

Schleswig-Holstein genießen

# Das Urlaubskochbuch



So gut  
schmeckt der  
Norden!





## Herzlich willkommen im Binnenland!

Unser Ziel ist es, dass Sie den Urlaub im Norden mit allen Sinnen genießen. Deshalb haben wir echte Schleswig-Holsteiner nach ihrem Lieblingsessen gefragt.

Unsere Jury aus Köchen, Landfrauen, Tourismusfachleuten, dem Bauernblatt und dem Verein FEINHEIMISCH - Genuss aus Schleswig-Holstein e. V. hat für Sie typisch norddeutsche Gerichte ausgewählt, die einfach köstlich schmecken. Alle Rezepte sind für 4 Personen gedacht und lassen sich ohne viele Hilfsmittel in einem Ferienquartier zubereiten.

Für die 2. Auflage hat unsere Jury zusätzlich ihre persönlichen Lieblingsgerichte zu Papier gebracht. Wir sind sicher, dass für jeden etwas dabei ist: Von der Schwabstedter Bärlauchsuppe über rote Grütze mit frischen Gartenfrüchten bis zum wärmenden Pharisäer, der nach einem langen Spaziergang oder einer Radtour genau das richtige für Leib und Seele ist.

Uns liegt nicht nur am Herzen, dass die Zutaten eine hervorragende Qualität haben. Sie sollen der Umwelt zuliebe auch möglichst kurze Wege reisen, bevor sie auf Ihrem Teller landen. Deshalb haben wir darauf geachtet, dass alle Rezepte mit heimischen Produkten zubereitet werden können. Bei der Suche nach frischen Zutaten hilft Ihnen unsere Broschüre „Hofläden und Wochenmärkte in der Flusslandschaft und im Binnenland“.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken und Genießen der norddeutschen Küche!

## Hauptgerichte

Schnüsch .....	6
Fischerfrühstück .....	8
Kartoffelsalat mit Fischfilet .....	10
Birnen, Bohnen & Speck .....	12
Ohmskater .....	14
Steckrübenmus mit Kochwurst .....	16
Nordfriesischer Lammtopf .....	18
Rinderleber mit Spargel und Kirschen .....	20
Schweinemedailleurs „Friesisch Blue“ .....	22
Dithmarscher Kohlpudding .....	24
Labskaus .....	26
Quer durch's Meer .....	28
Zanderfilet in Eikruste .....	30
Porrenpann .....	32
Nordseekrabben mit Kartoffelpuffer .....	34
Sirup & Klüten .....	36
Ländlicher Salat .....	38
Matjesstipp .....	40

## Suppen

Kartoffelsuppe mit Krabben .....	42
Schwabstedter Bärlauchsuppe .....	44
Hühnersuppe .....	46
Grünkohl-Graupen-Suppe .....	48
Norddeutscher Fischtopf .....	50
Fliederbeersuppe mit Grießklößen .....	52

## Nachtsch

Buchweizengrütze .....	54
Küstenzauber .....	56
Rote Grütze .....	58
Dänischer Apfelkuchen .....	60
Birnen-Dinkel-Kuchen .....	62
Pharisäer/Tote Tante .....	64



# Schnüüsch

Sommergemüse quer durch den Garten

Je 500 g festkochende Kartoffeln,  
Möhren und grüne Bohnen

1 Kohlrabi

2 Schalotten

1-2 Bund Petersilie

750 g Erbsenschoten  
oder 250 g Erbsen

Salz oder körnige Gemüsebrühe

50 g Butter

25 g Mehl

700 ml Milch

150-200 ml süße Sahne

Pfeffer, Zucker, Muskat

4-8 Scheiben geräucherter

Holsteiner Katenschinken

1. Kartoffeln ungeschält in Wasser knapp gar kochen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Möhren schälen und in dickere Scheiben schneiden.
3. Bohnen putzen, waschen und halbieren.
4. Kohlrabi schälen, in 5 mm dicke Scheiben und dann in Stifte schneiden.
5. Petersilie waschen, trockentupfen, Blättchen abziehen und fein hacken.
6. Schalotten abpellen und fein würfeln.
7. Erbsen palen, waschen und abtropfen lassen.
8. Schalotten in etwas Butter bei mäßiger Hitze anschwitzen.
9. Möhren, Bohnen und Kohlrabi dazu geben und kurz mit andünsten.
10. Gemüse zu  $\frac{3}{4}$  mit Wasser bedecken, mit Salz oder Gemüsebrühe und 2 Prisen Zucker würzen. Aufkochen lassen und bei mittlerer Temperatur 10-15 Min. garen.
11. Kartoffeln pellen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.
12. Ist das Gemüse bissfest gegart, das Wasser in ein Litermaß abgießen und das Gemüse in eine Schüssel füllen.
13. In dem Kochtopf 25 g Butter zum Schmelzen bringen, das Mehl einrühren und anschwitzen.
14. Topf von der Herdplatte nehmen, mit Gemüsesud, Milch und Sahne unter ständigem Rühren ablöschen.
15. Unter Rühren die Soße wieder aufkochen, und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
16. Das gegarte Gemüse und die vorbereiteten Erbsen hineingeben und alles kurz aufkochen lassen.
17. Petersilie unterrühren und nochmals abschmecken.
18. In tiefen Tellern mit dem Schinken servieren.

