

**VORWORTE**

- 6 Nelson Müller  
8 Oliver Multhaup

**BOCHUM**

- 10 Quiche mit Spinat und Mettwurst  
12 Jägerkohl  
14 Schweizer Käsekuchen  
16 Möhre Eintopf  
18 Spargel-Hähnchen-Wok  
20 Kartoffelsuppe mit Klößchen  
22 Das schnellste Huhn  
24 Linsenfrikadellen  
26 Russischer Heringssalat  
28 Spargel mit Pfefferrahmsoße

**BOTTROP**

- 30 Hack-Lauch-Nudeltopf  
32 Health Nut Burger  
34 Himmel und Erde  
36 Dicke Bohnen  
38 Muttis Kartoffelsuppe  
40 Quarkkeulchen  
42 Paprika-Reispfanne  
44 Nudeln mit Lachs und Spinat  
46 Königsberger Klopse  
48 Kochen mit Honig

**DUISBURG**

- 50 Enteneintopf  
52 Möhren-Eintopf mit Pfiff  
54 Endivien Untereinander  
56 Beecker Wirsing  
58 Kaninchenfilets  
60 Pillekuchen mit Speck  
62 Linsensuppe mit Pfannkuchen  
64 Sauerkrautsuppe  
66 Niederrheinischer Jägerkohl  
68 Saibling mit Seitlingen

**ESSEN**

- 70 Blutwurststrudel  
72 Russischer Hackfleischtopf  
74 Steckrüben-Eintopf  
76 Risotto von Graupen  
78 Ruhrpott-Burger  
80 Kohlrabi-Auflauf mit Bratwurst  
82 Kartoffelklöße  
84 Endivienpott  
86 Kartoffelsuppe  
88 Schichtkohl

**GELSENKIRCHEN**

- 90** Würstchen im Schlafrock  
**92** Kult-Currywurst  
**94** Hähnchen-Hamburger  
**96** Kartoffelpüree mit Chicoré-Durcheinander und Blutwurst  
**98** Bunte Fleischrolle  
**100** Pfefferpotthast  
**102** Spargel mit Pilzen  
**104** Vegetarische Wraps  
**106** Königsberger Klopse  
**108** Lamm mit Balsamico und Ziegenkäsetaler

**GLADBECK**

- 110** Hähnchenbruststreifen in scharfer Paprika-Sahne-Sauce  
**112** Lachs-Spinat-Roulade  
**114** Hähnchen-Gemüse-Kokos-Suppe  
**116** Bohneneintopf  
**118** Uddis Nudelauflauf  
**120** Pommes, Fleisch, Gemüse – zum hier Essen bitte  
**122** Türkisches Sommergericht  
**124** Mediterranes Gladbecker Art  
**126** Frühlingssuppe

**HATTINGEN**

- 128** Bratheringe nach Schwiegermutterart  
**130** Apfelbratwurst mit Stampfkartoffeln  
**132** Graupensuppe nach Ruhrpott-Art  
**134** Eier-Frikadellen  
**136** „Was-Auch-Immer“-Eintopf  
**138** Zucchini-Gemüse  
**140** Wirsingrosen  
**142** Gebratene Blutwurst mit Bratkartoffeln und Mangold  
**144** Zitronenlachs mit Rosmarin-Kartoffeln  
**146** Bauernomelett

**HERNE**

- 148** Wirsing-Fleischwurst-Ragout  
**150** Ruhrpott-Rösti  
**152** Sauerkraut-Auflauf  
**154** Essig-Eier  
**156** Möhreeneintopf mit Bratwurst  
**158** Frikadellen mit Wirsing  
**160** Zucchini-puffer  
**162** Brokkoli-Auflauf  
**164** Amsterdamer Fleischtopf  
**166** Spaghetti mit Rucola und zweierlei Käse

**MÜLHEIM**

- 168** Kopfsalat mit Kartoffel und Ei sowie Pfannkuchen  
**170** „Das Mülheimer Essen“  
**172** Endivien-Durcheinander  
**174** Kasseler, Sauerkraut, Püree  
**176** Hähnchen in Estragonsauce  
**178** Beamtenstippe  
**180** Omis Bami  
**182** „Schniedeskurraasch“  
**184** Gulasch, Kartoffeln und Bohnensalat  
**186** Möhren-Durcheinander

**OBERHAUSEN**

- 188** Lauchreis  
**190** Hühnersuppe  
**192** Taco-Gemüseauflauf  
**194** Warmer Kartoffelsalat  
**196** Steak-Geschnetzeltes  
**198** Bandnudeln mit Lachs  
**200** Königsberger Klopse  
**202** Himmel und Erde vom Grill  
**204** Überbackene Garnelen  
**206** Bärenbrot

**VELBERT**

- 208** Kartoffelsalat  
**210** Pillekuchen  
**212** Rote-Bete-Suppe  
**214** Porreenuedeln  
**216** Sauerkraut mit Bohnen  
**218** Buchweizen-Pfannkuchen  
**220** Kartoffel-Gurken-Gulasch  
**222** Schweinefilet überbacken  
**224** Möhren-Kartoffelsuppe  
**226** Stielmus

**WITTEN**

- 228** Kartoffel-Lauch-Suppe  
**230** Martini-Hähnchen  
**232** Zwiebelfleisch mit Sauerkraut-Rösti-Türmchen  
**234** Thai Chicken Curry mit Reis  
**236** Birnenklöße  
**238** Kaps in der Pfanne  
**240** Rotkohlaufauf  
**242** Rinderzunge in Madeira  
**244** Graupensuppe mit Leberwurst  
**246** Bohnen-Garnelen-Pfanne

**248 FINALE****252 IMPRESSUM/BILDNACHWEISE**