

Rosa Roderigo

ROSA KOCHT VEGAN

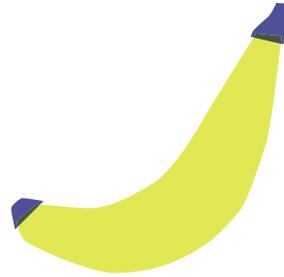


EINFACHE REZEPTE,
NE MENGE LIEBE
UND VIEL
SCHMACKOFATZ

GRÄFE
UND
UNZER

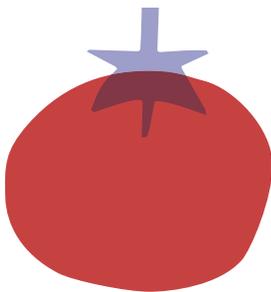
INHALT

MOIN, MAHLZEIT, SALUT!	4
MEIN WEG ZUM NEXT LEVEL COMFORT FOOD	6
MEINE 8 GESCHMACKS- NERVEN-KICKS	10
MEINE 7 GOLDENEN GADGETS	12



RAUS AUS DEN FEDERN

14



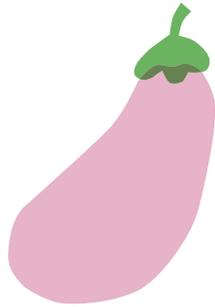
GROSSARTIGE KLEINIGKEITEN

26



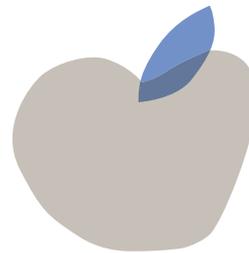
SÜPPCHEN & SALÄTCHEN

46



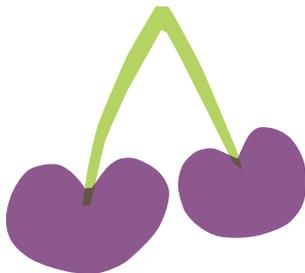
HEFTIG DEFTIG

68



PICKNICK- PARTY

122



FÜR SÜSSE MÄUSE

152



XMAS	38
VALENTINSTAG	56
ELTERNTAG	92
CSD	138
GEBURTSTAG	168

REGISTER	188
IMPRESSUM	192



MOIN, MAHLZEIT, SALUT!

Verrückt, dass du gerade dieses absolut bunte Ding in deinen Händen hältst. Willkommen zu meinem allerersten Kochbuch! Ich hoffe, dir gefällt, was du siehst. Nein, ich hoffe, du wirst es lieben und viele, viele Lieblingsrezepte darin finden. Das wäre mein Traum!

Also: Mach dir am besten schon mal 'nen farbenfrohen Drink und stoß mit mir an.

Cheers!

Rosa ♡

WILLKOMMENS-REGENBOGEN-DRINK

200 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure) |
1 Tropfen blaue Lebensmittelfarbe |
60 ml Grenadine | 400 ml Orangen-Mango-Saft

1. Das Mineralwasser in einer Karaffe mit der blauen Lebensmittelfarbe einfärben.
 2. Grenadine auf 2 Gläser verteilen.
 3. Den Orangen-Mango-Saft langsam in die Gläser gießen, dabei über den Rücken eines Esslöffels am inneren Glasrand entlanglaufen lassen. So entstehen eine rote, orange und gelbe Schicht.
 4. Nun dein blaues Wasser ebenfalls mithilfe des Löffels am Glasrand entlang ganz langsam dazugießen. Dabei entstehen jetzt noch eine grüne und eine blaue Schicht.
- Cheers!

MEIN WEG ZUM NEXT LEVEL COMFORT FOOD

Mein Traum war es immer, mich selbstständig zu machen und Menschen mit Comfort Food zum Lächeln zu bringen. Zusammen essen, schlemmen und das Leben genießen ist einfach das Nonplusultra.



