



Watt'n Kochbuch

Die Biosphärenregion tischt auf.
Regional, saisonal, nich' egal.

Biosphärenregion
Niedersächsisches
Wattenmeer



 oekom

Watt'n Kochbuch

Grußwort	6
Biosphärenregion	8
Das Partner-Netzwerk	12
Wattenmeer-Produkte	14
Infobox: Regionale Lieferketten	17
Du bist, was du isst	18

Zum Löffeln Suppen..... 21

Apfelschaum-Süppchen	22
Cremige Pastinaken-Apfel-Suppe	23
Kürbis-Suppe	24
Rote-Bete-Suppe	25
Spiekerooger Krabben-Suppe	26
Steckrüben-Creme-Suppe	27
Flüderbeer-Suppe	28
Obst-Suppe	28
Friesische Mosterd-Soep	29

Aus der Praxis: Gulfhof Friedrichsgroden.. 29

Hotel Inselfriede: Sehnsucht nach
Spiekeroog..... 30

Grünfutter Gemüse frisch vom Acker..... 33

Gabis Kartoffelauflauf	34
Goldgelbe Hirse-Puffer	35
Gemüse-Nussbratlinge	36

Aus der Praxis: Regionale Gemeinschafts-
verpflegung 37 |

Mangold-Wurzel-Rösti	38
Rucola-Kartoffel-Plätzchen	39
Wildkräuteromelette	40
Steckrübensalat	41
Bunte Wurzel-Chips	42
Eingelegte Sandwich-Gurken	43
Knackig-frische Wraps	44
Gemüsebrühe	45
Bratensauce, Zero Waste, vegan	46