Zubereitungszeit  
1 Std. 15 Minuten

Garzeit  
45 Minuten



Magret Ahrens,  
Schülp

# Fischerfrühstück

Bauernfrühstück ohne Bauer, dafür mit Fischer



500 g frische Nordseekrabben

1-1,5 kg Kartoffeln

2 kleine Zwiebeln

100-150 g durchwachsener Speck

Fett zum Braten (Öl oder Butter)

6 Eier

1/8 l Sahne

4 mittelgroße Gewürzgerurken

2 Tomaten

Worcestershire-Soße

Salz, Pfeffer, Kümmel,

Paprika

1. Krabben pulen.
2. Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser gar kochen, pellen und in Scheiben schneiden.
3. Speck und Zwiebeln würfeln und leicht anbraten, dann beiseite stellen.
4. Das Bratfett in eine größere Pfanne geben, erhitzen und die Kartoffelscheiben hinzufügen. Unter mehrmaligem Wenden goldgelb braten.
5. Die Speck-Zwiebel-Mischung kurz mitbraten.
6. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika abschmecken.
7. Die Eier in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen und der Hälfte der Krabben vermengen.
8. Einen Klacks Butter in eine Pfanne geben, schmelzen lassen und die Hälfte der Eimasse hineingießen.
9. Sofort die Hälfte der Bratkartoffeln in die Eimasse geben.
10. Damit die Masse nicht anbrennt, die Pfanne ständig hin und her bewegen. Nach ca. 6 Min. sollte das Ei gestockt sein und von unten goldgelb aussehen.
11. Die Pfanne vom Feuer nehmen und auf ein Brett stellen. Einen Teller „umgekehrt“ auf die Pfanne legen und das Bratgut auf den Teller stürzen.
12. Mit den Krabben, den Gewürzgerurken und ein paar Tomatenscheiben garnieren.
13. Für die zweite Hälfte 7-11 noch einmal wiederholen.

*Zubereitungszeit*  
30 Minuten (ohne  
Krabbenpulen)

*Garzeit*  
45 Minuten



Erhard Brauer,  
Friedrichstadt



# Kartoffelsalat mit Fischfilet

Perfekter Ausklang nach einem Tag am Meer

## Für den Fisch

800 g Fischfilets  
 2 EL Zitronensaft  
 Salz und Pfeffer  
 1 Ei  
 4 EL Mehl  
 Butterschmalz

## Für den Salat

900 g Kartoffeln  
 1 kleine Tasse Gurkenwasser  
 2-3 Gewürzgurken  
 Salz und Pfeffer  
 4-5 EL Mayonnaise

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 25 Min. kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen.
2. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.
3. Kartoffelscheiben mit Gewürzgurken, Salz, Pfeffer und Gurkenwasser mischen und durchziehen lassen.
4. Mayonnaise unter den Salat heben.
5. Fischfilets säubern, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
6. Fischfilets in Ei und Mehl wenden.
7. In der Pfanne in Butterschmalz goldgelb braten.

Zubereitungszeit  
 30 Minuten

Garzeit  
 40 Minuten

„Ich verwende für dieses Rezept am liebsten frisches Schollenfilet, es schmeckt aber auch mit Seelachs.“



• Marlene Kähler,  
 • Langenhorn

# Birnen, Bohnen & Speck

Ein leckerer Eintopf für den Spätsommer



1 Stück durchwachsener Speck

1 kg Bohnen

6 - 8 Kochbirnen

1 ½ EL Mehl

Brühe nach Bedarf

Pfeffer, Salz

½ Tasse Sahne

½ Tasse Petersilie

1. Den Speck im Kochtopf halb mit Wasser bedeckt 1 Std. kochen.
2. Die Bohnen kleinschneiden und 15-20 Min. mit dem Speck zusammen kochen.
3. Die Kochbirnen mit Stiel auf die Bohnen legen.
4. Alles zusammen noch einmal 10 Min. garen.
5. Birnen und Speck aus der Flüssigkeit nehmen.
6. Die Flüssigkeit mit Mehl andicken und mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken.
7. Birnen und Fleisch wieder in den Topf geben.
8. Petersilie darüberstreuen.
9. Dazu Salzkartoffeln reichen.

Zubereitungszeit  
30 Minuten

Garzeit  
1 Std. 30 Minuten

„Wenn es auf dem Markt keine Kochbirnen gibt, schmeckt das Gericht auch mit anderen Sorten.“



Christa Kröger,  
Hennstedt

# Ohmskater (Ofenkater)

Der Klassiker aus Omas Küche



40 g Hefe (1 Würfel)

2 EL Zucker

¼ l Milch

500 g Mehl

250 g durchwachsener Speck

3 Eier

1 Prise Salz

Fruchtsoße nach Geschmack

1. Hefeteig herstellen und gehen lassen.

2. Den durchwachsenen Speck in dünne Scheiben schneiden.

3. Eine gefettete Ofenform mit der Hälfte der Speckscheiben auslegen.

4. Hefeteig einfüllen und mit den restlichen Speckscheiben belegen. Nochmals gehen lassen.

5. Bei 180 Grad ca. 40 Min. backen.

6. Dazu Fruchtsoße reichen.

Zubereitungszeit

30 Minuten

Garzeit

40 Minuten

„Statt Fruchtsoße: Backobst am Vorabend einweichen, dann in Wasser zum Kochen bringen, mit Zucker und Zitrone abschmecken und die Flüssigkeit nach Geschmack mit Speisestärke andicken.“



Nora Rettenberger,  
Fedderingen



# Steckrübenmus mit Kochwurst

Herzhaftes für Herbst und Winter

1 Holsteiner Steckrübe

2 Zwiebeln

500 g Karotten

1 kg Kartoffeln

4 Kochwürste, z. B. Mettenden

Etwas Sahne

Salz, Pfeffer und Muskat

1. Steckrübe schälen und würfeln.
2. Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln schälen und würfeln.
3. Gemüse in einem Topf mit 400 ml Wasser ca. 20 Min. garen.
4. Die Kochwürste in einem separaten Topf ziehen lassen.
5. Mit einem Stampfer zerkleinern und Flüssigkeit hinzugeben, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.
6. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Sahne abschmecken.
7. Steckrübenmus zusammen mit den Kochwürsten servieren.