Deswegen wollte ich nach dem Abschluss der Schule auch unbedingt einen Job haben, der mit Lebensmitteln zu tun hat. Ich machte also ein Praktikum in der Küche. Dort wollten sie mich aber nicht weiter beschäftigen, weil ich Angst vor Meeresfrüchten hatte. Also fing ich eine Ausbildung zur Konditorin an. Nach drei Jahren hatte ich allerdings die Schnauze voll von Kuchen, Torten, Törtchen. Ich ging in eine Schokoladenfabrik. Hier arbeitete ich mich in die Produktentwicklung hoch und kreierte feinste Pralinen. Nach wiederum drei Jahren entschied ich mich dazu, in die Meisterschule zu gehen. In einem Kompaktkurs knallte ich mir die theoretischen und die praktischen Inhalte rein und dachte, ich drehe durch. Irgendwie hab ich es dann aber geschafft. Parallel dazu eröffnete ich den Instagram-Kanal @rosakochtgruen zusammen mit meiner echt wundervollen Partnerin Alexia Navrozidou. Der Kanal wurde entdeckt und mit der Hilfe von funk, dem Online-Content-Netzwerk von ARD und ZDF, groß gemacht. Für mehr Food check gerne meine Accounts aus: @rosakochtgruen und für couplegoals @rosaroderigo.

AUF EINER REISE, DIE ICH BEI
EINEM PRALINENWETTBEWERB
GEWONNEN HABE. SAN FRANCISCO
IST EINFACH TRAAAAUMHAFT!





VOR DEM PRÜFUNGS-
SCHAUFENSTER MEINER
MEISTERINNENPRÜFUNG
HAPPY IN LEXIS ARM.
SLAY!



ALS PRODUKTENTWICKLERIN IN
DER SCHOKOLADENMANUFKATUR.



MEIN ABSOLUTER TRAUM!
EIN AUFTRITT IM TIGER-
ENTENCLUB.

SCHOKODONUTS SIND
DAS GESCHENK EINER
HÖHEREN MACHT!





Wieso gefällt mir vegan so gut?

Ich habe echt viel Fleisch gegessen: Sucuk, Weißwürste, Bacon ... Ewig lang war ich der Meinung, dass es keine besseren Geschmacksträger als Sahne oder Eier gäbe. In meinem Freundeskreis gab es zwar viele Personen, die sich vegetarisch oder vegan ernährt haben, aber richtig auseinandergesetzt habe ich mich mit dieser Ernährungsthematik nie. Ich empfand es als okay, aber irgendwie auch als sehr krass, sich ohne jegliche tierische Produkte zu versorgen. Irgendwann habe ich dann Alexia kennengelernt. Sie ernährte sich vegan, und wir haben superviel zusammen gekocht. Ich habe mich ins Ausprobieren und in Alexia verliebt. Nach einigen Wochen fiel mir auf, dass ich mich regelrecht ekelte, als mir luftgetrocknete Salami-Sticks vor die Nase gehalten wurden, die ich zuvor abgöttisch geliebt habe. Da war mir klar: Damn, ich kann das nicht mehr! Es war auf einmal so absurd für mich, Tiere zu essen. Wieso habe ich das überhaupt gemacht? Ich hab keinen Bock, Menschen zu belehren, aber ich möchte gerne beweisen, dass Veganismus absolut kein Verzicht ist. Genussvoll und mit Bewusstsein Gerichte zuzubereiten und zu essen, ist für mich **Next Level Comfort Food!**



WEIRD FLEX..., ABER ICH WAR IM FERNSEHGARTEN. UND ES WAR VERDAMMT COOL! LEXI HAT MICH WIE IMMER UNTERSTÜTZT.

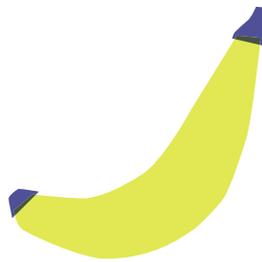


PIZZA IN CALIFORNIA. WÜRD E ICH JEDERZEIT WIEDER MACHEN.





RAUS AUS DEN FEDERN



Frühstück ist einfach unschlagbar! Ich liebe es, mit meinen Lieblingsmenschen den Tag mit superköstlichem, herzerwärmendem Food zu starten. Vor allem wenn man danach noch so richtig schöne Sachen vorhat. Genauso dolle genieße ich es aber auch, nur für mich allein ein schönes Frühstück zu machen und so den Tag zu beginnen. Simple self-care at its finest.

BELIEBTE BLUEBERRY PANCAKES

Fluffig, fruchtig, fabulös

FÜR 6 STÜCK

Zubereitung: 10 Min.

Braten: 12 Min.

