

Westfälischer Rübstieler Eintopf



Dieses Rezept stammt von kochenausliebe.com

Zutaten

(für vier Portionen)

- 1250 g Stielmus 1000 g geputzt
- 1,5 kg Kartoffeln
- 2-4 Mettwurstchen
- 600 g Rindfleisch Suppenfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 tl Salz
- 1 Prise Muskat
- 8 Pfefferkörner
- ¼ tl Pfeffer
- 1 tl Gemüsebrühe
- Fondor nach Geschmack
- 500 ml Wasser

Stielmus ist ein klassisches Frühlingsgemüse, welches auch unter dem Namen Rübstieler 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: 20 Minuten

Dauer des Garens: 60 Minuten

Gesamtdauer: 80 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zubereitung

Alle Zutaten bereitstellen das Suppenfleisch mit dem Wasser aufsetzen und ca. 25-30 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit den Rübstieler auseinanderschneiden und sehr gründlich waschen. Oft ist das Gemüse sandig, deshalb muss er sehr gründlich erst unter fließendem Wasser und am besten nochmal klein geschnitten in einem Sieb gewaschen werden. Dann die Kartoffeln und Zwiebeln schälen und gleichmäßig würfeln.

Die gewürfelte Zwiebeln und Gewürze zu dem Rindfleisch und den Mettwurstchen geben. Danach Kartoffeln und den kleingeschnittenen Rübstieler hinzufügen und alles zusammen weitere 30-40 Minuten auf kleiner Flamme kochen - zwischen durch Umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, falls zu viel Brühe im Topf ist, etwas abgießen damit der Eintopf nicht zu flüssig ist.

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