

Inhalt

<i>Liebe Freunde der Vollwertküche</i>	7
<i>Die Süßkartoffel</i>	8
Herkunft	8
Anbau, Verkauf und Lagerung	9
Geschmack und Inhaltsstoffe	10
Grundrezepte	11
<i>Hinweise zu den Rezepten</i>	12
<i>Salate und Vorspeisen</i>	14
<i>Suppen</i>	24
<i>Eintöpfe</i>	36
<i>Hauptgerichte</i>	50
<i>Spätzle und Nudeln</i>	82
<i>Küchle und Co.</i>	88
<i>Beilagen</i>	100
<i>Süßes</i>	110
<i>Kuchen</i>	120
<i>Aufstriche</i>	130
<i>Der Autor</i>	137
<i>Rezeptindex</i>	138