



Fröndenberg/Ruhr lädt ein

Die Stadt zwischen dem malerischen Ruhrufer im Süden und den grünen Höhen des Haarstrangs im Norden heißt Sie herzlich willkommen.

Erleben Sie die südöstlichste Stadt des Ruhrgebietes mit Ihren zahlreichen Freizeitangeboten.

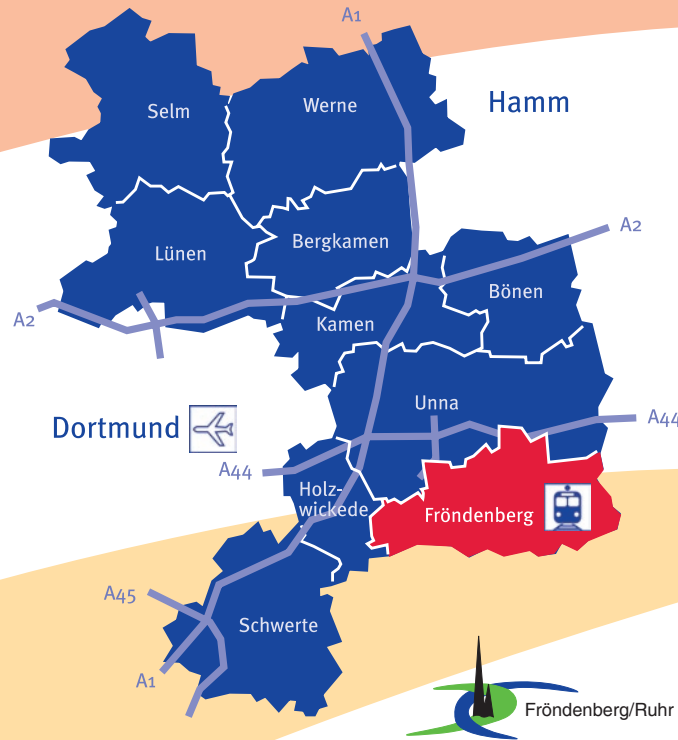
Zwei Golfplätze mit 45 Löchern, der Ruhrtal Radweg, die Zabel-Rad-Route – Trainingsrevier des bekannten Weltklassesportlers, viele Reitmöglichkeiten und dutzende Kilometer an gut ausgebauten Wanderwegen laden zu aktiver Erholung ein.

Mittelalterliche Gebäude von der Burgruine bis zum Äbtissinnenstift lassen Sie das Leben der Vergangenheit erahnen.



Und im Kettenschmiedemuseum erleben Sie hautnah die Handwerkstradition der letzten Jahrhunderte.

Besuchen Sie unsere Stadt und erfahren Sie die Gastfreundlichkeit unserer Restaurants und Gasthöfe. Hier finden Sie nicht nur die bekannte bodenständige westfälische Küche, sondern auch Kulinarisches aus der Ferne, von den Mittelmeerländern bis hin zum fernen Osten.



ANREISE

PER BAHN: Bahnhof Fröndenberg
sowie Haltepunkte Ardey und Frömern

PER AUTO: A 44 Dortmund-Kassel, am AK Unna Ost auf die A 443 Richtung Iserlohn/Menden, dann auf die B 233 Richtung Iserlohn/Menden/Fröndenberg, nach ca. 800 m links Richtung Frömern, in Frömern rechts Richtung Fröndenberg

