

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Stielmus

Stielmus gehört zu den Kohlgewächsen und ist nicht verwandt mit dem ähnlich aussehendem Spinat oder Mangold.

Stielmus ist eine Westfälische Spezialität, die leider viel zu sehr in Vergessenheit geraten ist. Gerade im Frühjahr bietet Stielmus schon bald die Möglichkeit, den winterlichen Speiseplan zu bereichern.

Traditionell werden die Blätter abgestreift und nur die Stiele gekocht. Stammt der Stielmus wie bei uns aus biologischem Anbau, können die Blätter mitgekocht werden, da das Gemüse nicht zuviel Nitrat enthält.

## Stielmuseintopf Westfälisch

Rinder- oder Gemüsebrühe

1 kg Stielmus

Salz, Pfeffer

750 g Kartoffeln

2 Ei Butter

1 Ei Mehl

Etwas Sahne

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Stielmus verlesen, waschen und in Streifen schneiden. Stielmus in die Brühe geben bis er zusammengefallen ist, dann die Kartoffeln zugeben.

15 Minuten gar kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Sahne verfeinern.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)