

Inhaltsverzeichnis

01

Das Alte Land | 8

Das große Altländer Hochzeitsessen	10
Leckere Torte von warmen Apfelpfannkuchen	14
Ein Tisch voller Rinderrouladen	16
Haltbar und lecker: Das Altländer Sauerfleisch	20
Dick und saftig: Der Altländer Butterkuchen	26
Birnen, Bohnen und Speck als genialer Eintopf	28
Geschmorte Dicke Rippe mit Backobst und viel Soße	32
Knackige Gewürzgurken selbst einwecken	34
Deftige Erbsensuppe auf Schweinebauch gekocht	36
Saftige Mettsteaks mit Milchbohnen	38
Altländer Apfelrotkohl mit Gänseeschmalz	40
Knusprige Weihnachtsgans mit niedrigem Stressfaktor	42
So gelingen Rotweinbirnen und Bratäpfel	44

02

Die Geest | 46

Das heimliche Festessen: Grünkohl mit Kasseler, Schweinebauch,	48
Kohlwurst und süßen Kartoffeln	48
Zarte Heidschnuckenkeule im Kartoffelbett	50
Einfache Cremesuppe vom Hokkaidokürbis	52
Weiße Spargelragout mit Gemüse und Ei	54
Geschmorte Hasenkeule in Preiselbeersoße	56
Einfaches und schnelles Rehrückenfilet	58
Klare Kartoffelsuppe mit Rindfleisch und Gemüse	62
Frische Steinpilze in Schnittlauch-Sahne	64
Riesige Kohlrouladen ohne Stress beim Binden	66
Gebräunter Rosenkohl mit Speck als Beilage	68
Knusprige Kartoffelpuffer mit Apfelmus	72
Milder Rotkohlsalat mit glasierten Trauben	74
Jägertoast mit frischen Champignons	76
Fasanenbrüstchen auf Sauerkraut	78
Forellenfilets in Mandelbutter	80
Cremiges Hühnerfrikassee	84
Grützwurst mit Kartoffelstampf und Apfelmus	86
Endlich saftige Entenkeulen aus dem Sud	88

03

Mein Hamburg | 90

Seemanns-Labskaus – mein Heiligtum	92
Hamburger Fischfrikadelle	94
Echte Hamburger Allsuppe	98
Herzhafte Grießklößchen als Suppeneinlage	100
Knuspriges Zanderfilet	102
Ochsenschwanzragout wie bei „Peter Lembke“	104
Stint in Roggenmehl und Speck mit Kartoffelsalat	108
Der beste Snack zur Nacht: Hamburger Rundstück warm	110
Aal in Gelee	112
Fischbrötchen wie an den Landungsbrücken	114
Finkenwerder Scholle mit Speckstippe und Pellkartoffeln	116
Echte Zitronencreme und nix aus der Tüte	120
Einfache Franzbrötchen	122
Kotelett wie aus der Schlachterbörse mit blonden Zwiebeln	124
Hamburger National mit Schweinebauch	126

04

Die Küste | 128

Matjes aus dem Fass	130
Matjes nach Art der Hausfrauen	131
Matjes mit Speckbohnen	132
Matjes auf Brot mit Tomaten und Zwiebeln	133
Miesmuscheln Amrumer Art	134
Büsumer Krabbenbrot mit Spiegelei	140
Sylter-Royal-Austern	142
Lammfilet vom friesischen Diekpedder	148
Friesische Muschelsuppe	150
Helgoländer Knieper (Taschenkrebscheren) mit Aioli	152
Backfisch mit selbst gemachten Pommes	156
Pochierte Eier Benedict	158
Kabeljau in körniger Senfsoße	160
Fliederbeersuppe mit Grießklößchen	162
Schnitzel „Holstein“ mit Canapés	166
Glossar	169