>
<b>SNACK</b>	
Nordseekrabben, Sylter Sauce, Leinsamen	<b>150</b>
Herzmuschel, gebackene Flechten, Eismeergarnele	<b>154</b>
Auster, Sellerie, Apfel	<b>157</b>
Kaiserling, Kartoffel, Schafgarbe	<b>159</b>
Schwertmuschel, Dill, Apfel	<b>163</b>
Rehrücken, Senfkohl, grüner Wacholder	<b>165</b>
<b>BROT</b>	
Dinkelbaguette mit Algenbutter	<b>167</b>
<b>MENÜ</b>	
Stör, Staudensellerie, Estragon, Kaviar	<b>171</b>
Taschenkrebs, Wellhornschncke, Seeigel, Sommergegemüse	<b>175</b>
Knurrhahn en Papillote, Kapuzinerkapern, Ochsenherztomate	<b>179</b>
Steinköhler, Kamille, Aal, Felchenrogen	<b>183</b>
Schnecken, Erbse, Pfifferling, Malz, Minze	<b>187</b>
Salzwiesenlamm, Bete, Senf, Sauerrahm	<b>191</b>
Himbeere, Gewürztagetes, Amaranth, Joghurt	<b>195</b>
Aprikose, Salzwiese, Karamell	<b>199</b>
<b>PETIT FOUR, PRALINE</b>	
Rose, Buttermilch, Zitronenthymian	<b>205</b>
Heidelbeerkonfekt, Melisse	<b>207</b>
Sonnenblumenblüte, Sonnenblumenkern, Bronzefenchel	<b>209</b>
Nektarine, Sauerrahm, Verbene	<b>211</b>
Sommerblütenhonigpraline	<b>213</b>
<b>SONNTAGSKÜCHE</b>	<b>217</b>
<b>EXKURS: GARTEN – EINE GRÜNE ÜPPIGE WELT</b>	<b>238</b>

<b>HERBST</b>	<b>241</b>
<b>Wenn Farben und Aromen tiefer, satter, intensiver werden</b>	<b>243</b>
<b>PRODUKTE DES HERBSTES</b>	<b>248</b>
<b>SNACK</b>	
Geräucherte Kartoffel, Saiblingsrogen	255
Zwiebelgewächse, Frischkäse, Röstbrot	257
Senfkrapfen, Rotbarsch, Eismeergarnele	258
Fjordforellenbauch, grüner Wacholder	262
Fjordforellenrücken, Knospen vom wilden Knoblauch, Bouillon	263
Birne, Bohne, Speck	265
<b>BROT</b>	
Kartoffelbrot mit Sauerrahmbutter	267
<b>MENÜ</b>	
Kaisergranat, Bete, Kiefern	271
Jakobsmuschel, Karotte, Tintenfisch, Brunnenkresse, Karotte	275
Limandes, Waldpilze, Knödel, Thymiantee	279
Puntarella, Lauch, Mandel, Deichkäsesauce	283
Fasan, Trauben, Speck, Croûtons, Spitzkohl	287
Onglet, Mais, Gundermann, Steinpilz	291
Quitte, Getreide, Eberesche	295
Zwetschge, Portwein, Römischer Ampfer	299
<b>PETIT FOUR, PRALINE</b>	
Schaumkuss, Schlehe	305
Krapfen, Hagebutte	307
Konfekt, Haselnuss	309
Fruchtgelee, Sanddorn	311
Friesenkeks, Holunder	313
Rosenpraline	315
<b>SONNTAGSKÜCHE</b>	<b>316</b>
<b>EXKURS: SYLTER ROYAL – DER WAHRE GESCHMACK VON SYLT</b>	<b>322</b>

<b>WINTER</b>	<b>325</b>
<b>Wenn die Natur zur Ruhe kommt</b>	<b>327</b>
<b>PRODUKTE DES WINTERS</b>	<b>332</b>
<b>SNACK</b>	
Walnuss, Wurzelgemüse	339
Michel, Nussbutter, Hafer	341
Gedörzte Bete, Holunder	343
Marone, Portwein, Périgord-Trüffel	346
Wachteleigelb, Zitronenthymian, Périgord-Trüffel	348
Ochsenfilet, Rettich, Kieler Sprotte	351
<b>BROT</b>	
Geflügel-Schmalzbrot, Apfel, Schalotte	353
<b>MENÜ</b>	
Königskrabbe, Kürbis, Malz, Mangold	357
<i>Side Dishes</i>	360
Saibling, Krabbe, Katenschinken, Alge	365
Kabeljau, Brandade, Miesmuschel, Brunnenkresse	369
Topinambur, Sonnenblumenkerne, Junghennenei, Périgord-Trüffel	371
Schwarzfederhuhn, Schwarzwurzel, Preiselbeere, Champignon, Knollenziest	375
Hirschkalbsrücken, Birne, Rosenkohl, Blutwurst, Kerbelknolle	379
Estragon, Quark, weiße Schokolade	383
Moosbeere, Buchweizen, dunkle Schokolade, Melisse	387
<b>PETIT FOUR, PRALINE</b>	
Johannisbeerlaub	393
Herzkirsche	395
Mandarinenbrause	397
Hefe, Dörrapfel und Rosensecco	399
Eingelegte Brombeere, Armagnac	401
Mandelkrokantpraline	403
<b>SONNTAGSKÜCHE</b>	<b>407</b>
<b>EXKURS: KÄSEHANDWERK IM LAND ZWISCHEN DEN MEEREN</b>	<b>415</b>
Es ist Zeit, Danke zu sagen	418
Ein paar Worte zum Schluss	421
Vitae	423
Register	424
Impressum	432