

# Rübstiel-Pasta

## in Zitronen-Senf-Sauce



Dieses Rezept stammt von [feines-gemuese.com](http://feines-gemuese.com)

### Zutaten

(für zwei Portionen)

- Pasta nach Belieben
- 2 EL Kürbiskerne
- 300 g Rübstiel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 50 g Senf
- 80 g saure Sahne
- 50 ml Milch
- eventuell 1 Msp. Guarkernmehl
- Zitronensalz - alternativ: Zitronensaft oder -schale und Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

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 Vorbereitung: 10 Minuten

Dauer des Garens: 15 Minuten

Gesamtdauer: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Zubereitung

Pasta nach individueller Anweisung zubereiten und nebenher die Kürbiskerne fettfrei anrösten.

Rübstiel putzen. Etwa  $\frac{1}{4}$  des Bundes zur Seite legen, den Rest grob hacken. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Zum jetzigen Zeitpunkt sollte die Pasta fast fertig sein, weil die eigentliche Zubereitung der Sauce kaum Zeit benötigt. Der Rübstiel sollte zum Schluss nicht zu lange in der Sauce liegen, weil er sonst in sich zusammenfällt.

In einer großen Pfanne das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin leicht andünsten. Senf, saure Sahne, Milch einrühren, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Eventuell mit Guarkernmehl abbinden. Mit Zitronensalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Rübstiel mit der Sauce vermischen und nur noch kurz erhitzen.

Nudeln mit in die Pfanne geben und unter die Sauce heben. Erneut abschmecken. Auf die Teller verteilen.

Mit dem zur Seite gelegten Rübstiel garnieren und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

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