Zubereitungszeit

45 Minuten

Garzeit

20 Minuten

„Das Rübenmus harmoniert  
auch perfekt mit einem gebratenen  
Zanderfilet (S. 30).“



**TIPP**  
der Jury



# Nordfriesischer Lammtopf

## Vom Salzwiesenlamm

600 g Lammhüfte,  
vorzugsweise Salzwiesenlamm  
1 Gemüsezwiebel  
150 g Möhren  
150 g Sellerie  
100 g Zucchini

300 g Kartoffeln  
2 Knoblauchzehen  
Je 2 Zweige Rosmarin u. Thymian  
1 EL Tomatenmark  
300 ml Rotwein  
Salz, Pfeffer

1. Lammhüfte grob würfeln.
2. Zwiebeln pellen und würfeln.
3. Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen und würfeln. Zucchini ebenfalls würfeln.
4. Knoblauch pellen und fein hacken.
5. Lammhüfte anbraten, Zwiebelwürfel dazugeben, mit Tomatenmark und Rotwein ablöschen und für 35 Min. köcheln lassen.
6. Nach ca. 20 Min. die Karotten-, Kartoffel- und Selleriewürfel dazugeben.
7. Die Zucchiniwürfel 5 Min. vor Schluss dazugeben.
8. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Rosmarin und Thymian abschmecken.

Zubereitungszeit  
20 Minuten

Garzeit  
35 Minuten



**TIPP**  
der Jury



## Rinderleber

mit Zwiebelringen, Spargel, Kirschen  
und Kartoffelpüree

400 g Rinderleber

400 g Kartoffeln

1 große Zwiebel

100 ml Sahne

100 g Butter

2 Bund Spargel grün oder weiß

50 g Zucker

100 ml dunkler Balsamicoessig

100 ml Kirschsafft

100 g Kirschen

50 g Speisestärke

Butterschmalz

Mehl

Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen und abgießen.

2. Sahne und Butter hinzugeben und stampfen oder pürieren.

3. Spargel in kleine schräge Scheiben schneiden. Weißen Spargel schälen, grüner Spargel kann ungeschält verarbeitet werden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Min. bissfest garen.

4. Zucker im Topf karamellisieren und mit Balsamicoessig ablöschen. Kirschsafft hinzugeben. Kirschen entsteinen und ebenfalls hinzugeben. Mit Speisestärke nach Geschmack andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Zwiebeln in Ringe schneiden, mehlieren und in einer Pfanne mit Butterschmalz ausbacken.

6. Die Leber kurz mehlieren und in der Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten.

7. Leber mit Zwiebeln und Spargel garnieren und mit Soße und Kartoffelpüree servieren.

Zubereitungszeit  
20 Minuten

Garzeit  
25 Minuten



TIPP  
der Jury

# Schweinemedallions

mit Blauschimmelkäse „Friesisch Blue“



12 Schweinemedallions  
200 ml Sahne  
250 g Blauschimmelkäse,  
z. B. „Friesisch Blue“ von der  
Hofkäserei Backensholz  
2 Gläser Weißwein

Butterschmalz  
Salz, Pfeffer  
4 Birnen  
Vanillestange, Sternanis, Zimtstange  
Preiselbeeren  
Nudeln oder Reis als Beilage

1. Zucker mit etwas Wasser zu Karamell kochen, mit etwas Weißwein ablöschen und Vanille, Sternanis und Zimtstange dazugeben. Den Zucker vom Topfboden loskochen und die Birnen darin ca. 10-15 Min garkochen.
2. Schweinefilet in ca. zwei Finger dicke Scheiben schneiden und mit Pfeffer würzen.
3. Sahne in eine Pfanne geben und darin den Käse bei niedriger Flamme schmelzen.
4. Sahne-Käse-Gemisch in eine Schüssel gießen und beiseite stellen.
5. Die Medallions mit Butterschmalz ca. 3 Min. auf jeder Seite anbraten und leicht salzen.
6. Mit dem restlichen Weißwein ablöschen.
7. Das Käse-Sahne-Gemisch zu dem Fleisch in die Pfanne geben und aufkochen. Eventuell mit etwas Birnensaft abschmecken.
8. Fleisch auf dem Teller anrichten.
9. Birnenhälften mit Preiselbeeren füllen und auf dem Teller anrichten.
10. Dazu Nudeln oder Reis reichen.

Zubereitungszeit  
15 Minuten

Garzeit  
15 Minuten



Helmut Guelich,  
Oeversee



# Dithmarscher Kohlpudding

## Ein Traditionsrezept

- 1 Weißkohl
- 1 kg Hackfleisch
- 1-2 gehackte Zwiebeln
- Kartoffeln
- 3 Eier
- 2 eingeweichte Brötchen oder etwas Paniermehl
- 100 g Schinkenwürfel
- 1 TL Senf, Salz, Pfeffer
- Etwas Brühe, Mehl und Sahne

1. Den Kohl in Streifen schneiden, den Strunk entfernen.
2. Mit Brühe ca. 30 Min. kochen.
3. Das Hackfleisch mit 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, Zwiebeln, den Eiern und den eingeweichten Brötchen verkneten.
4. Den Kohl und das Hackfleisch in eine Auflaufform oder einen Kochtopf schichten.
5. Die Flüssigkeit von dem vorgekochten Kohl zufügen und 1,5 Std. auf kleiner Stufe köcheln oder bei 180 Grad im Backofen garen.
6. Anschließend die vorhandene Flüssigkeit in einen Topf abgießen, mit ausgerührtem Mehl andicken und zusammen mit den Schinkenwürfeln und einem Schuss Sahne eine helle Soße herstellen.
7. Nochmals abschmecken.

