

# Inhalt

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Einleitung .....                    | 7  |
| Das tägliche Leben .....            | 9  |
| Die Highland-Küche .....            | 10 |
| Zutaten .....                       | 14 |
| <i>Fleisch und Geflügel</i> .....   | 14 |
| <i>Fisch und Schalentiere</i> ..... | 16 |
| <i>Milchprodukte und Eier</i> ..... | 19 |
| <i>Gemüse</i> .....                 | 19 |
| <i>Korn und Getreide</i> .....      | 20 |
| <i>Honig und Zucker</i> .....       | 22 |
| <i>Fruchte und Nüsse</i> .....      | 22 |
| <i>Kräuter und Gewürze</i> .....    | 23 |
| <i>Fette</i> .....                  | 25 |
| <i>Getränke</i> .....               | 26 |

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| <b><i>Fleischgerichte</i></b> .....      | 27 |
| Gerstenbrühe mit Rindfleisch .....       | 28 |
| Pökeln von Fleisch .....                 | 30 |
| Gepökelttes Fleisch mit Karotten .....   | 30 |
| Beef Stovies .....                       | 32 |
| Potted Hough (Rinderbein in Aspik) ..... | 33 |
| Hotch Potch .....                        | 34 |
| Hammelpastete .....                      | 36 |
| Haggis .....                             | 38 |
| Mock Haggis .....                        | 39 |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Wildeintopf .....             | 40 |
| Wildpastete .....             | 42 |
| Nettle Kail .....             | 45 |
| Collops .....                 | 46 |
| Cock-a-Leekie .....           | 48 |
| Rebhuhn in Austernsauce ..... | 50 |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <b><i>Fischgerichte</i></b> .....     | 53 |
| Cullen Skink .....                    | 55 |
| Tatties and Herring .....             | 56 |
| Eingelegte Forelle .....              | 57 |
| In Hafermehl gebratene Forelle .....  | 58 |
| Mussel Brose .....                    | 60 |
| Potted Shrimp .....                   | 62 |
| Lachs in grüner Sauce .....           | 63 |
| Kippered Lachs .....                  | 64 |
| Hummer à la Hebriden .....            | 66 |
| Gebratener Fischrogen Portessie ..... | 68 |
| Frisch gepökelter Dorsch .....        | 70 |
| Cabbie Claw .....                     | 70 |
| Crappit Heids .....                   | 72 |
| Dorsch in Senfsauce .....             | 73 |
| Makrele in Senf .....                 | 74 |
| Stockfisch mit Milch .....            | 76 |

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| <i><b>Gemüsegerichte</b></i> .....                  | 77 |
| Grünkohl .....                                      | 78 |
| Colcannon .....                                     | 78 |
| Brennnesselsuppe .....                              | 79 |
| Gekochte oder geröstete Zwiebel à la Hebriden ..... | 80 |
| Seetangsuppe Ullapool .....                         | 82 |
| Gegrillter Seetang .....                            | 83 |
| Seetangkekse .....                                  | 83 |
| Tattie Scones .....                                 | 84 |
| Stovies .....                                       | 84 |
| Pease Pudding .....                                 | 86 |



|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <i><b>Getreidegerichte</b></i> ..... | 89 |
| Porridge .....                       | 91 |
| Mealie Pudding .....                 | 92 |
| Bere Bannocks .....                  | 94 |
| Oatcakes .....                       | 96 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <i><b>Nachspeisen</b></i> .....             | 99  |
| Seetang-Pudding .....                       | 100 |
| Gekochte Stachelbeeren .....                | 101 |
| Stapag .....                                | 101 |
| Shortbread .....                            | 102 |
| Baked Custard .....                         | 102 |
| Florentiner mit Äpfeln und Kartoffeln ..... | 104 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <i><b>Getränke</b></i> ..... | 106 |
| Atholl Brose .....           | 107 |
| Oatmeal Posset .....         | 107 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <i><b>Saucen</b></i> ..... | 108 |
| Meerrettichsauce .....     | 108 |
| Senfsauce .....            | 108 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Bibliographie ..... | 110 |
|---------------------|-----|