

Inhaltsverzeichnis

Die Landschaft der Inselküche	9
Auf den Spuren der Inselgerichte	11
Exkurs in die Vergangenheit	13
Fisch – seit Jahrhunderten auf dem Speisenzettel	15
Die EBlust der Rügener	19
Zur Geschichte der Gerichte	23
Sitten und Bräuche beim Essen und Trinken	39
Rezepte	52
<i>Suppen</i>	52
<i>Eierspeisen</i>	57
<i>Fischspeisen</i>	59
<i>Fleischspeisen</i>	87
<i>Wild- und Geflügelspeisen</i>	94
<i>Spezialitäten der Insel</i>	99
<i>Kalte Speisen</i>	105
<i>Nachspeisen</i>	110
Literaturverzeichnis	114
Rezeptverzeichnis	115