Zubereitungszeit  
30 Minuten

Garzeit  
2 Stunden

„Schmeckt besonders gut mit  
Salzkartoffeln und frischer Petersilie.“



Monika Gehlsen,  
Lunden

# Labskaus

Feinkost für echte Seeleute



1 kg Rindersuppenknochen  
1 Bund Suppengrün  
1 kg gepökelte Rinderbrust  
oder Tafelspitz  
1 kg Kartoffeln  
400 g Zwiebeln

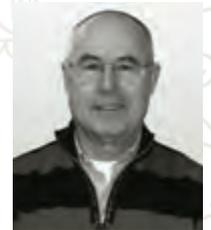
60 g Schmalz  
1 Filet Salzhering oder Matjes  
1 Gewürzgurke  
1 Glas rote Bete  
1 TL mittelscharfer Senf  
Pfeffer

1. Suppengrün waschen, schälen, kleinschneiden.
2. Die Rinderknochen mit dem Suppengrün und ca. 1,5 l Wasser aufkochen und ca. 2 Std. leicht köcheln (eventuell am Vortag). Die Knochen herausnehmen.
3. Das Rindfleisch im Stück in die Brühe geben und ca. 1 Std. abgedeckt köcheln. Die Brühe sollte nicht unter 1 Liter einkochen. Das Fleisch herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb schütten.
4. Währenddessen die rote Bete in einem Topf mit Wasser je nach Größe 45-60 Min. garen. 5 Min. vor Garende salzen. Schale mit Küchenpapier abreiben und rote Bete in Scheiben schneiden.
5. Die Zwiebeln grob schneiden und im Schmalz andünsten. Kartoffeln schälen und halbieren oder vierteln, mit den angehängten Zwiebeln zur Brühe geben und gar kochen.
6. Das weich gekochte Rindfleisch in kleine Würfel schneiden. Salzhering, Gewürzgurke und rote Bete mit dem Messer feinhacken.
7. Die Brühe von den Kartoffeln und Zwiebeln abgießen (in einer Schüssel auffangen).
8. Die gewürfelten Zutaten zu den Kartoffeln und Zwiebeln geben und mit einem Kartoffelstampfer oder Schneebeisen, unter Hinzugabe der restlichen Brühe zu einer püreeartigen Masse verarbeiten. Mit Pfeffer und Senf würzen.

Zubereitungszeit  
50 Minuten

Garzeit  
3,5 Stunden

„Norddeutsche Beilage: Gabelrollmops, ein Spiegelei, eine halbe Gewürzgurke und zwei Scheiben Rote Beete.“



Frank Uhlmann,  
Flensburg



# Quer durch's Meer

## Räucherfischpotpourri mit Bechamelkartoffeln

1 kg Kartoffeln  
 1 gehäufte EL Butter  
 1 EL Mehl  
 250 ml Kochsahne  
 Salz & Pfeffer oder 1-2 TL  
 gekörnte Rinderbrühe  
 ½ Becher Crème fraîche

1 Bund glatte Petersilie  
 Geräuchert:  
 1-2 Makrelenfilets  
 (gern mit Pfeffer)  
 1-2 Forellenfilets  
 1 St. Stremel-Lachs  
 2-3 Scheiben Lachsforelle

1. Die ungeschälten Kartoffeln in genügend Wasser gar kochen.
2. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und kurz aufschäumen lassen.
3. Das Mehl sorgfältig in die Butter einrühren, die Kochsahne dazu gießen, kurz aufkochen und die Soße klümpchenfrei rühren.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Topf von der Kochplatte nehmen und die Crème fraîche in die Soße rühren.
6. Die Petersilie waschen, die Blättchen kleinhacken und in die Soße geben.
7. Die Kartoffeln nach Garende abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und in mundgerechte Scheiben schneiden.
8. Kartoffeln und Bechamelsoße in einer Schüssel vermengen.
9. Die Räucherfische auf einer Platte anrichten.

Zubereitungszeit  
45 Minuten

Garzeit  
30 Minuten

„Schmeckt auch mit anderen Räucherfischen wie Bückling oder Heilbutt. Dazu passt ganz prima ein Gurkensalat in einer Essig-Öl-Soße mit Dill.“



• Ute Spiekermann,  
• Handewitt



## Zanderfilet in Eikruste mit Dillsoße und grünem Salat

- |                     |                                   |
|---------------------|-----------------------------------|
| 1 Kopfsalat         | 300 ml Milch                      |
| 800 g Zanderfilet   | 300 ml Sahne                      |
| Saft von 2 Zitronen | 2 Eier                            |
| 30 g Butter         | 3 EL Rapsöl                       |
| 1 kleine Zwiebel    | Salz, Pfeffer und Zucker          |
| 90 g Mehl           | Zitrone und Dill<br>zum Garnieren |

1. Den Kopfsalat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Für das Dressing wird die Sahne mit dem Zitronensaft und Zucker abgeschmeckt.
3. Salat und Dressing vermengen und ziehen lassen.
4. Das Zanderfilet säubern, trockentupfen und in Stücke schneiden.
5. Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und ziehen lassen.
6. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in einem Topf mit der Butter anschwitzen.
7. 5 EL Mehl hinzufügen, mit einem Schneebesen verrühren und etwas anschwitzen lassen.
8. Milch und Sahne nach und nach zugeben und immer wieder glatrühren.
9. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Dill abschmecken und warmhalten.
10. Eier verquirlen.
11. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl und den Eiern wenden.
12. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch ca. 4 Min. pro Seite braten.

Zubereitungszeit

45 Minuten

Garzeit

15 Minuten

„Dazu passen wunderbar Salz- oder Pellkartoffeln. Statt Dill kann auch Petersilie für die Soße genommen werden.“



Meike Krecklow,  
Ostrohe

# Porrenpann

Köstliches von der Küste



1 kg frische  
Nordseekrabben  
2 kg Kartoffeln  
2 EL Butter  
2 EL Mehl

1 l Milch  
Salz, Muskatnuss  
1 gehäufter EL  
gehackte Petersilie

1. Krabben pulen.
2. Kartoffeln mit der Schale kochen, pellen.
3. Butter in einer großen hohen Pfanne zerlassen.
4. Mehl einrühren und anschwitzen.
5. Milch hineingießen und unter ständigem Rühren einmal aufkochen.
6. Soße 10 Min. auf niedriger Stufe langsam weiterköcheln lassen, salzen und mit wenig Muskatnuss würzen.
7. Die gehackte Petersilie und das Krabbenfleisch in die Soße geben. Kurz ziehen lassen (nicht kochen). Dazu passt ein grüner oder gemischter Salat.

Zubereitungszeit  
30 Min. (ohne  
Krabbenpulen)

Garzeit  
30 Min.

