

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Münsteraner Stielmus

Für 4 Personen

500 g Stielmus  
50 g Zwiebelwürfel  
50 g geräucherter durchwachsener Speck  
1 - 2 Mettendchen  
500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend, gekocht  
60 g Pumpernickel (ca. 1 Scheibe)

60 ml Pinkus Malzbier  
200ml Gemüsebrühe  
100 g Saure Sahne  
2 EL Schnittlauchröllchen  
2 EL Petersilie, gehackt  
Salz, Muskat und weißer Pfeffer  
50 g Butter

1. Weichen Sie das fein zerbröselte Pumpernickel in Pinkus Malzbier ein.
2. Stielmus waschen und verlesen. Schneiden Sie die Stiele in etwa 0,5 cm lange Stücke und die Blätter 2 cm lang. Würfeln sie den Speck und die Mettendchen.
3. Die Butter in einen Topf auflösen und den Speck, Zwiebeln und die Mettendchen hinzufügen. Schön knusprig anbraten, damit sich der Geschmack entfalten kann. Geben Sie nun das Stielmus, incl. Stiele hinzu und lassen Sie es etwas andünsten. Löschen Sie es mit dem abgetropften, aber noch nassen Pumpernickel ab. Fügen Sie nun die Kartoffeln und die Brühe hinzu.
4. Solange weiterköcheln, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Geben sie nun saure Sahne und Kräuter hinzu, schmecken Sie das Gemüse ab und lassen es noch einmal aufkochen.

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)