

# Inhalt

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