



## Singles ab in die Küche!

Betty Bossi und Annemarie Wildeisen aufgepasst! Herd frei für die 22-jährige Kochbuchautorin Vanessa Rolli aus Rünenberg. Für Regio aktuell kocht die Studentin Lammracks an Rotweinsauce mit Risotto.

**S**ie findet Jamie Oliver keinen Supertypen, verzichtet auf den TV-Quotenrenner «Das perfekte Dinner» und schmökert

auch nicht tagtäglich in Kochzeitschriften. «Mein Vorbild in der Küche ist meine Mutter», nennt Vanessa Rolli die Inspirations-

quelle zu ihrem Kochbuch «hey man cook mal», das letzten November erschienen ist. Das Buch richtet sich speziell an Single-Männer mit wenig Bezug zur Akrobatik am Herd. «Deshalb sind die Rezepte an und für sich auf eine Person ausgelegt, können aber natürlich beliebig je nach Anzahl Gäste angepasst werden», sagt die Betriebswirtschafts-Studentin, während sie das Lammrack in die Pfanne mit dem siedenden Traubenkernöl gibt. Ein *gluschtiger* Duft macht sich in der Küche der Rollis breit.

### Grosses Medieninteresse

Obwohl sie durchaus gewisse Erwartungen hatte, wurde die passionierte Hobbyköchin dennoch vom Erfolg ihres Erstlingswerks überrascht. Die Auflage von 500 Stück dürfte in Bälde ausverkauft sein. Die Buchhandlungen haben sich von selber bei ihr gemeldet und auch das Medieninteresse war beachtlich. «Bereits vier Zeitsungen und auch Tele Basel haben über mein Buch berichtet», freut sich Vanessa Rolli und dünst den Reis für den Risotto an. Das Lammrack an Rotweinsauce gehört zu den persönlichen Favoriten der Jungautorin.







### Lammrack an Rotweinsauce mit Parmesan-Risotto (für einen hungrigen Single)

#### Zutaten:

1 fleischiges Lammrack  
 Olivenöl  
 Cayennepfeffer  
 Traubenkernöl  
 1 Zweig frischer Rosmarin  
 1 dl kräftiger Rotwein (z.B. Rioja, Chianti)  
 ½ Pk. Jägersaucen-Gewürzmischung  
 1,5 dl Wasser  
 120 g Risotto-Reis  
 0,5 dl Weisswein  
 3 dl Bouillon  
 2 EL geriebener Parmesan

#### Zubereitung:

##### Lammrack:

Wenn möglich am Vortag mit Olivenöl und Cayennepfeffer marinieren. Eine Stunde vor Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen.

Pfanne mit Traubenkernöl stark erhitzen, Lammrack pro Seite 2½ Minuten anbraten. Würzen, den Rosmarin in die Pfanne geben und nochmals pro Seite eine Minute weiterbraten. Lamm in eine ofenfeste Form legen und im Ofen bei 65 °C eine halbe Stunde ruhen lassen.

##### Sauce:

In einer kleinen Pfanne den Wein bis zur Hälfte einkochen lassen. In einem Glas die Gewürzmischung mit dem Wasser anrühren, dann zum Wein geben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten eindicken lassen. Ab und zu rühren.

##### Risotto:

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Reis kurz andämpfen. Mit dem Weisswein ablöschen, die heiße Bouillon nach und nach hinzufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Gelegentlich rühren. Mit Parmesan verfeinern.

Dazu passen z.B. Peperoni-Gemüse und zum Dessert Mini Limetten-Pies. Die Rezepte sind zu finden in Vanessa Rollis «hey man cook mal».

### Der Schwierigkeitsgrad steigt

Aufgrund des Erfolges plant Vanessa Rolli auch bereits einen Nachfolger von «hey man cook mal», der im Spätjahr 2012 erscheinen wird. Dieser soll auf dem ersten Buch aufbauen und neben den Basisinfos auch anspruchsvollere Rezepte für Fortge-

schriftene enthalten. Auch dieses Buchprojekt möchte die sportbegeisterte Rünenbergerin wieder von A bis Z selber gestalten, inklusive der vielen Fotos, die Appetit auf mehr machen. Apropos Appetit: Der Wecker am Ofen weist darauf hin, dass das Lammrack zum Verzehr freigegeben ist. Zu Tisch!

sfe ■



### «hey man cook mal»

Das Kochbuch von Vanessa Rolli bietet rund 50 Rezepte von der Fleisch- und Fischküche über Beilagen bis hin zu Saucen, Desserts und Apéro-Ideen. Eine Einführung befasst sich mit den grundlegenden Handgriffen in der Küche. Ausserdem sind einige Menüvorschläge aufgeführt inklusive «Countdown», damit Grünschnäbel am Herd einem genauen Zeitplan folgen können.

Verkaufsstellen und weitere Infos siehe:  
[www.heymancookmal.com](http://www.heymancookmal.com)