„Auf [www.fischvomkutter.de](http://www.fischvomkutter.de) erfahren Sie, wo Sie frisch gefangene Nordseekrabben erhalten. Gute Chancen haben Sie auch auf den Wochenmärkten.“



Asta Carstensen,  
Viöl

# Nordseekrabben mit Kartoffelpuffer und Schnittlauch-Dill-Schmand



1 kg frische Nordseekrabben  
400 g Kartoffeln  
1 Ei  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Dill  
250 g Schmand  
1 Orange  
2 Essigurken mit Wasser  
Butter  
Chili  
Olivenöl  
Pfeffer, Cayennepfeffer, Salz

1. Krabben pulen.
2. Kartoffeln schälen und in eine Schüssel reiben. Salzen, pfeffern.
3. Das Ei in die Masse geben und verkneten.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
5. Die Masse nun in die heiße Pfanne geben und regelmäßig wenden.
6. Schmand in einer Schüssel mit klein geschnittenen Essigurken verrühren.
7. Den geschnittenen Schnittlauch und Dill dazugeben und pfeffern.
8. Eine Prise Cayennepfeffer und Chili sowie Orangenschale hinzufügen.
9. Mit 20 g flüssiger Butter verrühren (für den Geschmack und die Geschmeidigkeit).
10. Den Kartoffelpuffer aus der Pfanne nehmen und beiseite legen.
11. Die Krabben kurz in der Pfanne schwenken (leicht erwärmen, damit das Aroma sich entwickelt).
12. Den Schnittlauch-Dill-Schmand portionsweise mit den Krabben auf dem Puffer anrichten. Zum Schluss noch mit etwas Dill garnieren.

Zubereitungszeit  
40 Minuten (ohne  
Krabbenpulen)

Garzeit  
15–20 Minuten



Renate Pieper,  
Büsum

# Sirup & Klüten

Süß und herzhaft zugleich



500 g Weizenmehl

500 ml Milch

2 Eier

1 Prise Salz

Heller Speisesirup

500 g durchwachsener Speck

1. Das Mehl mit der Milch und den Eiern zu einem dickeren Pfannkuchenteig verrühren.
2. Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
3. Wenn das Wasser kocht, einen Esslöffel nehmen und den Teig löffelweise ins Wasserbad legen.
4. Während die Klüten fertig garen, den Speck in einer Pfanne anbraten und den Sirup in einem Topf unter ständigem Rühren erwärmen.
5. Wenn die Klüten an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig und können herausgenommen werden.
6. Die Klüten mit dem heißen Sirup und dem angebratenen Speck servieren.

Zubereitungszeit

30 Minuten

Garzeit

30 Minuten

„In früheren Zeiten wurde der Sirup noch aufwändig aus Zuckerrüben selbst hergestellt.“



Peggy Heller,  
Mildstedt



## Ländlicher Salat

Herzhaft und lecker – schnell zubereitet

250 g Schnittkäse  
z. B. „Deichgraf“ von der  
Ostenfelder Meierei  
100 g gekochter Schinken  
2 kleine Gewürzgurken  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Öl

1 TL Senf  
3 EL Zitronensaft  
1 EL Schnittlauch  
Etwas Salz  
1 Messerspitze Kümmel

1. Käse und Schinken in kleine Streifen schneiden.
2. Gewürzgurken abtropfen lassen und klein würfeln.
3. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden.
4. Öl, Senf, Zitronensaft, Schnittlauch, Kümmel und Salz in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren.
5. Marinade über die geschnittenen Zutaten geben und alles gründlich vermengen.
6. Vor dem Servieren gut durchziehen lassen.

Zubereitungszeit  
20 Minuten

„Harmoniert sehr gut mit  
frischem Schwarzbrot und Butter,  
aber auch mit warmen Gerichten.“



TIPP  
der Jury



# Matjesstipp

Ein leckeres Sommergericht

8 Tomaten

1 Salatgurke

10 Matjesfilets

2 mittelgroße Zwiebeln

4 Äpfel

2 gr. Becher Dickmilch

1 gr. Becher Joghurt

Reichlich Schnittlauch  
oder Petersilie

Pfeffer, Salz

Zubereitungszeit  
30 Minuten

1. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln.
2. Tomaten, Gurke und Äpfel putzen.  
In mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Matjesfilets ebenfalls in  
mundgerechte Stücke schneiden.
4. Dickmilch, Joghurt und die Kräuter  
verrühren.
5. Die geschnittenen Zutaten hinzugeben  
und nach Geschmack würzen.
6. Wenn vorhanden mit frischem Dill  
garnieren.

„Ich esse dazu am liebsten Salz- oder  
Pellkartoffeln, passt aber auch zu  
frischem Brot vom Bäcker.“



• Rembert Nübel,  
• Stelle-Wittenwuth

# Kartoffelsuppe

mit Crème fraîche und Krabben



100 g Zwiebeln, 100 g Möhren

1 Petersilienwurzel

1 Knollensellerie

400 g festkochende Kartoffeln

2 EL Butter

1,2 l Gemüsebrühe

50 g Weißes vom Lauch

4 Zweige glatte Petersilie

Salz, Pfeffer, Muskatnuss,

Cayennepfeffer

4 EL Crème fraîche

250 g frische Nordseekrabben

1. Zwiebeln pellen und fein würfeln.
2. Möhren, Petersilienwurzel, Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 3 Min. glasig dünsten.
4. Gemüse- und Kartoffelwürfel dazugeben und weitere 3 Min. garen.
5. Die Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
6. Lauch putzen, klein würfeln und nach etwa 10 Min. zur Suppe geben.
7. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden.
8. Die Suppe leicht pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Cayennepfeffer abschmecken und mit der Petersilie würzen.
9. Die Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit Crème fraîche und den Krabben garnieren.

