

Watt'n Kochbuch

Grußwort	6
Biosphärenregion	8
Das Partner-Netzwerk	12
Wattenmeer-Produkte	14
Infobox: Regionale Lieferketten	17
Du bist, was du isst	18

Zum Löffeln

Suppen..... 21

Apfelschaum-Süppchen.....	22
Cremige Pastinaken-Apfel-Suppe.....	23
Kürbis-Suppe	24
Rote-Bete-Suppe	25
Spiekerooger Krabben-Suppe	26
Steckrüben-Creme-Suppe	27
Fliederbeer-Suppe.....	28
Obst-Suppe.....	28
Friesische Mosterd-Soep	29

Aus der Praxis: Gulfhof Friedrichsgroden.. 29

Hotel Inselfriede: Sehnsucht nach
Spiekeroog..... 30

Grünfutter

Gemüse frisch vom Acker 33

Gabis Kartoffelauflauf.....	34
Goldgelbe Hirse-Puffer	35
Gemüse-Nussbratlinge	36

Aus der Praxis: Regionale Gemeinschafts-
verpflegung

Mangold-Wurzel-Rösti	38
Rucola-Kartoffel-Plätzchen.....	39
Wildkräuteromelette	40
Steckrübensalat	41
Bunte Wurzel-Chips.....	42
Eingelegte Sandwich-Gurken.....	43
Knackig-frische Wraps.....	44
Gemüsebrühe	45
Bratensauce, Zero Waste, vegan.....	46

Bioland-Hof Agena · Dreyer: Bioprodukte
aus Ostfriesland für Ostfriesland

Infobox: Ostfriesische Trüffel

Traditionelle Gerichte

aus der Region 51

Restaurant Zur Börse: Gemüse vor
dem Deich

Röhrkohl-Kartoffel-Reibekuchen	54
Geschmorter Röhrkohl	55

NAKUK – Das Friesische Landhotel:

Natur, Kultur und Küche.....	56
Wuddeldick	58
Grünkohl, traditionell	59
Grünkohl, vegan und Zero Waste	60

Dreschflegel e.V.: Biologisches Saatgut ... 62

Infobox: Planetary Health Diet

Infobox: Regio Challenge

Updrögt Bohnen.....	66
Graue Arvten mit Speckfetten	66
Insettbohnen.....	67
Bohnensopp.....	67

Tierisch

Rind und Lamm 69

Rumpsteak vom Salzwiesenrind mit Schalotten-Buchteln	70
---	----

Infobox: Das Schwarzbunte
Niederungsgrind hat mehr zu bieten.....

Langeooger Rinderrücken mit Rosen- blütenbutter gratiniert	72
Lammy van Diek	73

Infobox: Ostfrieslands Antwort auf
die Currywurst.....

Infobox: Aus Respekt vor dem Tier:
from nose to tail.....

Tofu-Frikadellen

Infobox: Vegane Alternativen: pflanzen-
basierte Ernährung

Seekrug Genussmanufaktur: Bio und
Meer.....

Schafhof und Wollwerkstatt:

Der Borstrock

Früchte des Meeres

Fisch, Krabben und Co. 85

Infobox: Fischerei im Wattenmeer 86

Krabbenbrot mit Spiegelei 88

Comic: Aus der Nordsee auf den Teller 89

Heringsstipp ohne Hering 90

Heringsstipp, traditionell 92

ATLANTIC Hotel: Klimaschutz
beginnt auf dem Teiler 94

Steinbutt Küchenmeister 96

Uli's kleine Senfmanufaktur: Salz der
Nordsee 97

Infobox: Gärtnerei Otten zieht Queller..... 99

Wat för'n lüttje Lepel

Müsli und Desserts..... 101

Rote Grütze 102

Crème Brûlée vom Ostfriesentee..... 103

Kandierte Langeooger Rosenblüten..... 104

Vegan-fruchtiges Eisvergnügen 105

Honig-Parfait..... 106

Sanddorn-Parfait..... 107

Infobox: Sanddorn – die Zitrone des
Nordens..... 107

Schichtmüsli im Glas..... 108

Kabinett-Pudding 109

Aus der Praxis: Resteessen im
Vier-Sterne-Hotel 109

Müsli mit Buchweizen-Keimlingen 110

Infobox: Bookweit – Buckwheat –
Buchweizen 111

Seefeldler Mühle: Landcafé mit
Weitblick..... 112

Ofenfrisch

Brot, Gebäck und Torten 115

Holunderblüten-Torte 116

Minzkuchen 117

Saftiger Schokokuchen mit Zucchini..... 119

Mehlpüüt 120

Omas schneller Apfelkuchen..... 122

Duftkuchen 122

Stuten mit Hefe 123

Goosköddel 124

Saaten-Cracker 125

Infobox: Energie sparen, Klima schützen,
Kosten senken 125

Schnelles Dinkelvollkornbrot 126

Tätjes Brot-Rezept 127

Croutons aus altem Brot 128

Oben Drauf

Aufstrich und Pesto..... 131

Löwenzahn-Honig..... 132

Grünkohl-Sonnenblumenkern-Pesto 134

Wildkräuter-Pesto 135

Vegane Leberwurst 137

Hof Butendiek: Käse, Wind und Meer ... 138

Durstlöscher

Getränke und Smoothies..... 141

Fleddern-Sekt 142

Hafer-Shot 142

Grünkohl-Smoothie 143

Sanddorn-Smoothie 143

Regionales Umweltzentrum Schortens:
Im verträumten Klosterpark
Oestringfelde 146

Infobox: Die Superfoods – in aller
Munde 147

Biosphärenschulen 149

Infobox: Biosphärenschulen 150

Bärlauch-Frischkäse 151

Bärlauch-Butter 151

Wildkräuterbaguette 152

Brennnessel-Chips..... 153

Neujahrs-Matjes mit Frischkäse..... 154

Panna-Matjes mit Rote-Bete-Apfel 155

Matjes-Bällchen nach Hausfrauenart 155

Partner:innen und Gleichgesinnte 156

Rezeptregister 158

Zutatenregister 159

Impressum 161