

Stielmuspfanne

Eichdorfer
Vielfaltsgarten
EST. 2020

Dieses Rezept stammt von
volxkuechebonn

Zutaten

500 g Stielmus
6 Kartoffeln (gern auch halb festkochend,
halb mehligke Kartoffeln)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
0,1l Wasser
60g Butter
2 EL Öl (zum Braten)
150ml Milch
1 EL Mehl
Muskatnuss
1 EL Senf
Pfeffer und Salz

Stielmus ist ein klassisches Frühlingsgemüse, welches auch unter dem Namen Rübstiel bekannt ist. Stielmus hat insbesondere im Rheinland eine lange Tradition im Anbau und wird seit kurzem auch in anderen Regionen Deutschlands „wieder“-entdeckt. Stielmus schmeckt nicht nur sehr lecker und ist sehr bekömmlich, sondern ist auch voll mit wertvollen Inhaltsstoffen, zum Beispiel Vitamin A, C und K, Kalium und Ballaststoffen.

Dauer der Zubereitung: 20 Minuten

Dauer des Garens: 20 Minuten

Gesamtdauer: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zubereitung

Als erstes die Kartoffeln schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Eine Pfanne aufstellen, 2 EL Öl hineingeben und die Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze anbraten. Während die Kartoffeln braten, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Nach etwa 10 Minuten Zwiebel & Knoblauch-Würfel zu den Kartoffeln geben und einige Minuten mitschwitzen, dabei immer wieder rühren, dann etwa 0,1l Flüssigkeit hinzugeben.

Nun den Stielmus gründlich waschen und von unten portionsweise in 4-5cm breite Streifen schneiden und nach und nach zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und immer gut umrühren, ein bis zwei Minuten warten und die nächste Portion hinzugeben.

Jetzt in einem kleinen Topf Butter schmelzen, Mehl und Senf mit dem Schneebesen einrühren, Milch einrühren und mit Pfeffer, Salz und viel Muskatnuss würzen und beiseitestellen.

Sobald der Stielmus komplett geschnitten und in der Pfanne bei den Kartoffeln ist muss die Sauce aus dem Topf dazu. Das Ganze noch für 3-4 Minuten zusammen köcheln lassen und dann mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Du hast ein leckeres Rezept und möchtest es teilen? Schreib uns gerne an.