Zubereitungszeit  
30 Minuten (ohne  
Krabbenpulen)

Garzeit  
30 Minuten

„Wenn man die Krabben weglässt, auch für Vegetarier einfach köstlich!“



Bärbel Delfs,  
Gammellund



# Schwabstedter Bärlauchsuppe

mit gebratenen Streifen von der Lammhüfte

320 g Lammhüfte

120 g frischer Bärlauch

4 Schalotten

25 ml Olivenöl

200 ml Milch

500 ml Sahne

100 ml Gemüsebrühe

50 g Sauerrahm-Butter

30 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer, Mehl

1. Die Schalotten pellen, grob schneiden und in Olivenöl glasig dünsten.
2. Mit etwas Mehl abstäuben, kurz weiter anschwitzen und mit Milch ablöschen.
3. Sahne und Gemüsebrühe hinzugeben.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens 10 Min. kochen, damit der Mehlgeschmack auskocht.
5. Den marktfrischen Bärlauch fein hacken.
6. Die Lammhüfte in feine Streifen schneiden und 2 Min. in erhitztem Olivenöl anbraten.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Den gehackten Bärlauch und die Sauerrahmbutter in die heiße Suppe geben und ggf. mit einem Pürierstab durchmischen.
9. Das Lammfleisch in der Mitte des Suppentellers anrichten und die Bärlauchsuppe dazugeben.

Zubereitungszeit

15 Minuten

Garzeit

10 Minuten

„Bärlauchzeit ist von März bis Ende Mai.“



TIPP  
der Jury



# Hühnersuppe

Wärmt und schmeckt zu jeder Jahreszeit

1 Suppenhuhn vom  
Wochenmarkt (ca. 2 kg)  
1 Bund Suppengrün  
100 g Muschelnudeln  
½ l Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer

1. In einem großen Topf soviel Wasser zum Kochen bringen, dass das Huhn gerade bedeckt ist.
2. Suppenhuhn unter kaltem Wasser abspülen, ggf. Innereien entfernen. In das kochende Wasser geben, Gemüsebrühe und etwas Salz zugeben.
3. Sellerie und Möhren schälen. Vom Porree die äußeren Blätter entfernen, Stange halbieren und gründlich waschen. Gemüse würfeln und ebenfalls in den Topf geben.
4. Alles bei schwacher Hitze ohne Deckel ca. 1,5 Std. garen.
5. Hühnerfleisch von den Knochen lösen, Haut entfernen und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Nach Geschmack kann die Brühe durch ein Sieb gegossen werden und das Fett abgeschöpft werden.
7. Nudeln in der Hühnersuppe kochen und das Fleisch am Ende mit erhitzen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit  
25 Minuten

Garzeit  
1,5 Stunden



TIPP  
der Jury

# Grünkohl-Graupen-Suppe

Ein wärmendes Herbstgericht



1 kg frischer (oder 750 g  
gefrorener) Grünkohl

Etwas Bratfett

500 g Kassler ohne Knochen

4 Kochwürste

125 g Graupen

2 l Gemüsebrühe

2 Zwiebeln

4 Kartoffeln

1 Möhre

1 Stange Lauch

Salz und Pfeffer

1. Die Zwiebeln pellen und würfeln.
2. Die Zwiebeln in etwas Fett anbraten.
3. Mit heißer Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.

Zubereitungszeit  
45 Minuten

Garzeit  
1 Stunde

4. Das Kassler und die Graupen hineingeben.
5. Kurz aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 1 Std. köcheln.
6. Den frischen Grünkohl waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Klein schneiden, größere Stücke vom harten Strunk entfernen. 30 Min. vor Garende mit in die Brühe geben.
7. Kartoffeln und die Möhre waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
9. Lauch waschen und in Ringe schneiden.
10. Das Gemüse und 1 TL Salz ca. 20 Min. mitgaren lassen.
11. Die Kochwürste die letzten 10 Min. mit durchziehen lassen.
12. Das Kassler herausnehmen und in kleine Würfel schneiden.
13. Die Kochwürste herausnehmen und in kleine Stücke schneiden.
14. Alles zusammen wieder in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Frauke Matthiesen,  
Wiernerstedt



## Norddeutscher Fischtopf

Schnell gekocht und fein im Geschmack

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| 1 kg Fischfilets          | 2 EL Schmand             |
| 75 g durchwachsener Speck | 1 Lorbeerblatt           |
| 3 große Zwiebeln          | 50 g Butter              |
| 250 ml Gemüsebrühe        | Saft von 1 Zitrone       |
| 100 ml Weißwein (trocken) | 1 TL Kapern              |
| 3 Gewürzgurken            | 2 EL gehackte Petersilie |
| 4 Fleischtomaten          | 3 Körner Piment          |
|                           | Salz, Pfeffer            |

1. Fischfilets abbrausen und trocken tupfen. Zitronensaft darüber träufeln, salzen.
2. Speck in Würfel schneiden.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen. Speck und Zwiebeln anbraten, bis sie glasig sind.
4. Mit Wein und Brühe ablöschen. Pimentkörner und Lorbeer hineingeben.
5. Alles zusammen aufkochen, dann die Hitze reduzieren.
6. Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten damit überbrühen, häuten und in kleine Würfel schneiden.
7. Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden und die Gewürzgurken fein würfeln.
8. Tomaten, Gurken, Fisch, Kapern, Salz in den Sud geben und 15 Min. gar ziehen lassen.
9. Den Eintopf mit Schmand verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit  
30 Minuten

Garzeit  
30 Minuten



Anke Stührk,  
Büsum



# Fliederbeersuppe mit Grießklößen

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 2 l Fliederbeersaft   | ½ l Milch             |
| 1 kg säuerliche Äpfel | 250 g Hartweizengrieß |
| 1 Stange Zimt         | 2 große Eier          |
| 10 Gewürznelken       | 2 EL Butter           |
| Zucker nach Geschmack | ½ TL Salz             |

1. Fliederbeersaft mit Stangenzimt, Nelken und Zucker aufkochen.
2. Äpfel schälen, in große Stücke schneiden und in die Suppe geben.
3. Milch mit Butter, Zucker und Salz in einem anderen Topf erhitzen.
4. Grieß hineingeben und zügig rühren. Aufkochen und vom Herd nehmen.
5. Die Eier unterrühren und die Masse etwas abkühlen lassen.
6. Den Grießteig zu Klößen verarbeiten.
7. Grießklöße in die heiße Fliederbeersuppe geben und etwas ziehen lassen.
8. Wer mag, kann die Suppe mit etwas Vanillepuddingpulver binden.

