

POWERED BY
WENN ICH MAL
GROSS BIN

MIT LIPPENSTIFT AM HERD

Rezepte für ein Wohlfühl



BEI TINA PANTKE



GENUSSVOLLES WILLKOMMEN

Vorweg: In diesem Buch duze ich dich. Ich bin der Überzeugung, dass diese Sammlung an Rezepten & Geschichten nur zu Menschen kommt, die ich auch im „realen“ Leben duzen würde. Also: Schön, dass DU hier bist!

Mein Name ist Tina und ich bin die typische Freundin von nebenan. Ich trinke gern mal einen Wein, ich versuche meine sportliche Disziplin immer wieder aufrecht zu bewahren.

Ich liebe die Farbe altrosa und weiß Freundschaften & den Rückhalt meiner Familie von Herzen her zu schätzen.

Bevor ich euch mit in meine Genusswelt nehmen will, möchte ich die Chance nutzen mich vorzustellen.

Mit meiner Geschichte möchte ich Menschen dazu inspirieren, an sich selbst zu glauben, sich mit Wohlfühlessen eine gesunde und zauberhaft bunte Grundlage zu legen.

Ich wurde im Jahr 1988 geboren, meine Eltern & Familie haben mir eine zauberhafte Kindheit geschenkt und ich ging die Laufbahn, die einen vorbestimmt war. Schule-Abi-Ausbildung.

Diese genoss ich im Bereich der Gastronomie mit all ihren Höhen und Tiefen.

Ich gebe zu, dass mein Lebensstil damals nicht gesund war. Lange Arbeit, bis in die Nacht.

Nach 8 Stunden war man im Restaurantbereich eingearbeitet und oft war das Essen nur eine Nebentätigkeit.

Im Jahr 2016 nach einer unschönen Trennung fing ich an mich mit dem Bereich Persönlichkeitsentwicklung zu beschäftigen.

Seminare, Retreats, Podcast & Workshops- ich habe alles aufgesaugt.

Ich fing an mich selbst mehr ernst zu nehmen, meine Bedürfnisse & Ideen. Ich erkannte, dass mein Wunsch ein Café zu eröffnen und die Welt mit meinen bunten Gerichten zu überraschen weitaus tiefer saß, als vorher gedacht.

Doch zu dieser Zeit befand ich mich noch in der Tätigkeit als Assistenz einer Werbeagentur in Berlin Mitte- hipp & eingespannt.

Beim erneuten Scrollen durch Facebook in der S-Bahn ploppte mitreißend ein Facebookpost von einer damals noch zufälligen Bekannten auf.

Sie sucht nach einem Basenfasten-Retreat. Ich hatte bis dato keine Idee davon, was mich dort erwarten würde, aber eine innerliche Stimme sagte mir: Klink dich mit ein.

Doch das Leben hatte etwas anderes mit dieser „zufälligen Begegnung“ vor. Wir fanden kein passendes Retreat und kurzerhand entschlossen wir uns, doch selbst einfach ein Retreat zu veranstalten.

Aus heutiger Sicht absolut naiv & undurchdacht-aber definitiv die beste Entscheidung meines Lebens.

Denn dort, in Österreich auf 1200m Höhe erkannte ich, dass meine Art zu Kochen nicht nur Menschen satt machen kann, sondern auch glücklich und wohlfühlend.

Und genau aus diesem Grund fing ich an noch intensiver an mir zu arbeiten, absolvierte eine Weiterbildung zur Ernährungsberaterin und Fastenbegleiterin und ging als Privatköchin auf Reisen. Ich kochte in Cannes, Lissabon und auch in Barcelona.

Dann „the next Step“-die Gründung meines Cafés mit dem zauberhaften Namen „Wenn ich mal gross bin“.

Dort entstanden Gerichte, die ich hiermit gern mit euch teilen möchte. Gerichte, die Spaß machen, die anders sind und doch einfach nachzumachen.

Menüs, nachdem man sich wohlfühlt. Ohne Angabe von Kalorien nur mit dem Hinweis auf ein steigendes Glückslevel nach dem Verzehr.

Viel Spaß und vor allem: noch viel mehr Genuss!

