

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Insel Rügen – ein Füllhorn der Genüsse                                | 6  |
| Wittow & Jasmund   Kap Arkona   Glowe   Sassnitz                      | 12 |
| Muttland & Westrügen   Bergen   Ralswiek   Trent   Gingst   Schaprode | 27 |
| Bäderküste & Mönchgut   Binzer Bucht   Sellin   Göhren   Middelhagen  | 38 |
| Südrügen & Stralsund   Altefähr   Poseritz   Garz   Samtens           | 50 |
| Die Inseln der Insel   Hiddensee   Öhe   Ummanz   Vilm                | 62 |
| Rügener Sommerfrische   Campingküche   Strandkorbgerichte             | 73 |
| Heringszeit   Silber des Meeres   Der Fisch der Fische                | 84 |
| Rezeptverzeichnis   | 96 |