250 g Mehl

½ Pck. Backpulver

2 EL Zucker

320 ml Vanille-Sojadrink

½ EL Apfelessig

1 EL Apfelmus

125 g Heidelbeeren

1 TL Margarine

1. In einer großen Schüssel rührst du das Mehl mit dem Backpulver und dem Zucker zusammen.
2. Jetzt gibst du nach und nach den Vanille-Sojadrink hinzu und rührst dabei alles zu einem glatten Teig. Apfelessig und Apfelmus untermischen.
3. Nun kannst du deine Heidelbeeren unter den Teig heben – rasch, nicht zu viel rumrühren.
4. Schnapp dir eine große Pfanne und erhitze darin die Hälfte der Margarine. Mit einer Schöpfkelle kannst du nun deinen Teig in die Pfanne geben: zunächst erst mal 3 Kleckse (à ca. 8 cm Ø), dazwischen immer etwas Abstand.
5. Die Pancakes bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3 Min. braten, bis sie goldig gebräunt sind. Dann noch den restlichen Teig mit der übrigen Margarine zu Pancakes braten.

Guten!

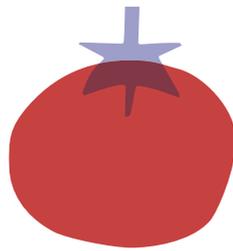


SCHOKOLADE, PUDERZUCKER, AHORN SIRUP: Diese drei sind hier wirklich herzlich dazu eingeladen, als Topping die fluffigen Teilchen noch upzugraden! Entweder nur eine dieser Zutaten nehmen oder zwei davon oder gleich alle. In jedem Fall echt schmackofatz!





GROSSARTIGE KLEINIGKEITEN



Ihr wisst ja, was man sagt: klein, aber oho! Und genau das gilt auch für diese gummy Köstlichkeiten im kleinen Stil - von ratzfatzschnellen Reibekuchen bis zu saugeilem spicy Tofu, den du unbedingt probieren solltest. Mal ganz abgesehen von einer veganen Sauce béarnaise, die deine Geschmacksknospen zum Weinen bringen wird. Vor Freude natürlich. Here we go!

FALTIGE FÄCHERKARTOFFELN

Megaeasy, Hingucker

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitung: 15 Min.

Backen: 50 Min.

400 g gehackte Tomaten
(aus der Dose)
800 g mittelgroße vorwiegend
festkochende Kartoffeln
1 kleine Aubergine
1 kleine Paprika
50 ml Olivenöl
2 EL getrockneter Thymian
1 TL geräuchertes Paprika-
pulver
1 EL Knoblauchpulver
Salz
Pfeffer

1. Schalte den Backofen auf 200° und heize ihn vor. Schütte deine Dosentomaten in eine Auflaufform (ca. 23 × 15 cm) und verteile sie gleichmäßig.
2. Wasche und bürste deine Kartoffeln gut, damit sie schön sauber werden. Dann die ungeschälten Kartoffeln in einer Längsreihe aufs Arbeitsbrett geben. Rechts und links davon einen Holzkochlöffel legen. Die Kartoffeln nun mehrmals wie einen Fächer ein-, aber nicht durchschneiden (das verhindern die beiden Holzstiele der Kochlöffel).
3. Die Kartoffeln mit dem eingeschnittenen Fächer nach oben in die Tomaten in der Form legen.
4. Schneid deine Aubergine quer in dünne Scheiben und die Paprika in Ringe. (Große Auberginenscheiben und Paprikaringe eventuell halbieren.) Verteile beides auf den Fächerkartoffeln: in jeden Einschnitt vorsichtig entweder 1 Auberginenscheibe oder 1 Paprikaring drücken. Reste zu den Tomaten geben.
5. Verrühre das Öl mit Thymian, Paprika- und Knoblauchpulver, 1 EL Salz und 1 TL Pfeffer. Bestreiche die gespickten Kartoffeln mit dem Gewürzöl. Ab in den Ofen (Mitte) und 50 Min. backen.
Guten!

HACK!

HAST DU PESTORESTE im Kühlschrank? Dann streiche deine Kartoffelfächer vorm Backen auch damit ein, nicht nur mit dem Gewürzöl. Ich kann dir gar nicht sagen, was das für ein Extraaroma gibt.



CHINESISCHE PFANNKUCHEN

Köstlichkeit, auch Cong You Bing genannt

FÜR 10 STÜCK

Zubereitung: 40 Min.

