ROSA RODERIGO

ROSA KOCHT GRÜN



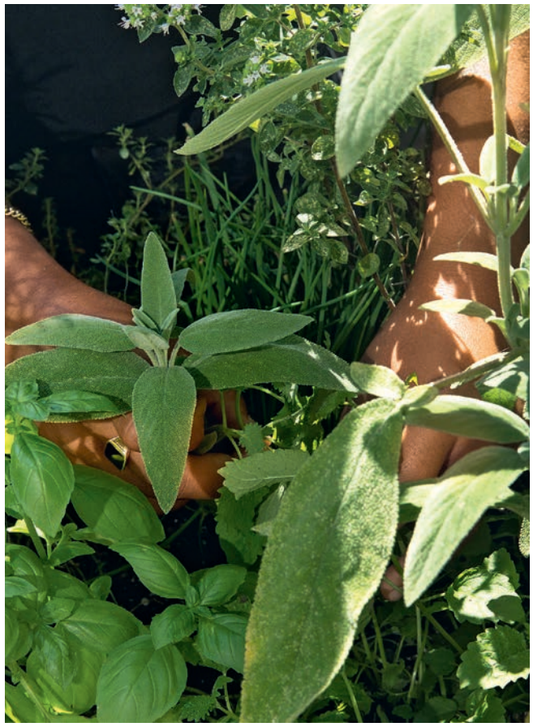


WOHLFÜHLREZEPTE FÜRS GANZE JAHR



GU

INHALT



VORWORT 9

REGISTER 184

KLEINE KRÄUTERKUNDE 10

Haltbarkeit 12
Basilikum-Guide 13
Frisch & grün 14
Würzig & warm 14
Zitrisch & leicht 15
Wild & charakterstark 15



WÜRZE, TIEFE & CRUNCH 18

Pasta-Topping 21
Crispy Chiliöl 21
Knoblauchöl 21
Eingelegte Rote Zwiebeln 22
Kapern-Knoblauch-Öl 23
Rote Currypaste 25
Frittierte Kapern 25
Frittierte krause Petersilie 25
Kräutersalz 27
Salzzitronen 26

SALATE 28

Sesam-Salat 30
Kräuterkartoffelsalat 33
Nacho-Schichtsalat 35
Karottensalat 36
Ofenradieschen auf Veta-Dip 38
Liangban Tudousi – Chinesischer Kartoffelsalat 40
Pai Huang Gua – Chinesischer Gurkensalat 43
Grüne-Göttin-Salat 44
Caesar-Salat mit knusprigen Kichererbsen 47
Riesenbohnen-Salat 48
Tomatensalat auf Rosmarin-Pfannenbrot 52
Waldorf-Salat 55
Kräuter-Bulgursalat 56
Rote-Bete-Tatar 58
Saatencracker 60
Crunchy-Corn-Salat 63
„Eiersalat"-Sandwich 65
Gurken-Gazpacho 66
Perl-Couscous-Salat 69





BEILAGEN 70

Zitronen-Estragon-Drillinge 72
Pfannen-Kohlrabi 75
Marinierter Tempeh mit Brokkoli 76
Gerösteter Rosenkohl mit Chili-Limetten-Dressing 78
Cremige Senf-Möhren 79
Kräuterreis 80
Knoblauch-Kartoffeln aus dem Ofen 81
Kimchi-Cheese-Sandwich 82
Bärlauch-Baguette mit Oliven & Tomaten 85
Speck-Butter-Kugeln 87
Foul – Bohnen Dip 87
Knusprige Zwiebelringe 88
Fried Rice 90



