

Stielmus

Stielmus (oder Rübstiel, Stängelmus usw.) ist ein Art der Speiserübe (*Brassica rapa* ssp. *Silvestris*) und gehört somit zur Pflanzenfamilie der Kreuzblütengewächse. Dies erklärt auch die leichte Schärfe im Geschmack.

Saison hat Stielmus vom Frühjahr bis in den Sommer. Zwar findet man es im Rheinland, wo dieses Gemüse sehr beliebt ist, auch zu anderen Zeiten im Angebot. Dann handelt es sich aber um Anbau unter Glas. Wir empfehlen auch hier saisonal einzukaufen und zu kochen.

Die Zubereitungsarten sind vielfältig. Zumeist wird Stielmus grob gehackt und gedünstet. So passt es gut als Beilage zu Fleisch- und Fischgerichten. Man kann es aber auch als Eintopf (mit Kartoffeln) oder Salat verwenden.

Unser Rezeptvorschlag:

Zutaten:

2 Bund Stielmus

2 – 3 EL Gemüsebrühe

2 Zwiebeln

2 EL Butter

1 Becher Crème fraîche (150 – 200 g) oder Schmand

Salz

Pfeffer

Muskat

Zubereitung:

Stielmus waschen und Wurzeln entfernen. Stiele und Blätter getrennt in kleine Stücke schneiden, etwas hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einem Topf Butter zerlassen und Zwiebeln darin dünsten, die Stiele dazugeben und ca. 3 Minuten dünsten. Dann Blätter (evtl. nur wenige, da sie leicht bitter schmecken), Crème fraîche und Gewürze hinzufügen, weitere 3 Minuten dünsten.