ROTE- LINSEN- PAPRIKA- SUPPE



ZUTATEN:

Für 4 Personen

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Paprika
- 2 Möhren
- 50 g rote Linsen, Trockenware
- 3 El Kokosmilch
- 2 El Kokosöl
- Gemüsebrühe
- 500 ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Rohrohrzucker, Rosenpaprika
- 50 ml frischer Orangensaft

Zubereitung:

Paprika, Zwiebel & Möhre gut schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zwiebel mit dem Kokosöl in einem Topf anbraten und mit dem frischen Orangensaft leicht schmoren lassen. Paprika & Möhre dazugeben und für 6 Minuten alles gut miteinander garen. Das Wasser hinzugeben sowie die Gemüsebrühe und die Linsen. Alles für 15 Minuten köcheln lassen, ggf. Wasser nachkippen.

Linsen setzen sich gern auf dem Boden ab und brennen leicht an.

Aufpassen!



ZUTATEN:

Für 4 Personen

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Paprika
- 2 Möhren
- 1 Mango
- 300 g Weißkrautsalat
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 EL Kokosöl
- Gemüsebrühe
- 700 ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Agavendicksaft
- 50 ml frischer Orangensaft

Zubereitung:

Zwiebel, Mango & Möhren säuberlich schälen. Paprika gut waschen.

Alle Komponenten in mundgerechte Würfel schneiden.

In einem Topf das Kokosöl schmelzen und die Zwiebeln hineingeben.

Kurz anbraten lassen und im Anschluss die Paprika & Möhren dazutun.

Alles für ca 5 Min ziehen lassen und mit Wasser sowie 2 TL Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen.

Im Anschluss den Weißkrautsalat, die Kokosmilch sowie auch die Mango hinzugeben.

Alles aufkochen lassen und zum Schluss den Orangensaft zu der Suppe hinzufügen.

Alles mit Salz, Pfeffer & Agavendicksaft abschmecken.

Ich bin ehrlich, wenn es schnell gehen muss nehme ich den fertigen Weißkrautsalat aus dem Supermarkt.

Wichtig für die Suppe ist, dass dieser leicht säuerlich eingelegt ist.

Du kannst den Salat auch selber herstellen

ZUTATEN:

- 1 kleinen Weißkohl
- 2 Schalotten
- 3 EL Weißweinessig
- Salz & Pfeffer
- Kümmel, Kokosblütenzucker
- Saft einer Zitrone
- Agavendicksaft & Sesamöl

Zubereitung:

Weißkohl mit einem Hobel in kleine Streifen reiben. Mit etwas Salz & Zucker bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen. Gut durchkneten und das Wasser abgießen (auch gern direkt für die Suppe aufheben). Schalotten klein schneiden und zum Salat geben. Mit Kümmel, Zitrone, Agavendicksaft & Sesamöl würzen.

Mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Sehr lecker in der Suppe!



ZUTATEN:

Für 2 Personen

- 200 g Konjaknudeln
- 1 Avocado
- 2 Limetten
- 2 Schalotten
- 1 Zucchini
- 150 g körnigen Frischkäse
- Minze & Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- Kokosöl
- etwas Agavendicksaft

Zubereitung:

Schäle die Schalotten und schneide diese mit der Zucchini in gleich große Würfel. Gib etwas Kokosöl in eine Pfanne und schmore die Zucchini & die Schalotten darin an.

Wasch die Nudeln gut ab und gib diese sowie den Saft der Limette dazu. Alles für 5 Minuten ziehen lassen.

Die Avocado gemeinsam mit der Minze, eine Schuss Apfelessig, Salz, Pfeffer & dem Frischkäse zu einer Crème pürieren.

Die Zucchini-Konjaknudeln auf einen Teller geben und mit der Avocado-Creme toppen. Bei Bedarf noch etwas Agavendicksaft dazugeben. Super lecker.



ZUTATEN:

Für 2 Personen

- 3 mittelgroße Zucchini (gerieben)
- 2 mittelgroße Möhren (gerieben)
- 5 Eier
- etwas Knoblauch nach Belieben
- Salz & Pfeffer
- ca 140 g Käse nach Wahl

Mein Favorit: Mischung aus Parmesan & Mozzarella

Zubereitung:

Zucchini reiben, etwas Salzen und 15 Minuten stehen lassen. In ein Baumwolltuch geben und das Wasser aus der Zucchini heraus drücken.

Möhren ebenfalls raspeln und alles gemeinsam vermengen mit den Eiern, Salz, Pfeffer und dem Käse.

Nach Wunsch kannst du es noch würzen mit Kräutern- hier kommt es drauf an, mit was du die Pizza toppen willst.

Thymian ist gut zu Fisch

Basilikum zu Huhn

Rosmarin zu Garnelen

Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze für 30 Minuten in den Ofen.

Grandios