

Warenkunde	7
Einkaufs- und Zubereitungstipps	10
Kürbis und seine Nähr- und Vitalstoffe	10
Kürbis als Vorspeise, Beilage und Salat	12
Kürbis mit Fleisch und Geflügel	30
Kürbis aus dem Backofen	48
Kürbis aus Pfanne und Topf	76
Süßer Kürbis	104
Rezeptregister	122
Abkürzungen	123
Impressum	125

Inhalt