

- 6___ Volker Ruff, Geschäftsführer wfg _____ Vorwort
- 8___ Inhalt _____
- 10___ Inhalt _____
- 12___ Ralf Bachtenkirch _____ Süßsauer gefülltes Putenbrustfilet
- 14___ Dieter Balke _____ Malfatti - Spinat-Käse-Nocken
- 16___ Werner Bastin _____ Partygulasch
- 18___ Regionaltypisch und alles echt: _____ Gutes vom Rind
- 20___ Joe Bausch _____ Dorade mit Rosmarin-Kartoffeln
- 22___ Wilhelm Biermann _____ Charolais Filet mit Pastinakenmousse
- 24___ Regionaltypisch und alles echt: _____ Erdbeeren frisch vom Feld
- 26___ Dominic Boeer _____ Cowboyburger
- 28___ Christoph Busch _____ Heringssalat mit Rindfleisch
- 30___ Richard A. Cox _____ Lamb Curry
- 32___ Catharina Cramer _____ Schweinepfeffer
- 34___ Ulrich Eickenbusch _____ Buebespitzle (Schupfnudeln)
- 36___ Albert Eickhoff _____ Krautwicklerl
- 38___ Christian Frochte-Peters _____ Vanillesahne mit Himbeeren
- 40___ Stefan Gödde _____ Rinderrouladen klassisch
- 42___ Meinolf Griese _____ Zanderfilet unter der Kartoffelkruste in Steinpilz-Soße
- 44___ Regionaltypisch und alles echt: _____ Himbeeren direkt vom Strauch
- 46___ Ruth Heinemann _____ Pizza Gusto Di Vivere
- 48___ Prof. Dr. Hans-Ulrich Hensche _____ Heringssalat mit Familientradition
- 50___ Klaus-Dieter Hötte _____ Steinpilzragout auf einem Tagliatellenest mit Schweinefilet
- 52___ Lothar Jansen _____ Bretonischer Hummer auf Mangobutter mit Avocado-Crostinis
- 54___ Marita Kempchen-Bock _____ Fachwerksalat mit Ziegenkäse
- 56___ Michael Kersting _____ Gebratenes Milchkalbsfilet mit Lauchcreme und Gartengemüse
- 58___ Volker Kirst _____ Kalbsroulade Involtini
- 60___ Klaus Knippschild _____ Sika-Hirschrücken im Blätterteig auf Spitzkohl und westfälischer Potthucke

- 62 ___ Markus Köster _____ Kaiserschmarrn mit Obstsalat
- 64 ___ Regionaltypisch und alles echt: _____ Einkaufen im Hofladen
- 66 ___ Dr. Ilona Lange _____ Steinbeißerfilet à la Saltimbocca mit frischem Bördespargel
- 68 ___ Johannes Lehde _____ Pasta à la Marta
- 70 ___ Guido Münstermann _____ Kalbsschnitzel westfälischer Art
- 72 ___ Regionaltypisch und alles echt: _____ Kartoffeln aus der Soester Börde
- 74 ___ Volkhard Nebrich _____ Gebratener Lammrücken auf Wildkräutern mit Ziegenquark
- 76 ___ Mario Pick _____ Spaghettini mit Passepierre-Algen und gebratenen Riesengarnelen
- 78 ___ Alois Pollmann-Schweckhorst _____ Rheinischer Sauerbraten à la Roswitha
- 80 ___ Ingo Schaffranka _____ Lammkarree
- 82 ___ Gustav Schneider _____ Reibekuchen mit Lachstatar
- 84 ___ Carl-Jürgen Schroth _____ Ziegenfrischkäseschaum an Thymianhonig
- 86 ___ Regionaltypisch und alles echt: _____ Spargel - einfach lecker
- 88 ___ Dr. Peter Schwidtal _____ Insalata Gnocchi Con Verdura
- 90 ___ Korinna Schwittay _____ Rotes Thai-Curry (scharf)
- 92 ___ Dr. Dirk Spenner _____ Hähnchen in Käse-Sahne-Soße mit Rosmarin
- 94 ___ Rolf Strothkamp _____ Spanisch Fricco mit Apfelkompott
- 96 ___ Regionaltypisch und alles echt: _____ Wild aus Feld und Flur
- 98 ___ Josef Willenbrink _____ Spargel-Rhabarbersalat mit gebackenem Forellenfilet
- 100 ___ Manfred Wortmann _____ Pochierter Wildwasser-Lachs in Beurre Blanc
- 102 ___ Lennart Wronkowitz _____ Salat "Das kurze Rote"
- 104 ___ Prof. Dr. Klaus Zeppenfeld _____ Festtagspute
- 106 ___ Regionaltypisch und alles echt: _____ Fangfrisch auf den Tisch
- 108 ___ Wer war Lucullus? _____ Darum Socullus!
- 110 ___ Regionaltypisch und alles echt: _____ Zuhause im Kreis Soest
- 112 ___ Regionaltypisch und alles echt: _____ Zahlen, Daten, Fakten
- 114 ___ Regionaltypisch und alles echt: _____ Eine Wachstumsregion
- 116 ___ Rezepte von A - Z _____
- 118 ___ Marita Kempchen-Bock, SOESTMEDIA _____ Nachwort
- 126 ___ Impressum _____