

# Inhalt

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