Die ‚Dänische Methode‘

Jetzt mal was Kulinarisches…

© Gerd Wittka, 2021

So, das wird lecker… und so einfach.

Alles klein schnibbeln, etwas Gemüsebrühe dazu für die Feuchtigkeit, Rapsöl für die fettlöslichen Vitamine und noch ein paar Flocken Kräuterbutter. Bis hier fast alles vegetarisch, bis auf die Butter. Wer noch Fleisch dazu mag, Biofleisch nach Wunsch schnetzeln und als erstes in die Auflaufform geben, dann das Gemüse drüber.

Sehr lecker und auch für so manche Diät geeignet, gerade auch für Magen oder Darm!

© Gerd Wittka, 2021

Deckel drauf und ab in den Ofen bei 160 – 180 Grad 45 Minuten garen lassen.

Andere Gewürze dann natürlich nach persönlichem Geschmack. Gut gehen Pfeffer und Salz, viele mediterrane Gewürze und Kräuter,…

Wir probieren und experimentieren immer wieder. Bislang keinen Reinfall erlebt.

Das ist die **‚dänische Methode‘**, die wir im Dänemark-Urlaub entwickelt haben, um nicht so lange am Herd zu stehen.

Warum wir darauf nicht schon eher gekommen sind?!