

EINLEITUNG

Vorwort Johann Lafer	7
Anne zaubert!	9
Anne im Interview	10

Meine Vorratsbasics	12
----------------------------	-----------

Meine coolen Specials	14
------------------------------	-----------

Meine Gewürzfavoriten	16
------------------------------	-----------

Meine Tipps aus der Profiküche	18
---------------------------------------	-----------

REZEPTE

Brunchen und lunchen	20
----------------------	----

Pasta und Basta!	46
------------------	----

Entspannt statt angebrannt	72
----------------------------	----

Grillen und chillen	104
---------------------	-----

Rezeptregister	134
----------------	-----

Impressum	142
-----------	-----