**540 g Mehl (plus noch etwas
mehr zum Arbeiten)**

Salz

Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Bund Frühlingszwiebeln

5 EL Sesamöl

100 ml Bratöl

- 1.** Gib 500 g Mehl, 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer und den Zucker mit 300 ml lauwarmem Wasser in die Rührschüssel einer Küchenmaschine. Verknete alles 5 Min. mit dem Knethaken zu einem glatten Teig. Beiseitestellen.
- 2.** Jetzt deine Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden und in zehn Portionen teilen. In einem Glas oder einer Tasse das übrige Mehl (40 g) und das Sesamöl verrühren.
- 3.** Forme deinen Teig zu einer dicken Wurst und schneid sie in zehn gleich große Stücke.
- 4.** Schnapp dir dann immer wieder ein Teigstück, rolle es auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Rechteck (ca. 25 cm lang) aus, pinsel etwas vom Mehl-Öl-Mix drauf und schmeiß 1 Portion Frühlingszwiebeln on top. Den Teigfladen von der Längsseite her aufrollen und diese gefüllte Wurst dann zu einer Schnecke aufwickeln.
- 5.** Nimm dir 'ne Pfanne und gib das Bratöl rein, bis der Pfannenboden damit bedeckt ist. Öl erhitzen.
- 6.** Roll deine Schnecken rund aus und brat sie portionsweise bei mittlerer Hitze goldig: jede Seite jeweils 1 Min. mit einem Deckel auf der Pfanne, dann jeweils noch 1 Min. ohne Deckel.

Guten!

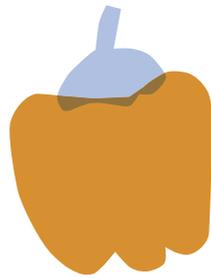
HACK!

FÜR DEN VORRAT: Du kannst deine ausgerollten Pfannkuchen auch einfrieren. Dafür einfach aufstapeln und dabei immer ein Backpapierstück dazwischen legen. Den Stapel in einen Zipper-Beutel setzen und tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate. Dann bei Bedarf bei Zimmertemperatur auftauen lassen und anschließend braten.





SÜPPCHEN & SALÄTCHEN



Suppen sind für mich 100 % Comfort Food. Krank? Herzschmerz? Schlechte Laune? Anstrengender Tag? Suppen machen alles besser. Und eine 1-a-Salatauswahl ebenso. Zudem sind beide Gerichte auch super fürs Meal-Prep geeignet. Wenn du magst, kannst du mehrere Tage davon essen, Suppen sogar auf Vorrat einfrieren. Fete im Anmarsch? Kleine Suppe, kleiner Salat aufs Büfett - und alle sind happy!

VALENTINS-
TAG

ROMANTISCHE RAMEN

Rock 'n' Roll am Gaumen!

FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitung: 45 Min.

900 ml Gemüsebrühe
10 g getrocknete Shiitake
1 Knoblauchzehe
200 g Räuchertofu
2 EL Bratöl
5 EL Sojasauce
1 ½ EL Sesam
250 g Ramen
Salz
1 rote Zwiebel
400 ml Sojadrink
1 EL Speisestärke
1 EL Tahin (Sesampaste)
3 TL helle Misopaste
40 g Maiskörner
(aus der Dose)
2 Schuss Chiliöl
1 Prise Pfeffer

1. Bring in einem Topf Brühe, Shiitake und den fein gehackten Knoblauch zum Köcheln, dabei den Topfdeckel auflegen.
2. Inzwischen Tofu in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin goldig anbraten. Schmeiß 3 EL Sojasauce und 1 EL Sesam dazu. Tofu darin wenden, Herd ausstellen.
3. Jetzt kannst du deine Ramen in Salzwasser kochen, dafür die Packungsanweisung zu Hilfe nehmen. Die gegarten Ramen dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abbrausen.
4. Inzwischen Zwiebel würfeln. 4 EL Sojadrink und Stärke verrühren. Mit übrigem Sojadrink, restlicher Sojasauce (2 EL) und Tahin zur Brühe geben, aufkochen. Mit der Misopaste abrunden.
5. Ramen, Brühe und Shiitake auf Schüsseln verteilen. Tofu, Zwiebel, Mais, übrigen Sesam (½ EL), Chiliöl und Pfeffer on top.

Guten!



VERKNALLT, DANN VERLIEBT, JETZT VEGAN. Alexia hat mir die vegane Küche gezeigt, und ich habe mich komplett verliebt. In Alexia und in das Experimentieren beim veganen Kochen. Verliebtsein ist mein Lieblingsgefühl und mein Lieblingszustand. Man lernt so viel Neues über die andere Person und vor allem auch über sich selbst. Klingt verrückt und pathetisch, aber wenn ich für eine Sache brenne, dann ist es für die Liebe und für gutes Essen. Danke Alexia für die Leidenschaft, das Verständnis und die Verliebtheit, die du mir schenkst!



