

# Inhalt

1. Kapitel: Brot, Salz und Heringe  
Rezept: Gebratene Heringsfilets

2. Kapitel: Wildbret zum Dessert  
Rezept: Luther-Pfanne

3. Kapitel: Wein in Maßen  
Rezept: Gewürzwein

4. Kapitel: Bratpfannen, Salbtöpfchen und  
Trinkstiefel  
Rezept: Hühnerbrustfilets in Zimt-Nelken-Sauce

5. Kapitel: Neuer Glaube und starke Frauen  
Rezept: Reformationsbrötchen

6. Kapitel: Safran, Salbei und die Macht der Gewürze  
Rezept: Pikantes Rindfleisch mit Eierteigstäbchen

7. Kapitel: Gute Freunde und schlechte Manieren  
Rezept: Nonnenfutz

8. Kapitel: Teufelswerk und Lebenskraft  
Rezept: Pfannkuchen mit Äpfeln oder Birnen

9. Kapitel: Hirsebrei, Seehundsspeck und andere  
Delikatessen  
Rezept: Arme Ritter

10. Kapitel: Rote Fäden der Erinnerung  
Rezept: Lammtopf