

Dips

- 4 Kürbis-Hummus mit Falaffel
- 6 Roter Kürbis-Aufstrich
- 8 Süßer Curry-Dip
- 10 Kürbis süß-sauer eingelegt
- 12 Kürbis-Mango-Chutney

Brot, Brötchen

- 14 Kürbisbrot
- 16 Kürbisstulle
- 18 Kürbisbrot mit Kürbiskernen
- 20 Hefe-Kürbis-Buns

Salate

- 22 Salat vom Spaghetti-Kürbis
- 24 Kürbis-Rohkost-Salat
- 26 Blattsalat mit Kürbis-Kartoffel-Dressing
- 28 Krautsalat mit Kürbis

Suppen

- 30 Kürbissuppe mit Karotten
- 32 Kürbissuppe mit Huhn
- 34 Kürbis-Rahmsuppe
- 36 Kürbissuppe mit Orangen
- 38 Kürbissüppchen mit fruchtigem Apfel
- 40 Kürbissuppe mit fruchtig-exotischer Komponente
- 42 Kürbiscremesuppe

Hauptgerichte

- 44 Gebratener 'Butternut'
- 46 Tomaten-Kürbispfanne mit Käse
- 48 Kürbis mit bunten Kartoffeln
- 50 Chorizo-Kürbis-Pfanne
- 52 Shrimps-Kürbis-Pfanne
- 54 Spaghetti-Kürbis mit Bolognese
- 56 Überbackene Crespelle mit Geflügel-Kürbis-Ragout
- 58 Chili con Calabaza oder Mikrowellen-Kürbisse
- 60 Chili con Kürbis
- 62 Kürbis-Pommes mit Kürbiskernöl-Mayonnaise
- 64 Herzhafte Kürbis-Tarte
- 66 Kürbis-Quiche
- 68 Herbstliche Kürbis-Lasagne
- 70 Rolet-Kürbis mit Lachs- oder Kräuterfüllung
- 72 Gratiniertes Spaghetti-Kürbis
- 74 Kürbis-Tomaten-Gratin
- 76 Kürbiströsti mit westfälischer Blutwurst

- 78 Kürbiseintopf
- 80 Graupenrisotto mit Kürbis
- 82 Spanische Kürbis-Frittata
- 84 Französische Kürbis-Quiche

Desserts

- 86 Kürbis-Mousse mit Kürbis-Kompott
- 88 Kürbis-Quark-Krapfen
- 90 Kürbis-Dessert mit Frischkäse
- 92 Milchreis mit Kürbiscreme

Kuchen, Gebäck

- 94 Linzer Schnitten mit Kürbis
- 96 Nussiger Kürbiskuchen
- 98 Kürbis-Blechkuchen
- 100 Kürbis-Pflaumenkuchen
- 102 Pumpkinspice-Cheesecake
- 104 Saftiger Kürbiskuchen
- 106 Baskischer Kürbis-Käsekuchen
- 108 Kürbis-Cakepops
- 110 Kürbispralinen zartbitter
- 112 Kürbiskern-Plätzchen
- 114 Pumpkin Cookies
- 116 Kürbis-Cupcakes
- 118 Kürbiswaffeln mit Kürbisschokolade

Marmeladen

- 120 Kürbis-Marmelade „Omas Liebling“
- 122 Kürbis-Aufstrich „Light“

Service

- 124 Die 72 besten Speisekürbis-Sorten
- 142 Danke
- 144 Impressum