

Übersichtskarte	8	VON SCHMALLENBERG NACH HALLENBERG	48
Vorwort	10	Knusperhaus	54
VON LÜDENSCHIED NACH FREUDENBERG	14	Gasthof Schauerte-Jostes	56
Eichelhardts Weinkontor	18	Café Backes	58
Restaurant La Provence	20	LAND DES WANDERNS	60
Weinhaus Zum Knoten	22	Kur & Freizeit GmbH Schmallenberger Sauerland	62
REZEPTE AUS DER REGION	24	Langen Kaffee	66
Lammcarré mit Rosmarinsauce, Bundmöhren und Kartoffelgratin		Sauerländer Hof	68
Sauerländer Kartoffelsalat		REZEPTE DER REGION	70
Beerencrème mit Pumpernickel		Walnusstorte vom Knusperhaus	
Sauerländer Potthucke		Wildschweinrückensfilet	
VOM BIGGESEE NACH FINNENTROP	26	Waffeln à la Café Backes	
Hotel Aussichtsreich	30	Filet vom Weideochsen im Heu	
Bäckerei Tröster	32	ZWISCHEN MESCHEDE UND ARNSBERG	72
Haus Hilmke	34	Von Korff's rest & relax Hotel	76
LAND DES WASSERS	36	Holländer Hof	80
Burghotel Schnellenberg	38	LebensArt Sauerland	82
Harnischmacher Conditorei & Café	40	Rose Handwerk	84
Hotel zur Post	42	LAND DER BURGEN UND SCHLÖSSER	86
Metten Fleischwaren	44	Backhaus Café Liese	88
REZEPTE AUS DER REGION	46	Metzgerei Kriegel	90
Zitronenweinschaum auf Mohnboden		Hotel & Restaurant Seegarten	92
Lammcarré mit Bärlauchkruste		Landgasthof Steinberg	94
Erdbeer-Mascarpone-Torte		Zum Landsberger Hof	96
Lammfilets auf Spargelröllchen			

Hotel Menge an der Schlacht	98	Alles auf einen Blick	124
Restaurant Gesellenhaus	100	Rezeptverzeichnis	126
REZEPTE AUS DER REGION	102	Impressum	128
Tomaten-Zackenbarschfilet			
Rehrücken in Kräuter-Bärlauch-Crêpes			
Roulade vom Saibling und St. Pierre			
Wildkräutersalat Wildewiese			
Gebratene Sauerländer Blutwurst			
Bestes von der Sauerländer Bauernziege			
Rosa gebratene Barbarie-Entenbrust			
VOM MÖHNESEE BIS BAD SASSENDORF	106		
Köbbinghof	112		
Seecafé Möhnesee	114		
Haus Gerbens	116		
Biermanns Gourmetservice	118		
Maritim Hotel Schnitterhof	120		
REZEPTE AUS DER REGION	122		
Filet vom Weideochsen mit Senfkruste			
Pumpernickelparfait			
Rouladen vom Schwein			
Westfälischer Biersenf			