

Einleitung	9
Das tägliche Leben	12
Die Highland-Küche	14
Fleisch und Geflügel	18
Fisch und Schalentiere	20
Milchprodukte und Eier	22
Fette	22
Gemüse	24
Korn und Getreide	26
Kräuter und Gewürze	28
Früchte und Nüsse	29
Honig und Zucker	29
Getränke	30

6 Fleischgerichte

Gerstenbrühe mit Rindfleisch	32
Pökeln von Fleisch	34
Potted Hough (Rinderbein in Aspik)	34
Gepökelttes Fleisch mit Karotten	35
Beef Stovies	35
Hotch Potch	36
Hammelpastete	38
Haggis	40
Mock Haggis	40
Wildeintopf	42
Nettle Kail	43
Collops	44
Cock-a-Leekie	46
Rebhuhn in Austernsauce	47
Wildpastete	48

Fischgerichte

Cullen Skink	50
In Hafermehl gebratene Forelle	51
Mussel Brose	52
Lachs in Grüner Sauce	54
Kippered Lachs	55
Tatties and Herring	56
Hebridean Lobster	57
Eingelegte Forelle	58
Gebratener Portessie Fischrogen	58
Frisch gepökelter Dorsch	60
Cabbie Claw	60
Stockfisch mit Milch	62
Crappit Heids	62
Dorsch in Senfsauce	63
Makrele in Senf	64
Potted Shrimp	66

Gemüsegerichte

Grünkohl	68
Colcannon	68
Brennesselsuppe	69
Hebridean gekochte oder geröstete Zwiebeln	70
Ullapool Seetangsuppe	72
Gegrillter Dulse Seetang	73
Seetang Kekse	73
Tattie Scones	74
Stovies	74
Pease Pudding	76

Getreidegerichte

Porridge	78
Bere Bannocks	80
Oatcakes	80
Mealie Pudding	82

Nachspeisen

Caragheen Pudding	84
Gekochte Stachelbeeren	85
Stapag	85
Shortbread	86
Baked Custard	86
Florentine mit Äpfeln und Kartoffeln	88

Getränke

Atholl Brose	90
Oatmeal Posset	90

Saucen

Meerrettichsauce	91
Senfsauce	91