

Inhalt

5	ZucchiniGemüse sorgt für gesunde Ernährung	20	Antipasti und Salate
5	Zucchini: die Geschichte eines kulinarischen Erfolges		
6	Einkaufstipps	34	
6	Blüten		
6	Zucchini zubereiten		Suppen
8	Zucchiniorten		
10	Zucchini schneiden	38	
11	Kürbis – köstlich und vielseitig		Warme Vorspeisen
11	Dicke Schale – weicher Kern		
13	Zubereitung von püriertem Kürbis	54	
13	Einkaufstipps		Vegetarisch
13	Kürbisse vorbereiten		
14	Kürbissorten	68	
16	Feiern rund um den Kürbis: Halloween		Hauptgerichte
16	Dekorieren mit dem Kürbis		
17	Kürbiskernöl: das gesunde schwarze Gold	78	
18	Verwendung in der Küche		Desserts
19	Kürbis und Zucchini mit Wein		
87	Kleines Küchenlexikon	82	Brot und Eingelegtes
87	Ländertypische Bezeichnungen		
88	Register		