HAUPTGERICHTE 92

Kohlsteaks mit Miso-Butter & Sesam-Crunch 94
Tofu in Orangen-Ingwer-Sauce 97
Pfannenknödel mit cremiger Pilzsauce 98
Mapo Tofu (Sichuan-Art) 100
Bánh Mì – vietnamesisches Sandwich 102
Chinakohl-Rouladen 105
Wirsingrouladen in dunkler Biersauce 106
Haferschnitzel mit Champignonsauce 108
Hackbraten mit Rotwein-Bratensauce 111
Gulasch-Gnocchi-Topf 112
Spargelstrudel mit Lauch & Speckwürfeln 114
Speckpfannkuchen mit Röstzwiebeln 119
Taxi-Teller 120
Auberginen-Lasagne 123
Zwiebel-Quetschkartoffel-Auflauf 124
Ofen-Süßkartoffel-Rösti 126



Risotto mit Knusper-Seitlingen & Balsamico-Schalotten 129
Risotto mit geröstetem Knoblauch & Thymian 131
Orecchiette in cremiger Kürbissauce 132
Gnocchi auf Zitronen-Zucchini-Creme 134
Orzo mit Zitronen-Erbsen & Minz-Joghurt 136
Reisbandnudeln mit Currysauce 138
Zwiebelsuppe mit Käse-Baguette 140
Biang Biang Nudeln – Handgezogene Nudeln mit Chiliöl 145
Überbackener Chicorée in Zitronen-Kapern-Sauce 146
Weiße Kräuter-Bolognese 148
Sellerieschnitzel mit Zitronen-Hollandaise 151
Maultaschensuppe 152
Pad Kee Mao – Thai Drunken Noodles 154
Japchae – Koreanische Süßkartoffeln-Nudeln 157
Kartoffel-Pizza 158

DESSERTS 160

Zimtschnecken-Pfannkuchen 162
Pfannkuchentorte 164
Miso-Karamellsauce 167
Brownies mit Himbeeren 168
Mohnschnecken 170
Zimt-Zucker-Pfannenküchlein 173
Schokomousse aus Seidentofu 175





DRINKS 176

Rosmarin-Maracuja-Spritz 178
Wassermelonen-Minz-Slushi 179
Espresso Tonic 181
Erdbeer-Basil Smash 181
Dalgona Iced Coffee 181
Pink Lemonade 182
Miso Maple Iced Latte 183

SESAM-SALAT

FÜR 4 PORTIONEN
ZUBEREITUNG: CA. 20 MIN.

120 g Sesamsamen (hell)
1 Limette
100 ml Sojasauce
2 TL Agavendicksaft
2 TL Reisessig
Salz
Chiliflocken
1 kleiner Eisbergsalat
½ kleiner Rotkohl
2 Möhren
1 Salatgurke
1 Bund Koriander

1 — Den Sesam in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, bis er duftet. Die Limette halbieren und den Saft auspressen.

2 — Sesam mit Sojasauce, 6 EL Wasser, Agavendicksaft, Reisessig und Limettensaft in einem Mörser oder Mixer grob zerstoßen. Die Mischung soll sämig sein, der Sesam aber noch spürbare Textur behalten. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken.

3 — Eisbergsalat, Rotkohl, Möhren und Gurke putzen und waschen bzw. schälen und in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln.

4 — Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, grob hacken und unter das Gemüse mischen.

5 — Das Sesam-Dressing über den Salat geben und alles von Hand gut mischen, bis das Gemüse leicht zusammenfällt.

6 — Kurz durchziehen lassen und nach Bedarf vor dem Servieren erneut abschmecken.

Je feiner das Gemüse geschnitten ist, desto besser verbindet es sich später mit dem Dressing. Dazu passt besonders gut knusprig angebratener Tempeh.





KRÄUTER-KARTOFFELSALAT

FÜR 4 PORTIONEN
ZUBEREITUNG: CA. 40 MIN.

1 kg Drillinge (kleine, festkochende Kartoffeln)
Salz
200 ml Gemüsebrühe
4 Stangen Staudensellerie
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bio-Salatgurke
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch
1 Handvoll Minze
1 Bund Petersilie
1 Zitrone
7 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer

1 — Die Drillinge mit Schale in reichlich Salzwasser für ca. 10 Min. garen, bis sie weich sind. Abgießen, kalt abschrecken und noch warm pellen. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

2 — Drillinge in Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit der Gemüsebrühe übergießen und etwas abkühlen lassen.

