

# Männer an den Herd

Vanessa Rolli tischt einfache Rezepte für Singles auf

Von Andrea Masek

**Liestal.** Mit drei Jahren war Vanessa Rollis Lieblingsaufenthaltsort die Küche. «Als ich sieben war, wünschte ich mir auf Weihnachten ein Kochbuch», erzählt die 22-Jährige. Ihr eigenes wird in diesen Tagen publiziert: «Hey man, cook mal» richtet sich mit einfachen Rezepten an Single-Männer. Dafür erhielt Rolli die Note sechs. Es war ihre Matura-Arbeit am Gymnasium Liestal. Eigentlich waren es zwei Sechsen, denn das Werk wurde so umfangreich, dass sie es in zwei Bücher aufteilte. Der Folgeband, der sich an Fortgeschrittene richtet, ist auch schon in der Pipeline.

«Kochen ist eine meiner Leidenschaften», sagt die heutige Betriebsökonomie-Studentin. «Meine Mutter kocht ebenfalls sehr gerne, von ihr habe ich viel mitbekommen.» Kocht sie für Familie oder Freunde, bereitet sie gerne anspruchsvolle Gerichte zu, mit Fisch oder Lamm. Ravioli füllt sie mit Vorliebe selber. «Zu einer guten Pasta oder Pizza sage ich nie Nein», meint sie verschmitzt. Ihr Lieblingsessen ist allerdings Sushi.

## Innert 20 Minuten machbar

Früher hat sie vor allem gebacken. Auch heute steht sie immer vor Weihnachten ein ganzes Wochenende zum Guetle in der Küche. Für ihre Matura-Arbeit kam vor der Kreativität die Methodik: Als Erstes definierte sie das Zielpublikum. «Ich kenne viele Männer, Verwandte und Freunde, die nicht kochen können oder in dieser Beziehung ideenlos sind. Also dachte ich, ich helfe ihnen auf die Sprünge.» In einem nächsten Schritt verteilte sie Fragebögen, in

denen sie von Männern etwa wissen wollte, ob sie solch ein Buch überhaupt kaufen würden, ob sie kochen lernen und wie lange sie dafür in der Küche stehen wollen.

Den Antworten entnahm Rolli, dass sie Rezepte kreieren muss, die innert 20 Minuten machbar sind – und viel Fleisch enthalten. Folglich steckte sie ihre Nase in Kochbücher, schrieb Ideen auf und probierte diese aus. Zur Freude ihrer Familie: Die Fachhochschul-Studentin wohnt noch zu Hause in Rütenberg. Danach sortierte sie aus, kochte nochmals alles durch und schaute dabei genau auf Mengen und Zeit. Ihr Götti musste als Versuchskaninchen hinhalten. Einen weiteren Monat kochte sie abends nach der Schule jeweils drei Menüs. Diese tischte sie schön auf und fotografierte sie selbst. Tennis und Fitness, zwei andere ihrer Passionen, kamen dabei etwas zu kurz.

## Arbeit mit kreativen Leuten

Die Rezepte in ihrem Buch erfüllen alle die Kriterien «einfach, schnell, schön». Zur Vorspeise empfiehlt sie etwa einen Salat aus Avocados und Crevetten oder eine Tomaten-Chili-Suppe. Mit Kotelettes, Saltimbocca oder Lamm deckt sie die Fleischgelüste der Männer ab. Als Beilagen gibt es bei ihr Peperoni, Broccoli, Kartoffeln oder Zucchetti-Risotto. Letzteres bereitet sie im Übrigen so nebenbei während des Interviews zu, genau wie Saltimbocca. Sie arbeitet zügig, fachmännisch und das Resultat schmeckt ausgezeichnet.

Der Weg in eine Küche schien vorgegeben. Ursprünglich wollte Rolli die Hotelfachschule machen. Während eines Praktikums in einer Werbefirma merkte



**Junge Hobbyköchin.** «Hey man, cook mal» heisst das Kochbuch von Vanessa Rolli. Foto Elena Morf

sie jedoch, wie sehr ihr diese Branche gefiel und lag. «Also habe ich mich entschieden und studiere nun in Basel Betriebsökonomie.» Bald muss sie sich entscheiden, in welche Richtung sie gehen will. Sie wird mit grösster Wahrscheinlichkeit Marketing wählen. «Ich möchte mit kreativen Leuten arbeiten, in einem Beruf, in dem ich Aufstiegsmöglichkeiten habe, geregelte Arbeitszeiten und einen guten Lohn.»

Sie träumt von einem Trainee-Job bei Beiersdorf. Das sei eine sympathische Firma, Nivea-Produkte seien weltbekannt und: «Ich mag Kosmetika.» Als Jungrotarin – sie präsidiert Rotaract Oberbaselbiet – hat sie sich auf alle Fälle schon gut vernetzt. Vielleicht gelangt sie so auch zu einem der raren Jobs als Foodstylistin.

Das Kochbuch ist erhältlich via: [www.heymancookmal.com](http://www.heymancookmal.com)