*Zubereitungszeit:*  
30 Minuten

*Garzeit:*  
40 Minuten

„Holunder hat im September und Oktober Saison, dann gibt es den Saft in vielen Hofläden. Die Suppe schmeckt übrigens nicht nur als Nachtisch sondern auch als Hauptgericht!“



Frauke Brügge,  
Weede



# Buchweizengrütze

## Norddeutsche Variante

- 1 l Milch
- 250 g Buchweizengrütze
- 1 Prise Salz
- Butter
- Zucker und Zimt
- 1 Flasche Malzbier

1. Die Milch mit der Buchweizengrütze und einer Prise Salz aufkochen lassen.
2. Anschließend bei kleiner Flamme garen. Dabei regelmäßig umrühren.
3. Je nach Geschmack einen Klecks Butter darauf zerlassen oder mit Zimt und Zucker bestreuen.

Alternativ die Milch mit der Buchweizengrütze und einer Prise Salz aufkochen und den Kochtopf mit Deckel ins Bett stellen (fest umschlungen von der Bettdecke). Nach 50 Min. ist die Buchweizengrütze fertig. Vor dem Servieren durchrühren.

„Lecker: Einen Schuss Malzbier mit auf den Teller. Die Reste können am Folgetag mit warmer Milch gegessen werden.“

• **Quelldauer**  
• 35-40 Minuten

• **Garzeit**  
• 50 Minuten



Jan Cornils,  
Jarplund



# Küstenzauber

„Ebbe und Flut“

## Watt

250 g Mehl  
3 Eier  
0,5 l Milch  
½ TL Salz (Ebbe)  
oder 2 Päckchen  
Vanillezucker (Flut)

## Ebbe

300 g Sauerrahm  
400 g Räucherfisch  
1 Bund Dill

## Flut

500 g Erdbeeren  
250 g Erdbeermarmelade  
1 kl. Bund Minze  
Puderzucker

## Watt

1. Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Vertiefung machen. Eigelb mit Salz (Ebbe) oder Vanillezucker (Flut) und etwas Milch verquirlen und in die Vertiefung geben.
2. Von der Mitte aus Eigelb und Mehl verrühren, nach und nach die Milch dazugeben. Darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen.
3. Fett in einer Pfanne erhitzen und 4x ¼ des Teiges von beiden Seiten goldbraun backen.
4. Pfannkuchen im Ofen bei 50 Grad warmhalten.

## Ebbe

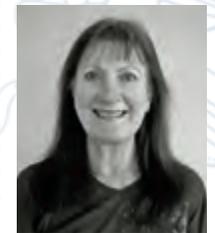
1. Sauerrahm mit dem kleingeschnittenen Dill verrühren (etwas Dill übrig behalten zum Garnieren).
2. Pfannkuchen auf Teller geben und die Sauerrahm/Dill-Masse darüber verstreichen. Fisch darauf verteilen und mit dem restlichen Dill garnieren.

## Flut

1. Erdbeeren waschen, kleinschneiden und mit der Marmelade vermengen (ein paar zum Garnieren zurückhalten).
2. Die Erdbeermasse auf den Pfannkuchen verteilen und zusammenrollen. Mit ein paar Erdbeeren und Minzblättchen garnieren und Puderzucker darüber streuen.

Zubereitungszeit  
30 Minuten

Garzeit  
20 Minuten



Angelika Richter,  
Friedrichskoog



# Rote Grütze mit Vanillesoße

Dessert aus saftigen Gartenfrüchten

## Für die Grütze

- 1 kg rote Gartenfrüchte  
(davon ca. ¼ schwarze  
Johannisbeeren)
- 4 EL Zucker
- 1 Zitrone
- 1 ½ EL Speisestärke
- 1 Prise Salz

## Für die Vanillesoße

- 1 Vanilleschote
- 2 EL Zucker
- 250 ml Sahne
- 2 Eigelb
- 1 Prise Salz

## Für die Grütze

1. Die Früchte waschen, aufkochen und nach Belieben mit Zucker und Zitrone abschmecken.
2. Speisestärke mit etwas Saft klumpenfrei anrühren oder schütteln.
3. Die Grütze vom Herd nehmen, Speisestärke einrühren und erneut unter Rühren aufkochen.
4. Den Topf in ein kaltes Wasserbad stellen, damit sich keine Haut bildet.

## Für die Vanillesoße

5. Mark der Vanilleschote auskratzen. Mark, Zucker und Sahne in einem Topf vermischen, mit der Vanilleschote aufkochen und kurz ziehen lassen. Vanilleschote herausnehmen.
6. Die Eigelbe verquirlen und mit der Sahne vermengen.
7. Alles langsam bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen und mit dem Schneebesen kräftig schlagen, bis die Soße dickflüssig zu werden beginnt.
8. Die Vanillesoße unter wiederholtem Umrühren abkühlen lassen. Dann in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit  
15 Minuten und  
Zeit zum Abkühlen

„Die Grütze schmeckt auch ganz einfach mit Milch und Sahne!“



TIPP  
der Jury

# Dänischer Apfelkuchen

Als Dessert oder zum Kaffee



500 g säuerliche Äpfel

50 ml Wasser

1 Päckchen Vanillezucker

100 g Paniermehl

75 g Zucker

70 g Butter

200 ml Schlagsahne

1. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln.
2. Äpfel mit dem Wasser und dem Vanillezucker in einen Kochtopf geben und aufkochen. Ca. 15 Min. bei schwacher Hitze weiterköcheln, dann abkühlen lassen.
3. Butter in einer Pfanne schmelzen.
4. Paniermehl und Zucker zugeben und unter ständigem Rühren goldbraun braten. Nicht anbrennen lassen!
5. Sahne steif schlagen.
6. Abwechselnd Apfelkompott und Paniermehl in einer Glasschüssel schichten.
7. Zum Schluss die Schlagsahne verteilen.
8. 1 Std. kühl stellen.

