

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