

# Stielmus

Stielmus oder auch Rübstiel genannt hat vor allem in Nordrhein-Westfalen eine lange Tradition. Ursprünglich handelt es sich bei Stielmus um Mairüben, die sehr dicht gepflanzt werden, so dass sich die Rüben kaum ausbilden können, dafür die Blätter umso mehr. Neuere Stielmuszüchtungen haben zarte Blätter und bilden – wenn überhaupt – nur kleine Rüben aus. Die Blätter können bis zu 25 Zentimeter lang werden. Dieses Gemüse schmeckt würzig und hat eine leicht scharfe Note.



Aufgrund der feinen Blattstruktur sollte Stielmus möglichst frisch verzehrt werden. Im Kühlschrank bleiben die Blätter ein paar Tage frisch, indem man sie in ein feuchtes Küchentuch wickelt.

Stielmus ist eine richtige Nährstoff-Bombe. Er ist reich an Vitamin C und Beta-Carotin. Außerdem enthält er nennenswerte Mengen an Folsäure, Calcium, Eisen und dem sekundären Pflanzenwirkstoff Senfölglykosid.

Stielmuss kann man roh als Salat sowie gegart genießen. Für die Zubereitung schneidet man die Stielenden ab und wäscht die Blätter gründlich. Für Salat werden die Blätter in mundgerechte Stücke geschnitten und z. B. mit Zwiebeln und Tomaten in einem Senfdressing angerichtet. Wer Stielmus garen möchte, kann beispielsweise Zwiebelwürfel andünsten, die klein geschnittenen Stielmusstücke zugeben und kurz mitandünsten und evtl. einen kleinen Schuss Wasser zugeben. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit einem Schuss Sahne verfeinern. So schmeckt das Gemüse lecker zu frischen Kartoffeln, Fisch oder hellem Fleisch.

## Stielmus-Salat

Zutaten: 400 g Stielmus, 3 Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 2 Scheiben altbackenes Brot, 3 EL Olivenöl, 1 Zehe Knoblauch, Salz, 50 g Parmesan oder Pecorino

Zutaten für die Salatsauce: 4 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone oder 3 EL Essig, 1 TL Senf, 1 klein geschnittene Knoblauchzehe, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer, 4 EL Wasser

Die Zutaten für die Salatsauce miteinander vermischen. Das Stielmus waschen und trockenschleudern. Die Stielenden abschneiden und die Blätter mundgerecht klein schneiden. Die Tomaten achteln. Die Zwiebel fein schneiden. Alles miteinander vermengen. Das kleingeschnittene Brot in einer Pfanne im Olivenöl anbraten, so dass es leicht braun wird. Den Knoblauch mitrösten und etwas salzen. Den Salat mit der Sauce mischen und auf Tellern anrichten. Vom Käse mit einem Sparschäler über jedem Teller etwas abschneiden. Die knusprigen Croûtons darüber geben.

## **Kartoffelsalat mit Stielmus**

Salat: 1 kg kleine festkochende Kartoffeln, 4 EL Rapsöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 250 g Stielmus, 2 Bund Radieschen, 2 – 3 EL Kapern

Dressing: 2 Zwiebeln, 2 EL Rapsöl, 1 EL Zucker, 1-2 TL Senf, 150 ml Gemüsebrühe, 50 ml Weißweinessig, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluftgrillen vorheizen. Die Kartoffeln schälen, waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und mit einem Küchentuch trockenreiben. Mit dem Rapsöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen etwa 25 min garen.

Für das Dressing die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Zucker, Senf, Brühe und Essig dazugeben. Das Dressing einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

## **Westfälischer Stielmus**

Zutaten: 1 kg Stielmus, 2 Zwiebeln, 30 g Butterschmalz, 100 ml Saure Sahne, 100 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, Zucker, Senf

Stielmus ordentlich waschen und das Grüne von den Stengeln streifen und fein schneiden. Stengel in 3 cm lange Stücke schneiden

Zwiebeln in Butterschmalz glasig werden lassen. Die Stiele dazugeben und kurz dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Senf und Zucker würzen. Sahne und Wein zugeben und einmal aufkochen lassen. Jetzt das Stielmusgrün dazugeben. Mit Mehlbutter eventuell binden. Dazu Bratwurst und Kartoffeln.

## **Stielmus mit Stampfkartoffeln**

Zutaten: Kartoffeln, Butter, Milch, Salz, Muskat, Stielmus, Gehacktes, Pfeffer und Paprika

Die Kartoffeln weich kochen, stampfen und mit Milch, Salz und Muskat zu Stampfkartoffeln verarbeiten.

Während die Kartoffeln kochen, den Stielmus (incl. Stiel) kleinschneiden und in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren. Abgießen (etwas Kochwasser auffangen) und einmal mit kaltem Wasser kurz abschrecken.

Das Gehackte in der Pfanne, evtl. mit Zwiebel, gut durchbraten und nach Geschmack würzen.

Den Stielmus einfach mit etwas Kochwasser unter die Stampfkartoffeln heben. Auf Teller portionieren und das Gehackte obenauf anrichten.

## **Stielseintopf mit Kartoffelsticks**

Zutaten: ca. 400 g Stielmus, 1 Bund Suppengemüse (1/4 Sellerieknolle, 1 Karotte, 1/2 Stange Lauch), 5 – 7 Kartoffeln, 500 ml Gemüsefond, einige Spritzer weißer Balsamico, 2 Lorbeerblätter, 2 Nelken, 2 Wacholderbeeren, Salz, weißer Pfeffer, 2 Zweige Blatt Petersilie, 1-2 EL Olivenöl

Backofen auf 180° Ober-Unterhitze vorheizen.

Suppengemüse in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl anschwitzen, Lorbeer, Nelke und Wacholder dazugeben, mehliges Kartoffel schälen und reiben, ebenfalls dazugeben und dann mit Gemüsefond ablöschen und ca. 15 Minuten kochen lassen.

Stielmus putzen, nur die weißen Stiele herunterschneiden, ggf. noch einmal waschen und in den Eintopf geben und für wenige Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden, salzen und auf einem Blech mit eingöltem Backpapier im Ofen für ca. 20 Minuten backen.

Eintopf mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Balsamico abschmecken, dann in tiefen Tellern anrichten, die Kartoffelsticks darauf geben und mit gehackter Petersilie garnieren.

## **Pasta mit Stielmus und Sardellen**

Zutaten: 500 g Stielmus, 2 TL Salz, 250 g Nudeln, 3 EL Olivenöl, 6 Sardellen, 2 Knobzehen, 2 Chilischoten oder Gewürz, 2 EL Parmesan

Stielmus waschen und sehr dicke Stängel oder große, harte Blätter entfernen. In etwa 1-2 cm große Stücke hacken. Das Stielmus in kochendem Salzwasser 1 min. blanchieren, mit dem Schaumlöffel rausnehmen und danach abschrecken. Im selben Wasser die Nudeln garen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sardellen darin bei mittlerer Hitze anbraten, dabei mit dem Kochlöffel zerkleinern. Chili und Knoblauch fein hacken, zugeben und kurz mitbraten. Stielmusgemüse untermischen. Etwas Nudelwasser zugeben und mit den Nudeln alles gut vermischen. Je nach Geschmack nachsalzen.

Mit Parmesan bestreut servieren.