

# INHALT

---

## Eine kleine Warenkunde

Vielfältig, gesund und schön 8

Reife, Geschmack und Lagerung 8

Zubereitung 9

Kürbiskerne 9

Sortenporträts 9

## Die Rezepte

Suppen, Snacks & Fingerfood 14

Große Salate 30

Warme Hauptgerichte 50

Desserts, Kuchen & Brot 76

Rezeptregister 90

Abkürzungen 91

Impressum 93