

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
-----------	-----