

VORWORT	9
WILLKOMMEN IM RUHRGEBIET	11
DIE TAPAS, EINE FAMILIE AUS SPANIEN	13
MAL VORWECH	15

Rezepte –

„Dat krisse auffe Kette“ 18

TÜRÖFFNER UND APPETITANREGER	20
Matjescreme „Klabautermann“	22
Makrelencreme „Hafenmeisters Fensterkitt“	24
Kräuterdip „Vorgarten“	26
Buchweizenkräcker „Krachmacher“	28
Kohlebrötchen „Grubengold“	30
Pflaume im westfälischen Schinkenspeckmantel	
„Brikett“	32
Mettigelchen „Mettmann“	34
Pumpernickelklötzkes „Legoland“	36

|| KLASSIKER 38

Speckpfannkuchen „Mama Markus“	40
Himmel und Erde „Förderturm“	42
Currywurst im Glas „Grugapark“	44
Blutwurst in Portweinzwiebeln	
„Flönz in Schweröl“	46
Chicorée untereinander „drunter und drüber“	48
Minischnitzel „Gladbeck“	50
Westfälische Potthucke „Hucke voll“	54
Pfefferpotthast „Hasta la vista“	56
Grünkohlserviettenknödel „Graf Koks“	58
Zitroniger Kartoffelsalat „Baldeneysee“	60
Kräuter-Kartoffel-Eier-Salat „Maikönigin“	62
Kartoffeltaler „Eishockey-Puck“	64

||| FISCH MUSS SCHWIMMEN ... 66

Matjeshappen „Kokoschinski“	68
Matjestatar „Halde Haniel“	70
Gurke-Lachs-Häppchen „Uschi“	72
Matjes-Kartoffel „Villa Hügel“	74
Matjes-Hering-Trilogie „Deichgraf“	76

||| FRIKADELLEN 78

Apfel-Birnen-Frikadelle „Schreibergarten“	80
Fischfrikadelle „Fischkopp“ mit Granatapfeldip	82
Bierfrikadelle „Wedau“	84

###	EIERSPEISEN	86
	Senfeier „Oberhausen“ im Glas	88
	Dreierlei gefüllte Eier „Vatter Morgana“	90
	Pochiertes Ei „Schimanski“ mit Speck	82

###	SCHREBERGARTEN	94
	Gemüsefrikadelle „Grünschnabel“	96
	Gurkensalat „Emscher“ mit saurer Sahne, im Glas	98
	Rote-Beete-Tatar „Recklinghausen“ mit Ziegenkäse	100
	Zimtmöhre „Schlappohr“	102

###	NACHTISCH	104
	Dicker Reis mit Rumpflaumen	
	„Briketts im Neuschnee“	106
	Zebrakeküchlein „Nordkurve“	108
	Münsterländer Stippmilch „Schicht im Schacht	110
	Rote-Beete-Schokotaler „Schalker Kreisel“	112
	Eierkuchen „Hohensyburg“ mit beschwipsten Trockenpflaumen	114
	Apfelpfannkuchlein „Mutter Krebs“	116

###	BEGLEITENDE GETRÄNKE	118
	Gin-Cocktail „Negroni“	120
	KöPi-Sekt-Bowle mit Zitrone „Oppas Mischung“	122

DANKSAGUNG 126

DER AUTOR 127