

## Zutaten und Empfehlungen für eine kräutige Gemüsepfanne mit Schafkäse.

Dies ist ein „Kein Rezept“-Rezept.  
Darum?

Es geht darum, dass es keine festgelegten Zutaten gibt.  
Jeder sucht sich die Gemüservielfalt, die er/sie mag.  
Wichtig ist mir, dass kein Gemüse dominiert.  
Echte Gleichberechtigung ist auf Dauer immer schwächer  
und beherrschbarer.

Unser „Kein Rezept“ besteht aus:

Zwiebeln	Porree
Sellerie-Ähren	Kohlsellerie
Kohlrabi-Kürbis	Champignons
Blumenkohl	Broccoli
Tomaten	Zucchini

und Gewürzen (Pfeffer, Kreuzkümmel, Curry, Razel Haut, Kräutersalz)

Wichtig: Gemüse, vor allem so geballt, benötigt mir wenig Salz! Doch jedem  
das Seine, auch bei Gewürzen.

Reichlich Olivenöl sollte auch nicht fehlen, weil es gesund ist.

Das geputete, in mundgerechte Stücke geschnittene Gemüse wird in  
eine geölte Auflaufform gegeben und gut durchgewürst, mit Olivenöl  
beträufelt und kommt dann bei 200° in den Ofen. So ca. 5 Minuten  
vor dem gewünschten Garpunkt des Gemüses wird der Schafkäse  
zerbröckelt auf das Gemüse gegeben leicht gewürst und mit Olivenöl  
beträufelt und dann die restliche Zeit mitgebacken.

Was fehlt noch? Ein leckeres Getränk nach Wahl und guter Hunger!

Guten Appetit!