

INHALT

8	DIE REGION AUF EINEN BLICK	58	„EINFACH LUST AUF GUTE KÜCHE“: KIRCHSPIELSKRUG MILDSTEDT
13	VORWORT	62	KOCHKUNST UND KOMMUNIKATION: HARTMANN'S LANDKÜCHE
16	KÜSTENKÜCHE: SEELUFT MACHT HUNGRIG	64	KLASSIK MIT PFIFF: LANDGASTHOF STRUCKUM
24	DITHMARSCHEN: LAND DER ENTSCHEUNIGUNG	66	LAMM TRIFFT LACHS: HOTEL UND RESTAURANT ULMENHOF
28	LEBENSGEFÜHL DER EXTRAKLASSE: DAT STRANDHUS	68	EIN ORT ZUM BLEIBEN: CAFÉ FRIDA
30	VERLIEBT INS GOLD DES NORDENS: BÜSUMER BERNSTEINKONTOR	70	EIN GEMISCHTES DOPPEL: BERGERS LANDGASTHOF
32	ARCHITEKTUR: VON HAUBARGEN UND HAUSMARKEN		REZEPTE AUS NORDFRIESLAND
40	NORDFRIESLAND: VOM WINDE VERWÖHNT	72	GEBRATENES SCHWEINEFILET AUF ERBSENPÜREE
46	GUTER FANG GARANTIERTE: KFT KRABBen & FISCHHANDEL TÖNNING OHG	73	RUMPSTEAK UNTER DER TOMATENKRUSTE
48	WEISSES HAUS AM WALDES RAND: KATHMEYER'S LANDHAUS GODEWIND	74	CARPACCIOCANELLONI VOM RINDERFILET
50	AUF DER SONNENSEITE: RESTAURANT DIE INSEL	75	KRABBENSUPPE ULMENHOF
52	AKTIV SEIN: IN UND MIT DER NATUR	76	FRIDAS HIMBEERTRAUM
		77	LAMMRÜCKEN IN KRÄUTERKRUSTE
		80	INSELWELTEN: SCHWIMMENDE TRÄUME

88	FÖHR: DIE WUNDERTÜTE	112	AMRUM: DIE RUHE SELBST
92	VON HERING BIS HUMMER: FISCHERHUS	118	BEIM URENKEL DES PIONIERS:
94	BUNTE FRIESEN-VIELFALT: FRIESENSTUBE		HOTEL FRIEDRICHS
96	SÜSSE SÜNDEN AM DEICH:	120	ES RAPPELT IN DER KISTE:
	CAFÉ / RESTAURANT KLEIN HELGOLAND		RESTAURANT SEEKISTE
98	WOHNTRÄUME AUF ZEIT:	122	LUST AUF GENUSS:
	FREIENSTEIN AUF FÖHR		SEEBLICK GENUSS UND SPA RESORT
100	GEFÜHLVOLLES KOCHEN:		AMRUM
	ALTES LANDHAUS		
104	IM ZEICHEN DES APFELS:		REZEPTE VON AMRUM
	INGE HAFERKORN	126	AMRUMER FISCHPFANNE
		126	KRABBPANNE AMRUM
	REZEPTE VON FÖHR	127	KOKLÄNDER BUTTERHUHN
106	FÖHRER FISCHINTOPF		UND LANDPILZE
	MIT KÜSTENNEBEL		
107	GEBRATENES KNURRHAHNFILET	130	ADRESSVERZEICHNIS
	MIT SALZWIESENKARTOFFELN	132	REZEPTVERZEICHNIS
108	HALLIGTELLER MIT BRATKARTOFFELN	136	IMPRESSUM
	UND GRÜNEM SALAT		
109	RHABARBER BAISER		