

Rosa Roderigo

# ROSA KOCHT VEGAN



EINFACHE REZEPTE,  
NE MENGE LIEBE  
UND VIEL  
SCHMACKOFATZ

GRÄFE  
UND  
UNZER



# 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!

# SAUGEILER SPICY TOFU

Saftig, feurig und alles andere als langweilig

FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitung: 20 Min.

---

400 g Tofu  
3 EL Speisestärke  
5 EL Sesamöl  
2 EL Ahornsirup  
7 EL Sojasauce  
1 EL Sesam  
1 EL Chiliflocken  
1 Stück Ingwer  
(3 cm lang)  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Bratöl  
3 EL Erdnussmus

1. Schnapp dir deinen Tofu und schneid ihn in gleich große Würfel. Die Tofuwürfel mit der Speisestärke in eine große Schüssel geben und vermengen.
2. Hole dir jetzt eine kleine Schüssel und gib 3 EL Sesamöl, Ahornsirup, 4 EL Sojasauce, Sesam und die Chiliflocken rein. Deinen Ingwer und Knoblauch hackst oder reibst du ganz fein und schmeißt beides dazu.
3. Nun gibst du das Bratöl in eine große Pfanne, bis der Pfannenboden bedeckt ist, und erhitzt es. Darin brätst du die Tofuwürfel bei mittlerer Hitze rundherum goldig. Das dauert 8–10 Min.
4. Zwischendurch rührst du fix das Erdnussmus mit übriger Sojasauce (3 EL), restlichem Sesamöl (2 EL) und 4 EL Wasser zu einer Erdnusssauce zusammen.
5. Wenn der Tofu goldig ist, kannst du deine angerührte Chili-Soja-Sesamsauce draufgeben und kurz karamellisieren lassen. Spicy Tofu mit der Erdnusssauce servieren.

**Guten!**



**DIESER SPICY TOFU** ist einfach das perfekte Topping auf jeder Bowl! Oder auch ein Superstar in einer frischen Sommerrolle. Einfach nur köstlich!



# LAZY LASAGNESUPPE

One Pot, schnell und easy

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitung: 20 Min.

Kochen: 15 Min.

---

2 Möhren  
2 Stangen Staudensellerie  
2 Knoblauchzehen  
1 große Zwiebel  
1 EL Margarine  
80 g veganes Hack  
800 g gehackte Tomaten  
(aus der Dose)  
800 ml Gemüsebrühe  
10 Lasagneplatten  
(ohne Vorkochen)  
1 EL getrockneter Thymian  
1 EL getrockneter Oregano  
1 EL getrockneter Rosmarin  
Salz  
Pfeffer  
1 Bund Basilikum

1. Möhren, Staudensellerie, Knoblauch und deine Zwiebel klein hacken – je feiner, umso besser.
2. Margarine in einem großen Topf erhitzen und darin dein veganes Hack anbraten. Nun dein klein geschnippeltes Gemüse dazuworfen und anbruzzeln. Nach 5 Min. kannst du auch deine Dosentomaten und die Gemüsebrühe dazugeben.
3. Jetzt kommt der spaßige Teil. Brösle deine Lasagneplatten in groben Stücken in den Topf. Thymian, Oregano und Rosmarin dazuschmeißen und die Suppe bei mittlerer Hitze 15 Min. vor sich hin köcheln lassen.
4. Zum Schluss die lazy Lasagnesuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblättchen ganz lassen, zerzupfen oder hacken und oben draufstreuen.

**Guten!**

DE LUXE

**SO VERDAMMT GUT!** 1 EL vegane Crème fraîche oder veganer Streichkäse und ein paar Hefeflocken on top machen diese Suppe noch geschmackvoller. Welche Sorte Streichkäse du nehmen sollst? Also ich stehe auf »italienische Kräuter« oder »Tomaten & Basilikum«.



# 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!**





# MACADAMIA-MONSTERCOOKIE

## Mega-Keks trifft Königin der Nüsse

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitung: 15 Min.

Backen: 30 Min.

100 g gesalzene Macadamianusskerne

125 g weiche Margarine  
(plus noch etwas mehr für die Form)

130 g brauner Zucker

100 g weißer Zucker

90 ml Vanille-Sojadrink

Salz

340 g Mehl

2 TL Backpulver

100 g vegane Schokoladentropfen

**1.** Zuerst mal den Backofen auf 175° vorheizen. Schmeiß dann deine Macadamianusskerne auf das Backblech und schieb sie in die Röhre (Mitte). Röste sie in 6–8 Min. goldig. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**2.** Margarine und beide Sorten Zucker in eine Schüssel geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig rühren. Sojadrink und ½ TL Salz unterrühren, dann das Mehl und das Backpulver rein und alles kurz vermengen.

**3.** Ein paar Macadamias und Schokotropfen zur Seite legen, um sie am Ende auf dem Cookie zu verteilen. Den Rest in den Teig schmeißen und kurz untermischen.

**4.** Schnapp dir jetzt eine Pfanne aus Gusseisen oder eine runde Auflaufform (ca. 20 cm Ø) und fette sie ein. Gib den Cookieteig in die Pfanne oder die Form, die restlichen Nüsse und Schokotropfen kommen on top.

**5.** Monstercookie für 30 Min. in den Ofen (Mitte) schieben. Dann kannst du auch schon loslöffeln und das noch warme Nuss-Schoko-Cookie genießen.

**Guten!**



**ZUM ABSOLUTEN DESSERTTRAUM** wird dieses dicke Monstercookie, das fast schon eher ein Kuchen ist, wenn du es mit veganer Eiscreme und ein paar Früchten servierst! Ich liebe Vanilleeis mit frischen Erdbeeren oder Sauerkirschen aus dem Glas zum Cookie. Aber es schmeckt natürlich auch jede andere Kombi.



# 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]