

# Inhalt

---

Vorwort 4

## Haltern ~~~~~ Rheine

Vor Anker 8

Gutes vom Land 10

Rezepte 22

## Beverungen ~~~~~ Lübbecke

Vor Anker 48

Gutes vom Land 50

Rezepte 64

## Wesel ~~~~~ Hamm

Vor Anker 92

Gutes vom Land 94

Rezepte 104

## Gelsenkirchen ~~~~ Baldeneysee

Vor Anker 130

Gutes vom Land 132

Rezepte 144

Register 172

Danke 175

Team 175

Impressum 176