

Stielmus

Wissenswertes über Stielmus

Stielmus, auch Rübstiel, Stängelmus, Runkelstielchen genannt, ist die Bezeichnung für die als Gemüse verwendeten Stiele und Blätter von einigen Unterarten des Rübens. Diese können z.B. die jungen Blätter der Speiserübe sein oder auch von Wildformen wie Stängelkohl (Quelle: Wikipedia)

Stielmus ist reich an Vitamin C und Beta-Carotin, außerdem enthält er nennenswerte Mengen an Folsäure, Calcium, Eisen und dem sekundären Pflanzenstoff Senfölglykosid.



(Bild: Wikipedia)

Wie verwende ich den Stielmus?

Der Stielmus kann sowohl roh in Salaten verwendet werden (wenn er mal nur in geringerer Grammanzahl in der Abholung vorkommt), aber auch in gedünsteter Form (ähnlich wie Mangold) verzehrt werden. Der Stielmus sollte schnell nach der Ernte, ca. nach spätestens 2 Tagen verarbeitet werden, da er sonst welkt!

Wegen seines hohen Nährstoffgehaltes wurde der recht anspruchslos wachsende Rübstiel schon in der kargen Nachkriegszeit zu einem schmackhaften Eintopf verarbeitet.

In Anlehnung daran, hier ein leckeres (vegetarisches) Rezept:

Rezept für Stielmuseintopf

- Stielmus , geputzt und grob zerteilt (Menge nach Belieben, entweder Stielmus Kartoffeln 1:1, oder etwas weniger Stielmusanteil)
- Kartoffeln, in Würfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Wasser/Gemüsebrühe
- Zum Würzen: Senf, Salz, Pfeffer, Kümmel
- Kräuter nach Geschmack (Bohnenkraut oder Thymian, z.B.)

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch in etwas Fett anschwitzen und glasig dünsten. Dann Kartoffelwürfel hinzu geben und einige Minuten mit anbraten. Danach Stielmus hinzugeben und wieder etwas dünsten. Hier die Kräuter gerne schon hinzufügen. Dann das Gemüse mit Wasser /Gemüsebrühe angießen, bis es leicht bedeckt ist. Salz, Pfeffer, und Senf an den Eintopf geben und ca. für 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Wer es sämig mag nimmt 1-2 Kellen des Eintopfes hinaus, püriert ihn kurz und fügt diese wieder dem Rest zu.

Die Variante lässt sich für Fleischliebhaber mit einer leckeren Kohlwurst oder Ähnlichem sicher gut abwandeln. Die Wurst würde ich entweder zum Köcheln mit in die Flüssigkeit legen oder schon zu Beginn in Stücke geschnitten nach den Zwiebeln hinzufügen und im Fett auslassen.

Guten Appetit, liebe Solawistas!