3 — Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Gurke waschen, längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

4 — Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Kräuterblätter fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden.

5 — Für das Dressing die Zitrone halbieren und auspressen. Olivenöl mit Zitronensaft verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

6 — Kartoffeln, Gemüse und Kräuter vorsichtig mischen, das Dressing unterheben und den Salat vor dem Servieren für mindestens 10 Min. ziehen lassen. Bei Bedarf nochmals abschmecken.



1 Chilischote
250 g veganes Hack
1 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, schwarzer Pfeffer
1 kleine Dose Mais
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose schwarze Bohnen
1 rote Paprikaschote
2 rote Zwiebeln
1 Bund Koriander
2 Limetten
2 Avocados
400 ml Salsa (Fertigprodukt)
250 g vegane Crème fraîche
1 Handvoll Nachos (Tortillachips)

FÜR 4 PORTIONEN
ZUBEREITUNG: CA. 30 MIN.

NACHO-SCHICHTSALAT

1 — Chilischoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Das vegane Hack in einer Pfanne im Olivenöl anbraten. Chilis untermischen, mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

1 — Mais, Kidneybohnen und schwarze Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln. Die roten Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.

2 — Eine Limette halbieren und den Saft auspressen. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Avocadofruchtfleisch in Würfel schneiden und sofort mit Limettensaft mischen und leicht salzen.

3 — Den Salat in einer großen Glasschüssel schichten: Zuerst die Bohnen, dann Mais, Paprika und gewürfelte Zwiebeln. Darauf das angebratene vegane Hack verteilen. Dann die Avocado darübergeben, die Salsa darauf verstreichen und mit veganer Crème fraîche abschließen.

4 — Vor dem Servieren die zweite Limette in Spalten schneiden. Nachos grob über den Salat bröseln und mit Limettenspalten und nach Belieben mit Korianderblättchen garnieren.

50 g Walnusskerne
3 Möhren
1 säuerlicher Apfel (z.B. Elstar oder Pink Lady)
2 Stangen Staudensellerie
1 kleine Knoblauchzehe
½ Zitrone
200 g vegane Crème fraîche
1 TL Senf
Salz, schwarzer Pfeffer

1 — Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kurz rösten, bis sie duften. Grob hacken und abkühlen lassen.

2 — Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Apfel schälen, entkernen und grob raspeln. Sellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

3 — Für das Dressing den Knoblauch schälen, die Zitrone auspressen. Vegane Crème fraîche mit Senf, fein geriebener Knoblauchzehe und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 — Gemüse und Apfel mit dem Dressing vermengen, die gerösteten Walnüsse unterheben und den Salat vor dem Servieren für mindestens 10 Min. durchziehen lassen. Bei Bedarf nochmals abschmecken.

FÜR 4 PORTIONEN
ZUBEREITUNG: CA. 20 MIN.

KAROTTENSALAT



SO SCHMECKT WOHLFÜHLKÜCHE



Rosa Roderigo lädt dich in ihre Küche ein und zeigt, wie vegane Gerichte wirklich schmecken:

AROMATISCH, EHRLICH
UND UNWIDERSTEHLICH.

Ihre Philosophie ist einfach: Aus wenigen, guten Zutaten entstehen Gerichte, die satt und glücklich machen. In über 80 Wohlfühlrezepten beweist sie, dass Genuss und Verzicht nicht im Widerspruch stehen – egal, ob herzhafte Klassiker, internationale Gemüseküche, frische Salate oder süße Dessertkreationen. Mit ihren besten Würz- und Toppingrezepten sowie ihren Küchenkräuter-Guide teilt Rosa ihr geheimes Kochwissen, das einfach jedes Gericht ganz besonders macht.

www.gu.de
€ 28,00 [D]
ISBN 978-3-7589-0443-1