BEI GUTEM FOOD UND GANZ VIEL
LIEBE PLATZE ICH VOR ENDORPHINEN.
BESONDERS BEI RAMEN UND LEXI.
PERFECT MATCH. <3

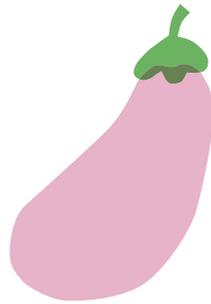




AMEYA-YOKOCHŌ

AMAYA 11-0425U 2211

HEFTIG DEFTIG



Nichts bringt mir so viele Endgegner-Glückshormone als strahlende Gesichter, die mein frisch gekochtes Essen genießen. Und um Nachschlag bitten. Ein großer Tisch gefüllt mit Speisen. Ein Platz der Dankbarkeit und man teilt ihn sich. Zusammen quatschen, genießen, sich zu Hause fühlen. Das Leben ist so schön und komplex. Lasst es uns abrunden mit einfachen Rezepten und glücklich machenden Speisen.

MIND-BLOWING MISO-AUBERGINE

Butterzart, »fleischig«, ultralecker

FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitung: 10 Min.

Backen + Garen: 30 Min.

1 Aubergine
1 Stück Ingwer (2 cm lang)
1 Knoblauchzehe
2 EL helle Misopaste
1 EL Zuckerrübensirup
2 EL Sesamöl
2 TL Sojasauce
120 g Reis
230 ml Gemüsebrühe
2 EL Rote-Bete-Saft
1 EL Tahin (Sesampaste)

1. Zuerst mal den Backofen auf 190° (Umluft!) vorheizen. Schnapp dir dann die Aubergine und halbiere sie der Länge nach. Nun Fruchtfleisch der beiden Auberginenhälften rautenförmig tief ein-, aber nicht durchschneiden. Ingwer und Knoblauch fein reiben oder hacken.
 2. Misopaste mit Zuckerrübensirup, 1 EL Sesamöl, Sojasauce, Ingwer und Knoblauch verrühren. Die Auberginenhälften auf ein Backblech legen und die eingeschnittenen Seiten mit der kompletten Marinade bestreichen. In den Ofen (Mitte) damit und 30 Min. bruzzeln lassen.
 3. Inzwischen in einem Topf deinen Reis mit der Gemüsebrühe aufkochen. Dann die Hitze auf kleinste Stufe zurückdrehen und den Reis noch 12 Min. mit geschlossenem Deckel garen lassen.
 4. Fertigen Reis mit übrigem Sesamöl (1 EL) und Rote-Bete-Saft vermengen und auf Teller verteilen. Die Miso-Auberginenhälften on top platzieren, Tahin drüberdrizzeln und genießen.
- Guten!**



JAPANISCHES NASU DENGAKU ist für dieses Rezept die Vorlage, ich habe das Gericht nur ein bisschen abgewandelt. So oder so ein echtes kulinarisches Highlight, das du unbedingt mal probieren solltest!



AFGHANISCHE BOLANI

Ein Rezept zum Verlieben

FÜR 10 STÜCK

Zubereitung: 40 Min.

Ruhen: 45 Min.

1 EL Trockenhefe

Salz

500 g Mehl (plus noch etwas
mehr zum Arbeiten)

1 Stange Lauch

1 Bund Koriandergrün

6 EL Öl

300 g Sojaghurt

1. Schnapp dir die Rührschüssel der Küchenmaschine und vermische darin Trockenhefe, 2 TL Salz und 250 ml lauwarmes Wasser. Gib das Mehl dazu und verknete alles 10 Min. mit dem Knethaken. Teig mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort mind. 45 Min. ruhen und gehen lassen.
2. Dann den Lauch und das Koriandergrün klein hacken und mit 2 TL Salz und 1 EL Öl vermengen.
3. Die Arbeitsfläche ordentlich bemehlen. Dann nimmst du den Teig, knetest ihn nochmals durch und teilst ihn in zehn Portionen. Die kannst du nun jeweils 2–3 mm dick und rund ausrollen.
4. Jeden Teigfladen auf einer Hälfte mit Lauchfüllung belegen. Dann die freie Teighälfte über die Füllung klappen und die Ränder gut festdrücken.
5. Die gefüllten Bolani werden jetzt der Reihe nach gebraten: 1 TL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Bolani reingeben und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 1–2 Min. goldig braten. Sind alle Bolani fertig, servierst du sie mit Sojaghurt.

Guten!

