

# **DER OSTFRIESEN-WOK**

**ÜBERLEBENSTIPPS FÜR ALLEINKOCHENDE**

## **Vorwort**

### **Nach Hause telefonieren**

Erste Gewürze

Schneebesen versteh ich nicht

Teigschaber!

Raspeln, schälen, hobeln

Verdrängter Umzug

### **Briefe in die Heimat I**

Pantoffelgriller!

### **Aufbruchstimmung**

Draußen vor der Tür

Lieblingstasse

Grillen kann man knicken

Phantasien mit Klops

Mäusebesuch

Weihnachten!

### **Gehversuche: Die Küche**

Kriegskinder

Vorratshaltung

Sperrbezirke

Abwasch

Das Getränkelager

Küchenhelfer

Besteckschublade

Meine Pfanne für alles

WOK! Der Friesen-Wok

## **Neuanfang: Kochen lernen**

Rezeptbücher

Currywurst

Champignonschnitzel „Hermann“

Gedünsteter Fisch ist ein Lacher!

Ravioli mit feiner Fleischfüllung

Haxe mit Sauerkraut

Pikante Käsesoße

Rote-Beete-Variationen

Kräuterquark (der Joker!)

Würstchen mit Kartoffelsalat

Kartoffelbrei

Mehlhaser

Frischei-Quicktest

## **Unterwegs**

Proviantpakete

Boxenstopp

Kartoffelbrei-Variationen

Obstsalat spezial

Der Schokoladenbrunnen

Gekehrte Heringe

Updrögd Bohnen

## **Standortbestimmung**

Verwildern

Tischdekoration

Wirtstiere

Die Tiefe des Raumes

Mülltrennung

Einkauf

### **Kontaktaufnahme**

Damenumzug

Topfkuchen

Rituelles Kaffeetrinken (sechs Kuchengabeln)

Die Küche im Keller (zwölf Kuchengabeln)

Zweimal überfahrener Hase

Der Grünkohlkönig

### **Ankommen**

Zu Gast bei Freunden

Tauschgeschäfte

Granat nach ostfriesischer Art

Fischermann

Der Premierenraum

Auf Sendung!

Reise ins Ich

### **Briefe in die Heimat II**

Ben Gurion!