

# 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	72	REZEpte AUS NORDFRIESLAND GEBRATENES SCHWEINEFILET AUF ERBSENPUREE
40	NORDFRIESLAND: VOM WINDE VERWÖHNT	73	RUMPSTEAK
46	GUTER FANG GARANTIERT: KFT KRABBEN & FISCHHANDEL TÖNNING OHG	74	CARPACCIOCANELLONI VOM RINDERFILET
48	WEISSES HAUS AM WALDESRAND: KATHMEYER'S LANDHAUS GODEWIND	75	KRABBENSUPPE ULMENHOF
50	AUF DER SONNENSEITE: RESTAURANT DIE INSEL	76	FRIDAS HIMBEERTRAUM
52	AKTIV SEIN: IN UND MIT DER NATUR	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 FRIEDRICH'S
96	SÜSSE SÜNDEN AM DEICH: CAFÉ / RESTAURANT KLEIN HELGOLAND	120	ES RAPPELT IN DER KISTE: RESTAURANT SEEKISTE
98	WOHNTRÄUME AUF ZEIT: FREIENSTEIN AUF FÖHR	122	LUST AUF GENUSS: SEEBLICK GENUSS UND SPA RESORT
100	GEFÜHLVOLLES KOCHEN: ALTES LANDHAUS		AMRUM
104	IM ZEICHEN DES APFELS: INGE HAFERKORN		REZEpte VON AMRUM
	REZEpte VON FÖHR	126	AMRUMER FISCHPFANNE
106	FÖHRER FISCHEINTOPF MIT KÜSTENNEBEL	126	KRABBENPFANNE AMRUM
107	GEBRATENES KNURRHAHNFILET MIT SALZWIESENKARTOFFELN	127	KOKLÄNDER BUTTERHUHN UND LANDPILZE
108	HALLIGTELLER MIT BRATKARTOFFELN UND GRÜNEM SALAT	130	ADRESSVERZEICHNIS
109	RHABARBER BAISER	132	REZEPTVERZEICHNIS
		136	IMPRESSUM