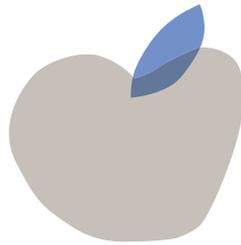


BOCK AUF EXTRAAROMA? Dann erhitze 2 EL Margarine in einem kleinen Topf und dünste darin 1 fein gehackte Knoblauchzehe. Vom Herd nehmen, Knobi-Margarine kurz ziehen lassen und anschließend die goldig gebratenen Bolani damit bestreichen.





PICKNICK- PARTY



Das ist dein Zeichen, ein kleines Picknick zu genießen: allein mit kuschligen Decken auf dem Balkon oder Sofa oder mit best Friends auf Matten im Garten. Wie auch immer. Schnapp dir ein paar Köstlichkeiten, gute Musik und los geht's. Hier eine Auswahl meiner liebsten Picknick-Food-Kombis: Räuchermöhren auf knackigem Baguette und Sommerrollen mit köstlichem Erdnusssip. Enjoy!

CSD

SUPERGEILE SOMMERROLLEN

Frisch, knackig, Mega-Snack!

FÜR 12 STÜCK

Zubereitung: 35 Min.

400 g Räuchertofu
5 EL Sesamöl
6 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup
1 EL Sesam
1 Möhre
1 Paprika
½ Salatgurke
1 Römersalatherz
200 g Glasnudeln
4 EL Rote-Bete-Saft
12 Reispapierblätter
(à ca. 22 cm Ø)
12 EL Hoisin-Sauce
1 Bund Koriandergrün
1 Bund Minze

1. Schneid den Tofu in 24 Scheiben, knall ihn mit 1 EL Sesamöl in eine Pfanne und bruzzle ihn, bis er goldig ist. Jetzt schmeißt du 4 EL Sojasauce, 2 EL Sesamöl, Ahornsirup und Sesam dazu. Den Tofu kurz in der Sauce schwenken, beiseitestellen.
2. Schneid deine Möhre, Paprika und Salatgurke in möglichst dünne Streifen. Trenne die Blätter vom Römersalat ab.
3. Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen, 3 Min. quellen lassen. Abschütten, mit Rote-Bete-Saft vermengen, dann übriges Sesamöl (2 EL) und restliche Sojasauce (2 EL) untermischen.
4. Jetzt nach und nach Reispapierblätter ca. 1 Min. in lauwarmes Wasser tauchen, auf die Arbeitsfläche legen und mit 1 Salatblatt, 1 TL Hoisin-Sauce, 2 Tofuscheiben, etwas Gemüse, Nudeln und Kräuterblättchen belegen. Seiten einschlagen, aufrollen.

Guten!



FÜR MICH IST DER CSD (Christopher Street Day) eine ganz besondere Demo. Früher habe ich es nie verstanden, wieso Menschen, die akzeptiert werden wollen, so viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen möchten. Aber genau darum geht's. Wir müssen auffallen und mitreißen. Denn wir möchten angenommen werden wie jede andere Person da draußen auch, egal welche Sexualität oder welche Identität wir haben. Be proud of who you are! Und weil der CSD so schön bunt ist, gibt es auch bunte Sommerrollen für euch.



FÜR MICH IST QUEERE REPRÄSENTATION
SUPERWICHTIG. DESHALB FREUE ICH
MICH HIER AUCH DERBE ÜBER EINEN REGENBOGEN-ZEBRASTREIFEN
IN »THE CASTRO«, EINEM STADTVIERTEL VON SAN FRANCISCO.

BBQ-WINGS

Rauchig, »fleischig«, sensationell

FÜR 10 STÜCK

Zubereitung: 45 Min.

Ruhen: 2 Std.

Kochen: 45 Min.

Backen: 25 Min.

420 g Mehl

1 EL Liquid Smoke

1 EL Tomatenmark

1 TL geräuchertes
Paprikapulver

1 TL Knoblauchpulver

1 Prise Zimtpulver

Salz

2 EL Bratöl

500 ml Gemüsebrühe

300 ml BBQ-Sauce

100 ml Sonnenblumenöl

5 Reispapierblätter

(à ca. 22 cm Ø)

