

7	.....	<b>Vorwort</b> Kulinarisches zwischen Lippstadt und Wenden
8	.....	<b>Typisch Sauerland!</b> Das Who is who der Sauerländischen Küche: Kulinarische Besonderheiten von A-Z
10	.....	<b>Aus dem Bauerngarten –</b> <b>Aufstriche, Salate und Eingelegtes</b> Selbstgemachtes aus der Gartenküche
24	.....	<b>Aus Ofen und Pfanne –</b> <b>Mehl- und Eierspeisen</b> Pfannkuchen und Brei
38	.....	<b>Aus einem Topf –</b> <b>Herzhafte Suppen und Eintöpfe</b> Warmes für die kalte Jahreszeit
52	.....	<b>Von Weiden, aus Wäldern und Gewässern –</b> <b>Fleisch- und Fischvielfalt</b> Gutes aus Kammer und Kessel
66	.....	<b>Tolle Knollen und mehr –</b> <b>Kartoffel- und Gemüsegerichte</b> Deftiges vom Erdapfel
80	.....	<b>Früchteküche –</b> <b>Süßes und Eingemachtes</b> Bestes aus Obst und Milch
95	.....	<b>Rezeptregister von A-Z</b>