PER RAD: Ruhrtal-Radweg, Kaiser-Route

PER KANU: über die Ruhr, Anlegestelle Ruhrbrücke

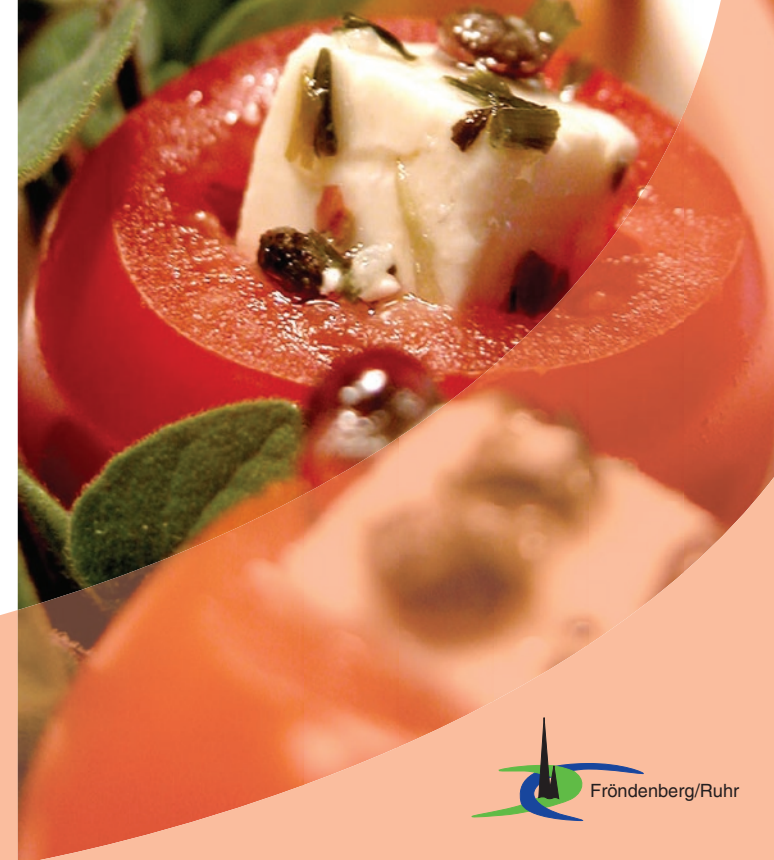
PER PEDES: Westfalen-Wanderweg

Impressum

Verantwortlich: Stadt Fröndenberg/Ruhr, Der Bürgermeister
Redaktion: Stadtmarketing und Wirtschaftsförderung, 3. Auflage, Dezember 2009
Bahnhofstraße 2 · 58730 Fröndenberg/Ruhr
Kontakt: stadinfo@froendenberg.de · Telefon 02373 976-238 · Fax 02373 976-342

Lassen Sie sich
verwöhnen –
Fröndenberg bittet
zu Tisch

Essen & Trinken in Fröndenberg/Ruhr



LECKERES AUS PFANNE, TOPF UND OFEN**ALBATROS**

Schwarzer Weg 1 · Tel.: 02373 71656 · Ruhetag: Montag

ALTE ZOLLBRÜCKE

im Haus Ruhrbrücke

Ruhrstraße 20 · Tel.: 02373 7330 · kein Ruhetag

CAFÉ MELANGE

Markt 8 · Tel.: 02373 399711 · Ruhetag: Montag

CHINA-RESTAURANT „CHINATOWN“

Brueyplatz 8 · Tel.: 02373 1740656 · kein Ruhetag

HOF-CAFÉ FRÖMERN

Von-Steinen-Straße 1 · Tel.: 0177 7375792 · Geöffnet von Do. bis So.

IL CAMPO IM GOLF-CLUB GUT NEUENHOF

Eulenstraße 58 · Tel.: 02373 70043 · kein Ruhetag

LANDHAUS PÜTTMANN

Brückenstraße 3 · Tel.: 02378 2496 · Ruhetag: Montag

TRULLO

Kiefernweg 1 · Tel.: 02373 72222 · Ruhetag: Montag

STIFTSKELLER

Kirchplatz 2 · Tel.: 02373 757538 · Ruhetag: Montag

ZUM BISMARCKTURM

Unnaer Straße 101 · Tel.: 02378 5903 · kein Ruhetag

KARTOFFELGULASCH'S

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

- 700 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 grüne Paprikaschote
- 3 Eßl. Öl
- 300 g Schweinegulasch
- 2 Eßl. Paprikapulver edelsüß
- ½ Teel. Gemahl. Kümmel
- Salz, Pfeffer
- ¾ l Gemüsebrühe
- 3 Eßl. Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 100 g saure Sahne
- ½ Bd. Schnittlauch

**GASTHOF HÖLZER**

Auf dem Krittenschlag 23 · Tel.: 02373 76122 · Ruhetag: Donnerstag

GASTSTÄTTE HAESELER GMBH

Von-Steinen-Straße 2 · Tel.: 02378 3047 · Ruhetag: Dienstag

HEINRICHS

In der Twiete 4 a · Tel.: 02378 8683900 · Ruhetag Montag

ZUM MARKGRAFEN

Markt 7 · Tel.: 02373 74737 · kein Ruhetag

ZUR BRÜCKE

Ardeyer Straße 110 · Tel.: 02378 123030, Ruhetag: kein Ruhetag

ZUR SCHÖNEN AUSSICHT

Auf dem Krittenschlag 28 · Tel.: 02373 76345 · Ruhetag: Mittwoch

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln, Tomaten und Paprikaschote waschen, putzen und klein schneiden. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, Fleisch, Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer darin anbraten. Zwiebeln kurz anbraten, dann Brühe, Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Tomatenmark und Lorbeerblätter zugeben und das Gulasch ca. 45 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt kochen lassen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Lorbeerblätter entfernen. Das Gulasch nochmals umrühren. Gulasch mit Schnittlauch bestreut servieren. Zubereitungszeit 1 Stunde

...und auch für den kleinen Hunger gibt es Angebote: Imbiss, Pizzeria, Eiscafé, Grillstube, Bistro, Stehcafé...
...im ganzen Stadtgebiet!