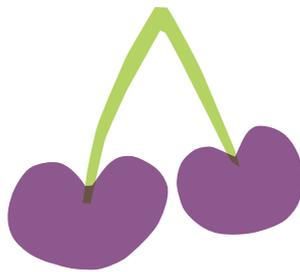
1. Um für einen Fleischersatz den Seitan herzustellen, gibst du das Mehl mit 150 ml Wasser in die Rührschüssel der Küchenmaschine. Beides mit dem Knethaken ca. 5 Min. lang kräftig verkneten. Den Seitanteig abgedeckt 1 Std. ruhen lassen.
2. Nun die Stärke aus dem Seitanteig waschen. Dafür reichlich Wasser in die Schüssel geben und darin den Teig so lange mit den Händen kneten, bis das Wasser nicht mehr trüb wird. Das Wasser dabei immer wieder auswechseln.
3. Jetzt deinen Seitan mit Liquid Smoke, Tomatenmark, den Gewürzen und 1 Prise Salz vermengen, 1 Std. ruhen lassen. Anschließend den Seitan zu einer langen Wurst rollen, diese in sich drehen und einen Knoten daraus formen.
4. Schnapp dir jetzt eine Pfanne und erhitze das Bratöl darin. Den Seitan-Knoten reingeben und auf beide Seiten knusprig anbraten. Dann die Gemüsebrühe aufschütten und abgedeckt 45 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Seitan herausnehmen, etwas abkühlen lassen, in zehn gleich große Stücke reißen.
5. Den Backofen auf 220° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Deine BBQ-Sauce glatt mit dem Sonnenblumenöl verrühren.
6. Die Reispapierblätter nacheinander in lauwarmes Wasser tauchen, halbieren, nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen und mit etwas BBQ-Sauce einpinseln. Seitan-Stücke auf den Blättern verteilen und dann das Reispapier so drum herumwickeln, dass es wie eine Wing-Form aussieht.
7. Die BBQ-Wings auf das Blech legen und mit der übrigen BBQ-Sauce bestreichen. In die Röhre (Mitte) schieben und in 25 Min. knusprig backen. Dann raus damit und genießen!

Guten!





FÜR SÜSSE MÄUSE



Jetzt mal ehrlich, so 'n schönes Dessert ist doch echt was wirklich Feines, oder? Und genau darum kannst du jetzt in herzerwärmenden Süßspeisen und ein paar superklasse Mitbringseln schwelgen. Ob zugeiler Zupfkuchen, Erdnuss-Energyballs oder grandiose Germknödel, hier ist für jede süße Maus etwas dabei.

Deck den Tisch, koch den Kaffee und schwing den Löffel. Let's go!

GEBURTS-
TAG

KONFETTI- SCHOKOKUCHEN

Damn, ihr müsst ihn probieren, no joke!

FÜR 1 SPRINGFORM
(22 CM Ø, 12 STÜCKE)

Zubereitung: 30 Min.

Backen: 40 Min.

200 g Mehl
120 g brauner Zucker
70 g Kakaopulver
3 TL Backpulver
1 Prise gemahlene Vanille
Salz
200 ml Sojadrink
90 g Apfelmus
2 EL Apfelessig
80 ml Rapsöl
300 g vegane Zartbitter-
Kuvertüre
150 ml aufschlagbare
Sojacreme
300 g Beeren-Mix (z. B. Heidel-
beeren, Himbeeren und
Erdbeeren)
1 Handvoll bunte Zucker-
streusel

1. Den Backofen auf 190° vorheizen, deine Springform mit Backpapier auslegen. Mehl, Zucker, Kakao, Backpulver, Vanille und 1 Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Sojadrink, Apfelmus, Apfelessig und Öl unterrühren. 100 g Kuvertüre hacken und untermengen. Den Teig in die Form füllen und im Ofen (Mitte) 40 Min. backen, herausholen und in der Form auskühlen lassen.
2. Hacke die übrige Kuvertüre (200 g), gib sie in eine Schüssel und schmelze sie bei kleiner Hitze in einem heißen Wasserbad. Rühre deine Sojacreme glatt unter und schmeiß dein fertiges Topping auf den ausgekühlten Kuchen (noch in der Form).
3. Jetzt kannst du die Beeren und Streusel auf dem Kuchen verteilen. Topping fest werden lassen, Kuchen aus der Form lösen.

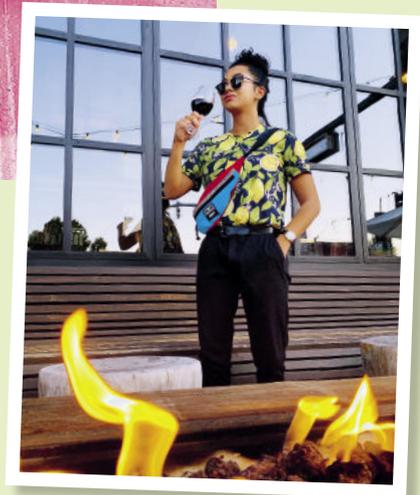
Guten!