Zubereitungszeit  
45 Minuten

Garzeit  
15 Minuten



Anja Budach,  
Jarplund

# Birnen-Dinkel-Kuchen

Nach Oma Hildes Apfelkuchen-Rezept



225 g gemahlene Haselnüsse  
100 g Rosinen  
225 g Dinkelmehl  
225 ml Rapsöl  
250 g Zucker  
5 Birnen

3 Eier  
½ Tütchen Backpulver  
1 Prise Salz  
3 TL Vanillezucker  
Puderzucker

1. Haselnussmehl, Rapsöl, Zucker und Eier in einer Rührschüssel geben und vermengen.
2. Dinkelmehl, Backpulver, Vanillezucker und eine Prise Salz dazugeben.
3. Alles gut durchkneten, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
4. Birnen würfeln und mit Rosinen unter den Teig heben.
5. Bei 160° (Ober-/Unterhitze) für 50 Min. backen.
6. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Zubereitungszeit  
10 Minuten

Garzeit  
50 Minuten



TIPP  
der Jury

„Schmeckt natürlich auch mit Äpfeln wie damals bei Oma Hilde!“



## Pharisäer & Tote Tante

Nationalgetränke an der Küste

### Für den Pharisäer

Sehr starker, heißer Kaffee  
Schlagsahne  
Rum  
Würfelzucker

### Für die Tote Tante

Frisch aufgekochter,  
starker Kakao  
Schlagsahne  
Rum  
Kakao- oder Kaffeepulver  
oder Schokoladenraspel

### Die Geschichte des Pharisäers

Es gab im 19. Jahrhundert auf Nordstrand den eifrigen Pastor Bleyer, dem der hohe Alkoholkonsum seiner Schäfchen gar nicht gefiel. Auf einer Kindstaufe wollte der Geistliche einfach nicht gehen, sodass der geplante Umtrunk nicht erfolgen konnte. Des Täufelings Vater, Bauer Johannsen, dachte sich aber: „Un wi kriegt ok so unsen Punsch!“ und wies das Küchenpersonal an, dem Kaffee heimlich einen Schuss Rum beizumengen und das verdächtige Aroma unter einer Sahnehaube zu verbergen. Nach einiger Zeit und sich immer stärker rötenden Gesichtern probierte der misstrauische Pastor den „Kaffee“ seines Tischnachbarn und rief halb empört, halb schmunzelnd aus: „Oh, ihr Pharisäer!“

1. Heißen Kaffee oder Kakao in eine Tasse füllen.
2. Ein bis zwei Zuckerwürfel dazugeben.
3. Sahne steif schlagen.
4. Einen Schuß Rum nach Geschmack darunter verstecken.



**TIPP**  
der Jury

*Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit  
und einen rundum gelungenen Urlaub!*



Die Jury v.l.n.r.: Ilona Hargens (Landfrau), Yannek Drees (ETS GmbH), Maike Buchholz (Ostenfeld Tourismus), Hans-Jürgen Thomsen (Hotel zu Treene), Wolfgang Götze (Feinheimisch), Dörte Lohf (Grünes Binnenland), Michael Ringhoff (Westerkrug), Marianne Budach (Grünes Binnenland) und Elisabeth Jacobs-Götze (Naturgenussfestival)

## Was ist FEINHEIMISCH – Genuss aus Schleswig-Holstein?

- FEINHEIMISCH ist ein aktives Netzwerk von Landwirten, Manufakturen, Küchenchefs und Gastronomen, privaten Mitgliedern und gewerblichen Förderern
  - Feinheimische Betriebe beziehen bzw. verkaufen frische, qualitativ hochwertige regionale Produkte und bewahren die schleswig-holsteinische Küche
  - Förderung der Sortenvielfalt bei verantwortungsvoller, umweltverträglicher und nachhaltiger Produktion in der Region und im Land
  - FEINHEIMISCH engagiert sich mit nachhaltigen Projekten für die kulinarische Bildung im Land
- 4x im Jahr erscheint FEINHEIMISCH. DAS MAGAZIN, das dem Magazin [Mohltied!] beiliegt und an alle Mitglieder sowie landesweit verteilt bzw. verkauft wird

Erfahren Sie mehr über den Genussverein unter:  
[www.feinheimisch.de](http://www.feinheimisch.de)



**FEINHEIMISCH**

*Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.*

## Eingecheckt und aufgedeckt



Entspannt ankommen und sofort genießen.

Buchen Sie zusätzlich zu Ihrem Quartier unseren Einkaufsservice und finden Sie bei Ihrer Ankunft leckere Produkte nach Ihrer Wahl von unseren regionalen Kaufleuten in Ihrem Quartier vor. Urlaubsgenuss von Anfang an.

Weitere Infos unter:

Tel.: +49 (0) 46 38/89 84 04  
[info@gruenes-binnenland.de](mailto:info@gruenes-binnenland.de)



## Hofläden und Wochenmärkte

Ihnen fehlen noch Zutaten? Bei unseren Hofläden, Wochenmärkten und Regiomaten erhalten Sie regionale Lebensmittel frisch vom Feld. Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre „Hofläden und Wochenmärkte in der Flusslandschaft und im Binnenland“.



**Herausgeber:** Gebietsgemeinschaft Grünes Binnenland e. V., Telefon: +49 (0) 46 38/89 84 04, [info@gruenes-binnenland.de](mailto:info@gruenes-binnenland.de), [www.gruenes-binnenland.de](http://www.gruenes-binnenland.de)

**Fotos:** Alle Rezepte: Uwe Naeve, [www.un-naturfoto.de](http://www.un-naturfoto.de). Fotolia / [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com): Frühstück©PhotoSG, shells in sketch style©merion\_merion, hand drawn vegetables©setory, Doodle pattern of vegetables©egorka87, vegetable soup©M.studio, Cakes and sweets©Kudryashka, Old Papers©pixelrobot

**Gestaltung:** DUHMEDESIGN, [www.carsten-duhme.de](http://www.carsten-duhme.de)



Schutzgebühr 4,90 €