

Rosa Roderigo

# ROSA KOCHT VEGAN



  
EINFACHE REZEPTE,  
NE MENGE LIEBE  
UND VIEL  
SCHMACKOFATZ

GRÄFE  
UND  
UNZER

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

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

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



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

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.

Projektleitung: Melanie Loser

Rezepte: Franziska König

Lektorat: schönseitig.de, Christina Geiger

Korrektur: Jutta Friedrich

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Sabine Skrobek

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-8712-3

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Food-Fotos: Silvio Knezevic

People-Fotos: Jennifer Braun

Illustrationen: Creative Market

Illustration Rosa: Duana von der Warth

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8712 10\_2022\_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)



[www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



## **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 PRÜFUNGSSCHAUFENSTER MEINER  
MEISTERINNENPRÜFUNG HAPPY IN LEXIS ARM. SLAY!**



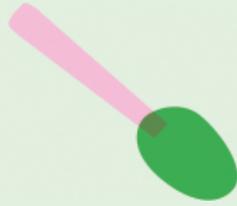
**ALS PRODUKTENTWICKLERIN IN DER  
SCHOKOLADENMANUFKATUR.**



**MEIN ABSOLUTER TRAUM! EIN AUFTRITT IM  
TIGERENTENCLUB.**



**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.**

# MEINE 8 GESCHMACKSNERVEN-KICKS

Das japanische Wort »Umami« bedeutet übersetzt so viel wie »Schmackhaftigkeit«. Und um diese zu erreichen, lohnt sich in der Küche das Ausprobieren. Meine Experimentier-Favorites sind:



## 1 HEFEFLOCKEN

Diese Flöckchen bringen nicht nur Würze, sondern auch eine leicht käsige Note mit. Ein perfekter Ersatz für Parmesan. Bitte immer erst am Ende dazugeben, sonst verlieren die Hefeflocken ihren Geschmack.

## 2 LIQUID SMOKE

Flüssiger Rauch ist ein Träumchen in Sachen Geschmacksnoten. Nur ein paar Löffel davon können dein Essen so dermaßen upgraden.

## 3 GERÄUCHERTES PAPRIKAPULVER

Geräucherte Produkte sind meine liebsten. Dieses Pulver ist für jeden Fleischersatz ein absolutes MUSS.

#### 4 SOJASAUCE

I love it! Sojasauce ist ein spitzen Umami-Träger. Ich benutze sehr gern die extradunkle Version. Es gibt aber auch helle Sojasaucen, die salzreduziert sind.

#### 5 HELLE MISOPASTE

Diese würzige, fermentierte Paste aus Soja ist für mich der absolute Umami-Endgegner. Würzig, deftig, supergenial. Noch nie probiert? Es wird Zeit!

#### 6 TOMATENMARK

Tomaten werden echt unterschätzt, auch sie tragen Umami in sich. Tomatenmark oder getrocknete Tomaten = einfach wunderbar.

#### 7 KALA NAMAK

Ein indisches Schwarzsatz, das du entweder lieben oder hassen wirst. Es ist Schwefelsatz und riecht stark nach gekochtem Ei.

#### 8 MARGARINE

Es gibt mittlerweile Margarine mit Aromen, die das Ganze ordentlich buttrig machen. Wusstest du, dass bei der Produktion von Butter fast doppelt so viel CO<sub>2</sub> entsteht wie bei Rindfleisch?



# MEINE 7 GOLDENEN GADGETS

Ob du gerade erst mit dem Kochen anfängst oder ob du ein Pro bist: Es gibt ein paar Küchenutensilien, die dir die Arbeit erleichtern und zudem dazu beitragen, bei der Zubereitung noch mehr Fun zu haben.



## 1 MÖRSER

Mit einem Mörser kann man die tollsten Aromen aus Kräutern und Gewürzen herausholen. Erst kurz vor der Verwendung deine Zutat frisch mörsern, da die ätherischen Öle schnell verfliegen.

## 2 KÜCHENREIBE

Dieses kleine Gerät ist bei mir täglich im Gebrauch. Dank superscharfer Power-Klinge werden Ingwer, Muskatnuss, Knoblauch und mehr – frisch gerieben – zum Gamechanger.

## 3 TEIGKARTEN

Kleingeschnippeltes transportieren, Teig einteilen oder für die Profis zum Schokoladetemperieren – für mich sind Teigkarten aus der Küche nicht wegzudenken.

## 4 SCHARFE MESSER

Mit vernünftigem Schneidewerkzeug macht das Schnippeln gleich noch mehr Spaß.

## 5 HOCHLEISTUNGSMIXER

In der veganen Küche ist dieses Ding eine wichtige Investition. Ob für cremig-käsige Saucen aus Cashewkernen oder wenn du dir selbst deinen Haferdrink herstellen willst – ein kraftvoller Mixer macht es möglich.

## 6 KÜCHENMASCHINE

So 'ne Maschine ist schon eine ordentliche Arbeitserleichterung. Nicht nur für passionierte Hobbybäcker:innen ein Muss. Knetet Teige ausdauernd und gleichmäßig durch, schlägt Schaummassen hingebungsvoll.

## 7 REISKOCHER MIT DAMPFGARFUNKTION

Mal ganz abgesehen davon, dass man mit dem Kocher ganz easy Reis garen und warm halten kann, lassen sich damit auch perfekt Teigtaschen, Gemüse, Knödel und vieles, vieles mehr dämpfen. Für mich einfach ein absolutes Must-have.



2

1

3

6

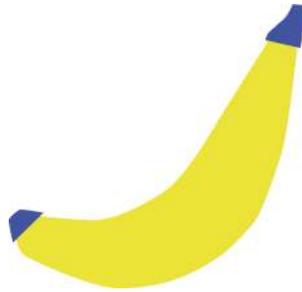
4

5

7



# RAUS AUS DEN FEDERN



**Frühstück ist einfach unschlagbar! Ich liebe es, mit meinen Lieblingsemenschen 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.**

**Pro Stück: ca. 220 kcal**  
**7 g E**  
**2 g F**  
**37 g KH**

---

**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, AHORNSIRUP:**

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!



# **KNUSPER-RAUCHSTREIFEN**

**Baconersatz, total lecker, total kross**