Bioland-Hof Agena · Dreyer: Bioprodukte
aus Ostfriesland für Ostfriesland 48 |

Infobox: Ostfriesische Trüffel 49 |

Traditionelle Gerichte aus der Region 51

Restaurant Zur Börse: Gemüse vor
dem Deich 52 |

Röhrkohl-Kartoffel-Reibekuchen	54
Geschmorter Röhrkohl	55

NAKUK – Das Friesische Landhotel:
Natur, Kultur und Küche 56 |

Wuddeldick	58
Grünkohl, traditionell	59
Grünkohl, vegan und Zero Waste	60

Dreschflegel e.V.: Biologisches Saatgut ... 62

Infobox: Planetary Health Diet 64 |

Infobox: Regio Challenge 65 |

Updrögt Bohnen	66
Graue Arvten mit Speckfetten	66
Insektbohnen	67
Bohnensopp	67

Tierisch Rind und Lamm 69

Rumpsteak vom Salzwiesenrind mit Schalotten-Buchteln	70
---	----

Infobox: Das Schwarzbunte
Niederungs- und Rind hat mehr zu bieten 71 |

Langeooger Rinderrücken mit Rosen- blütenbutter gratiniert	72
Lammy van Diek	73

Infobox: Ostfrieslands Antwort auf
die Currywurst 74 |

Infobox: Aus Respekt vor dem Tier:
from nose to tail 76 |

Tofu-Frikadellen	78
------------------------	----

Infobox: Vegane Alternativen: pflanzen-
basierte Ernährung 79 |

Seekrug Genussmanufaktur: Bio und
Meer 80 |

Schafhof und Wollwerkstatt:
Der Borstrock 82 |



Früchte des Meeres

Fisch, Krabben und Co. 85

Infobox: Fischerei im Wattenmeer 86

Krabbenbrot mit Spiegelei 88

Comic: Aus der Nordsee auf den Teller 89

Heringsstipp ohne Hering 90

Heringsstipp, traditionell 92

ATLANTIC Hotel: Klimaschutz
beginnt auf dem Teiler 94

Steinbutt Küchenmeister 96

Uli's kleine Senfmanufaktur: Salz der
Nordsee 97

Infobox: Gärtnerei Otten zieht Queller..... 99

Wat för'n lüttje Lepel

Müsli und Desserts..... 101

Rote Grütze 102

Crème Brûlée vom Ostfriesentee..... 103

Kandierte Langeooger Rosenblüten..... 104

Vegan-fruchtiges Eisvergnügen 105

Honig-Parfait..... 106

Sanddorn-Parfait..... 107

Infobox: Sanddorn – die Zitrone des
Nordens..... 107

Schichtmüsli im Glas..... 108

Kabinett-Pudding 109

Aus der Praxis: Resteessen im
Vier-Sterne-Hotel 109

Müsli mit Buchweizen-Keimlingen 110

Infobox: Bookweit – Buckwheat –
Buchweizen 111

Seefelder Mühle: Landcafé mit
Weitblick..... 112

Ofenfrisch

Brot, Gebäck und Torten 115

Holunderblüten-Torte 116

Minzkuchen 117

Saftiger Schokokuchen mit Zucchini..... 119

Mehlpüüt 120

Omas schneller Apfelkuchen..... 122

Duftkuchen..... 122

Stuten mit Hefe..... 123

Goosköddel 124

Saaten-Cracker 125

Infobox: Energie sparen, Klima schützen,
Kosten senken 125

Schnelles Dinkelvollkornbrot..... 126

Tätjes Brot-Rezept 127

Croutons aus altem Brot 128

Oben Drauf

Aufstrich und Pesto..... 131

Löwenzahn-Honig..... 132

Grünkohl-Sonnenblumenkern-Pesto 134

Wildkräuter-Pesto 135

Vegane Leberwurst 137

Hof Butendiek: Käse, Wind und Meer ... 138

Durstlöscher

Getränke und Smoothies..... 141

Fleddern-Sekt 142

Hafer-Shot 142

Grünkohl-Smoothie 143

Sanddorn-Smoothie 143

Regionales Umweltzentrum Schortens:
Im verträumten Klosterpark
Oestringfelde 146

Infobox: Die Superfoods – in aller
Munde 147

Biosphärenschulen 149

Infobox: Biosphärenschulen 150

Bärlauch-Frischkäse..... 151

Bärlauch-Butter 151

Wildkräuterbaguette 152

Brennnessel-Chips..... 153

Neujahrs-Matjes mit Frischkäse..... 154

Panna-Matjes mit Rote-Bete-Apfel 155

Matjes-Bällchen nach Hausfrauenart 155

Partner:innen und Gleichgesinnte 156

Rezeptregister..... 158

Zutatenregister 159

Impressum..... 161

Liebe Freundinnen und Freunde der niedersächsischen Wattenmeerregion, des Wattenlands,

liebe Genießerinnen und Genießer,

eine Region lässt sich nur so richtig genießen, wenn man sie mit allen Sinnen erlebt: den Wind im Gesicht, den Schlick an den Füßen, das Salz in der Nase, die Rufe des Großen Brachvogels im abendlichen Watt in den Ohren, den Blick schweifend bis zum Horizont und auf der Zunge der Geschmack nach ...
... ja, wonach denn eigentlich? Wonach schmeckt das Wattenland? Was ist typisch für die Region und vielleicht sogar einzigartig?

Der „Trüffel Ostfrieslands“, die Kleikartoffel, wächst in den fruchtbaren Kleiböden der Marsch und erhält dadurch ihren einzigartigen Geschmack. Auf den Deichen oder in den Poldern direkt am Wattenmeer weiden Schafe und alte Rinderrassen wie das Deutsche Schwarzbunte Niederungsrind. Aber auch Bohnen sind ein wichtiger Bestandteil der regionalen Küche des Wattenlands: frisch verarbeitet in einer „Bohnensopp“ oder getrocknet und zur Aufbewahrung unter der Decke hängend als „Updrögt Bohnen“.

Im Watt'n Kochbuch lässt sich die Region entdecken: Lernen Sie die Menschen kennen, die die Produkte erzeugen, verarbeiten und verkaufen. Lesen Sie, welchen Mehrwert regionale Wirtschaftskreisläufe für Mensch und Natur haben und wie im Partner-Netzwerk des Nationalparks und der Biosphärenregion Niedersächsisches Wattenmeer gemeinsam die Region gestaltet wird. Nehmen Sie eine Erinnerung ans Wattenland mit nach Hause und kochen Sie mit den vielfältigen Rezepten Gerichte wie Wuddeldick, Grünkohl-Pesto oder Crème brûlée vom Ostfriesentee.

So ein Kochbuch kann nur entstehen, wenn viele begeisterte Menschen sich zusammentun und jeder etwas Individuelles dazu beiträgt. Unsere Nationalpark- und Biosphären-Partner:innen sind solche Menschen. Sie bieten Erlebnisse mit allen Sinnen achtsam in der einzigartigen Landschaft des Wattenlands. So unterschiedlich wie sie selbst, so unterschiedlich sind ihre Angebote. Doch sie haben eine gemeinsame Devise: Natur, Kultur, Qualität und Nach-

