

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.

Stielmusgemüse

1 kg Stielmus
2 Zwiebeln
Öl, Salz, Pfeffer, Muskat
Sahne

Stielmus verlesen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschmoren. Den Stielmus und $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 Minuten gar dünsten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gibt es keine Soße, kann man das Gemüse mit Sahne verfeinern. Dazu passen gut Kartoffeln und Rindfleisch.

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

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)