

Übersichtskarte	8
-----------------------	---

Vorwort	10
---------------	----

VON LÜDENSCHIED NACH FREUDENBERG 14

Eichelhardts Weinkontor	18
-------------------------------	----

Restaurant La Provence	20
------------------------------	----

Weinhaus Zum Knoten	22
---------------------------	----

REZEPTE AUS DER REGION 24

Lammcarré mit Rosmarinsauce,
Bundmöhren und Kartoffelgratin
Sauerländer Kartoffelsalat
Beerencrème mit Pumpernickel
Sauerländer Potthucke

VOM BIGGESEE NACH FINNENTROP 26

Hotel Aussichtsreich	30
----------------------------	----

Bäckerei Tröster	32
------------------------	----

Haus Hilmeke	34
--------------------	----

LAND DES WASSERS 36

Burghotel Schnellenberg	38
-------------------------------	----

Harnischmacher Conditorei & Café	40
--	----

Hotel zur Post	42
----------------------	----

Metten Fleischwaren	44
---------------------------	----

REZEPTE AUS DER REGION 46

Zitronenweinschaum auf Mohnboden
Lammcarré mit Bärlauchkruste
Erdbeer-Mascarpone-Torte
Lammfilets auf Spargelröllchen

VON SCHMALLENBERG NACH HALLENBERG 48

Knusperhaus	54
-------------------	----

Gasthof Schauerte-Jostes	56
--------------------------------	----

Café Backes	58
-------------------	----

LAND DES WANDERNS 60

Kur & Freizeit GmbH Schmallerberger Sauerland	62
---	----

Langen Kaffee	66
---------------------	----

Sauerländer Hof	68
-----------------------	----

REZEPTE DER REGION 70

Walnusstorte vom Knusperhaus
Wildschweinrückenfilet
Waffeln à la Café Backes
Filet vom Weideochsen im Heu

ZWISCHEN MESCHUDE UND ARNSBERG 72

Von Korff's rest & relax Hotel	76
--------------------------------------	----

Holländer Hof	80
---------------------	----

LebensArt Sauerland	82
---------------------------	----

Rose Handwerk	84
---------------------	----

LAND DER BURGEN UND SCHLÖSSER 86



Backhaus Café Liese	88
---------------------------	----

Metzgerei Kregel	90
------------------------	----

Hotel & Restaurant Seegarten	92
------------------------------------	----

Landgasthof Steinberg	94
-----------------------------	----

Zum Landsberger Hof	96
---------------------------	----

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			