

## INHALTS-VERZEICHNIS:

Vorwort . . . . .	3, 4
Suppen . . . . .	5
Falsch- Suppen . . . . .	6
Gelbe Rübensuppe . . . . .	7
Kümmelsuppe . . . . .	7
Getrocknete, grüne Erbsensuppe . . . . .	8
Seefisch, gebraten, Nr. 1 . . . . .	8
Stockfischlaibchen . . . . .	9
Seefisch, gebraten, Nr. 2 . . . . .	9
Seefisch mit Wurzeln . . . . .	10
Schleie, gebraten . . . . .	10
Schleie als Paprikafisch . . . . .	11
Hammelfleisch in Bier . . . . .	11
Hammelfleisch mit Gurken . . . . .	12
Hammelfleisch mit Sardellen . . . . .	12
Hammelfleisch in Kohlblätter ge- füllt . . . . .	13
Hammelfleisch, gedämpft, Nr. 1 . . . . .	13
Hammelfleisch, gedämpft, Nr. 2 . . . . .	14
Hammelfleisch mit Rüben . . . . .	14
Blitzgericht . . . . .	15
Hammelfleischgulasch . . . . .	15
Hammelfleisch mit Erdäpfel . . . . .	16
Pillaw vom Hammelfleisch . . . . .	16
Hammelfleisch, gedämpft, Nr. 3 . . . . .	17

Rinderbrust mit Gemüse gefüllt	17
Rinderbrust, gedämpft	18
Pfefferfleisch	18
Rinderbraten	19
Wadschunken als Fleischsalat	19
Schnitzel von Rindsleber	19
Milz	20
Kaldaunen, gebacken	20
Gefüllter Kohlkopf	21
Fleischsalat	21
Rindfleisch, mariniert	22
Fleischkäse von Bratenresten	23
Hirnwürste	23
Krautkuchen	24
Ko Ischnitzel	24
Schwammschnitzel	25
Erdäpfel als Paprikasch	25
Erdäpfel, gefüllt, Nr. 1	26
Erdäpfel, gefüllt, Nr. 2	27
Spinatauflauf	27
Spinatpudding	28
Gemüseauflauf	28
Gemüseschnitzel	29
Karfiolpudding	29
Hirseknödel	30
Hirsebrein	31
Hirsebreinauflauf	31

Nationalgericht aus Westphalen	31
Erdäpfelknödel mit Haidenmehl	32
Gernteig	33
Nudel-Tatscherl	33
Kartoffelmehltorte	34
Guglhupf von Kartoffelmehl	34
Kartoffelmehlaufauf	35
Kartoffelmehlpudding	35
Weißkirchnertorte	36
Sterz aus Gerstenmehl	36
Knödel	37
Butternockerl	37
Fritaten	38
Mürber Apfelstrudel	38
Pfannkuchen aus Gerstenmehl	39
Reisgrießmehl-peise mit Apfel	39
Gebäckene Knödel aus Maisgrieß	40
Pudding aus Maisgrieß	40
Pfannkuchen	40
Pfannkuchen von Erdäpfelmehl	41
Bauernknödel	41
Polenta	42
Polenta mit Zucker und Zimmt	42
Mamliga	43
Gugelhupf aus Polentamehl ohne Ei	43
Topfenbäckerei	44
Topfenpudding	45

Kümmelbrötchen . . . . .	45
He-Ka Nährhefe-Kartoffelsuppe . . . . .	46
Seefisch in Oel gebraten . . . . .	46
Seefisch mit Kartoffelscheiben . . . . .	46
Rahlsuppe . . . . .	47
Tirolerlber . . . . .	47
Matrosenfleisch . . . . .	48
Omelette mit Parmesan . . . . .	48
Grießknödel . . . . .	49
Biskuit . . . . .	49
Bosnische Torte . . . . .	50
Sandtorte . . . . .	50
Als Ersparnis für Eier . . . . .	51
Kochkisten . . . . .	51
<b>Inserate</b>	