

# **Spiegelei ist auch mal lecker**

Geschichten aus dem Sauerland  
über die wirklich wichtigen Dinge im Leben  
mit ein paar Anregungen fürs Kochen

von  
Thomas Dülberg

Ardey-Verlag  
Münster 2018

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2018 Ardey-Verlag GmbH, Münster  
ISBN 978-3-87023-402-7

Umschlagabbildung: © paseven / Fotolia  
Satz und Layout: Susanne Mende  
Druck und Verarbeitung: Schaltungsdienst Lange oHG, Berlin  
Gedruckt in Deutschland.



<b>Über Essen und Trinken schreiben</b>	<b>7</b>
<b>Geölt: ein sachdienlicher Hinweis</b>	<b>11</b>
<b>Grundeinstellung</b> Schweinefilet mit Estragonsauce	<b>13</b>
<b>Warum der Pfefferpotthast so heißt</b> Westfälischer Pfefferpotthast	<b>17</b>
<b>Martin „äppt“</b> Gulasch	<b>21</b>
<b>Erst Flipper, dann Rimini</b> Ossobucco	<b>25</b>
<b>„Schmat“ für Kinder</b> Kabeljau mit Spinat	<b>29</b>
<b>Metzger meines Vertrauens</b> Geschmorte Rippchen	<b>33</b>
<b>Italiener due</b> Auberginen-Röllchen	<b>37</b>
<b>Salat-Bar</b> Spargel-Brot-Salat	<b>41</b>
<b>Winnetou 45 Jahre später</b> Spare Ribs	<b>45</b>
<b>Gesund ist anders</b> Frikadelle	<b>49</b>
<b>Keine Hölle bei Mustermann &amp; Sohn</b> Apfel-Streuselkuchen	<b>53</b>
<b>Gartenfreundschaften</b> Lammkoteletts	<b>55</b>
<b>Gegeneinladung</b> Fisch aus der Dose / Spaghetti mit Ziegenkäse	<b>57</b>
<b>Der Biergarten nebenan</b> Schweinshaxen mit Biersauce	<b>60</b>
<b>Fondue</b> Tomatenketchup	<b>65</b>
<b>Nutella, in Italien anders</b> Cupcakes mit Nutella	<b>69</b>
<b>Opa, iPad und Webciety</b> Hühnerfrikassee	<b>71</b>
<b>Wurst und Curry</b> Currysauce	<b>75</b>
<b>Roter Chardonnay</b> Forelle aus dem Backofen	<b>79</b>
<b>Südafrika</b> Bobotie	<b>83</b>
<b>Koloss</b> Grünkohl	<b>87</b>
<b>Happy Steak</b> Steak	<b>91</b>
<b>Bloß kein Kochkurs</b> Weidelammrücken	<b>95</b>
<b>Irgendwas kocht immer</b> „Strammer Max“ in der Luxusversion	<b>99</b>
<b>Weihnachten</b> Rinderroulade	<b>103</b>
<b>Apropos Spiegelei</b> Spiegelei	<b>107</b>