

- 5 So schmeckt zu Hause
 - 6 Münsters Kiepenkerl(e): Ohne würde doch was fehlen...
 - 9 Helmricks Heimatküche
-

Rezepte aus der Heimatküche

Vorspeisen

- 13 Gasthaus-Sülzchen mit Grüner Soße
- 15 Landleberwurst nach Hausmacherart mit Kartoffel-Pfifferlings-Salat
- 19 Gebeizte Lachsforelle aus dem Teutoburger Goldbach
- 21 Frittierter Spargel mit Würzspinat
- 23 Kartoffelsuppe mit Röstbrotwürfeln, Pfifferlingen & Mettendchenspieß

Fleisch

- 25 Glasierte Entenkeule mit Graupen-Risotto
- 27 Fasanenbrust im Knochenschinkenmantel mit dunklem Serviettenknödel
- 29 Reh-Burger mit Kirsch-Relish, Pfifferlingen & Serviettenknödel
- 33 Pfefferpotthast vom Wildschwein
- 35 Hasenpfeffer mit Graupen-Risotto
- 37 Hühnerragout nach Großmütterchens Art
- 39 Westfälisches Blindhuhn mit Birnen, Bohnen & Speck
- 41 Altbier-Steak vom Schweinerücken mit Bärlauchpüree
- 43 Lammragout mit Selleriepüree

Innereien

- 45 Ochsenzunge in Madeira-Sößchen
 - 47 Geschnetzelttes von der Kalbsleber
 - 49 Töttchen von der Gans mit Thymian
 - 51 Kalbsherz in feiner Kapernsoße
-

- 80 Produzenten: Von hier & aus gutem Stall
- 88 Register

Fisch

- 53 Mönstersker Pannfisk vom Flusszander
- 55 Fisch-Frikadellchen von der Teutoburger Lachsforelle mit Schmorgurkensalat
- 57 Bärlauch-Forelle im Pergamentmantel
- 59 Spargelragout mit Flusskrebsschwänzen

Vegetarisch

- 61 Sellerieschnitzel mit Linsensalat
- 63 Dinkelnudeln mit Ziegenfrischkäse & Bärlauchpesto
- 65 Frittierte Landeier auf Baby-Blattspinat

Salate

- 67 Wildkräutersalat mit Ziegenkäse & Beerendressing
- 69 Schwarzwurzelsalat mit Haselnuss-Vinaigrette
- 71 Wintersalat mit Eisbein, Linsen & Roter Bete

Desserts

- 73 Arme Ritter mit Haselnusskruste & Kirschsoße
- 75 Omas Bratapfel mit Rosinen, Marzipan & Vanillesoße
- 77 Punsch-Creme mit Christstollen

Beilagen

- 78 Reibekuchen, Püree-Grundrezept
 - 79 Klöße halb und halb, Kartoffelwürfel
-