

ROSA KOCHT VEGAN

Rosa Roderigo



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 dazuwerfen 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«.