

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
Duisburg	12
Oberhausen	14
Kleinigkeiten für jede Gelegenheit	17
Soleier	18
Milchsuppe mit Reis	19
Strammer Max	20
Mehlpfannkuchen	21
Eierpfannkuchen	22
Warmer Kartoffelsalat	23
Ruhrpott-Knifte	24
Eier in Senfsoße	25
Mülheim an der Ruhr	26
Essen	28
Gemüse- und Kartoffelgerichte	31
Dicke Bohnen mit Speck	32
Reibplätzchen	33
Pellkartoffeln mit Quarkdipp und Speckzwiebeln	34
Essener Kartoffelgulasch	35
Äpfel mit Schlaat	36
Spargel nach Art des Ruhrgebiets	37
Möhreneintopf	38

Stemmelkort	39
Grünkohl mit Mettendchen	40
Steckrübengemüse mit Kohlwürstchen	42
Stielmus mit Mettwürstchen	43
<i>Bottrop</i>	44
<i>Gelsenkirchen</i>	46
<i>Suppen und Eintöpfe</i>	49
Steckrübeneintopf	50
Zwiebelsuppe „Gelsenkirchen“	51
Schlabberkappes	52
Blauer Heinrich	53
Blindhuhn	54
Erbsensuppe mit Speck	55
Graupeneintopf mit Pökelrippchen	56
Krautsuppe „Oberhausen“	57
Hühnerbrühe	58
Duisburger Kartoffeleintopf	60
Grünkohl mit Mettwürstchen	61
Rosenkohlsuppe	62
Schnibbelbohnsuppe	63
Kohlrouladen	64
Kartoffelsuppe	66
Linsensuppe	67
Erbsenpüree	69
<i>Bochum</i>	70
<i>Herne</i>	72

<i>Fleisch</i>	75
Rouladen aus dem Ruhrpott	76
Pfefferpotthast	78
Gepökelttes Eisbein	79
Panhas mit Möpkenbrot	80
Geschmorte Nierchen	82
Kaninchenbraten	83
Himmel und Erde	84
Geschmorte Tauben	86
Hühnerfrikassee	87
Gänsebraten	88
Krüstchenbraten	90
Falscher Hase	92
 <i>Recklinghausen</i>	 94
 <i>Castrop-Rauxel</i>	 96
 <i>Fisch</i>	 99
Kuschelmusch	100
Miesmuscheln	102
Heringsstipp	103
 <i>Dortmund</i>	 104
 <i>Unna</i>	 106
 <i>Backwaren</i>	 109
Butterkuchen	110
Zwiebelkuchen	111
Pflaumenkuchen	113
Pumpernickel	114

<i>Bergkamen</i>	116
<i>Witten</i>	118
<i>Nachtisch</i>	121
Apfel im Schlafrock	122
Pumpernickel mit Schattenmorellen	123
Kirschenmichel	124
Apfeltörtchen	125
<i>Regíster</i>	126
<i>Bildnachweis</i>	127