ICH LIEBE ES ZU FEIERN, vor allem Geburtstage. An meinem 18. hatte ich die Chance, mir von meinem Ersparnen ein kleines Auto zu kaufen oder Party zu machen, an einem Haus am See mit DJ, Band und Slush-Ice-Maschine. Ratet mal, was ich gewählt habe? Natürlich die Fete. Ich finde es so toll, wenn meine Lieblingsmenschen aufeinandertreffen, man zusammen feiert. Es gibt übrigens supersweete Geschenke, die oft nicht auf dem Radar sind. Hier sind meine drei größten Geburtstagsfreuden: ein schöner Brief, selbst gepflückte Blumen, selbst gemachter Konfetti-Schokoladenkuchen!



EIN GLÄSCHEN WEIN. ICH BIN STOLZ
AUF ALL DAS HIER. UND ICH FREUE
MICH SEHR, DASS DU DA BIST. WIR
SOLLTEN UNS ALLE ECHT VIEL ÖFTER
SELBST FEIERN. PERIOD!



IMPRESSUM

© 2022 GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, Postfach 860366,
81630 München

GRÄFE
UND
UNZER

Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

ISBN 978-3-8338-8402-3

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Projektleitung: Melanie Loser
Lektorat: schönseitig.de,
Christina Geiger
Korrektorat: Jutta Friedrich
Umschlaggestaltung und Layout:
ki36 Editorial Design, München,
Sabine Skrobek
Herstellung: Martina Koralewska
Satz: schönseitig.de,
Christina Geiger
Repro: Longo AG, Bozen
Druck und Bindung: Firmen-
gruppe APPL, aprinta druck,
Wemding

Printed in Germany

UMWELTHINWEIS

Nachhaltigkeit ist uns sehr wichtig. Der Rohstoff Papier ist in der Buchproduktion hierfür von entscheidender Bedeutung. Daher ist dieses Buch auf PEFC-zertifiziertem Papier gedruckt. PEFC garantiert, dass ökologische, soziale und ökonomische Aspekte in der Verarbeitungskette unabhängig überwacht werden und lückenlos nachvollziehbar sind.

BILDNACHWEIS

Food-Fotos: Silvio Knezevic
People-Fotos: Jennifer Braun,
außer Privatbilder auf S. 6, 7, 8, 9,
39, 57, 93, 139, 169
Illustrationen: Creative Market
Illustration Rosa: Duana von
der Warth

Syndication:
www.seasons.agency

DIE AUTORIN

Für Rosa Roderigo war schnell klar: Essen ist ihre Berufung. Nach einer Ausbildung zur Konditorin arbeitete sie als Produktentwicklerin bei einer Confiterie und machte ihren Meisterabschluss. Die vegane Welt entdeckte sie durch ihre Partnerin, mit der sie 2020 den Instagram-Kanal »Rosa kocht grün« startete, der vom Mediennetzwerk funk unterstützt wird. Hier inspiriert sie ihre Follower:innen täglich mit ihrem Enthusiasmus und ihren kreativen Rezepten.

DER FOOD-FOTOGRAF

Silvio Knezevic ist ausgebildeter Koch und studierter Fotodesigner. Nach der Kochlehre arbeitete er in 5-Sterne-Hotels, als Foodstylist und als Caterer für Rockbands. Seit 2008 ist er als freier Fotograf für die verschiedensten Magazine, Unternehmen und Agenturen tätig. Bei diesem Buch arbeitete er zusammen mit dem Foodstylisten Sven Christ und der Propstylistin Barbara Emmel.

DIE PEOPLE-FOTOGRAFIN

Jennifer Braun ist Werbefotografin und Kommunikationsdesignerin mit eigenem Studio in Köln. Ihr Schwerpunkt liegt im Bereich Food- und People-Fotografie. Mit viel Leidenschaft und Professionalität setzte sie für dieses Buch die Autorin perfekt in Szene.

COMFORT FOOD & LIEBE



Bunt, unkompliziert und mit ganz viel Liebe.

In ihrem Kochbuch zeigt Rosa über 80 köstlich-vegane

Lieblingsspeisen: Von Klassikern wie Köttbullar,

Königsberger Kloppen und Germknödeln bis zu Grillfackeln und

süßem Monstercookie. Eine moderne und easy Küche für

jede*n und jede Gelegenheit.

100% SCHMACKOFATZ!

EXTRA
Mit vielen
bunten
Stickern



455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8402-3



9 783833 884023

€ 24,00 [D]