

## **Stielmus/ Rübstiel**

Stielmus oder auch Rübstiel ist ein eher unbekanntes deutsches Gemüse, eher bekannt im Rheinland oder Nordrhein-Westfalen. Es ist die kleine Variante der weißen Mai- und Herbstrübe. Sowohl Blätter, Stiel und die kleinen weißen Rübchen sind essbar.

Das Gemüse ist reich an Vit C,  $\beta$ -Carotin, Folsäure, Calcium und Eisen sowie antibakteriell wirkenden Senfglykosiden.

Zubereitet werden kann es wie Mangold (sowohl als Beilagen – oder Suppengemüse); roh passt es gut zu Salaten; zum Kochen Stiele und Blätter waschen und in mundgerechte Stücke schneiden – Stiele etwas länger andünsten.

Quelle: Utopia.de

## **Stielmus-Pfannkuchen**

- 120 g Dinkel-Vollkornmehl
  - Salz
  - 2 Eier
  - 250 ml Milch
  - 500 g Stielmus/Rübstiel (ersatzweise Mangold oder Rote-Bete- Blätter und -Stiele fein gehackt, Spinat) oder gemischt mit geraspelte Karotte, Zucchini, Kohlrabi,....
  - 1 kleine Zwiebel
  - Rapsöl
  - frisch geriebene Muskatnuss
  - weißer Pfeffer
  - 100 g Schmand
  - 25 g frisch geriebener Parmesan
1. Das Mehl mit 1 Msp. Salz mischen, dann mit Eiern und Milch verrühren und quellen lassen. Den Stielmus waschen, putzen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Ein Viertel des Stielmus/Gemüses unter den Teig rühren.
  2. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den restlichen Stielmus/Gemüse dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten. Den Schmand unterrühren und das Gemüse warm halten.
  3. Aus dem Teig nacheinander 4 Pfannkuchen backen und füllen. Jeweils ca. 1 TL Öl (ggf. langt auch mit Pinsel austreichen) darin erhitzen und ein Viertel von dem Teig darin ca. 1-2 Min. backen. Den Pfannkuchen wenden, mit etwas Parmesan bestreuen und zugedeckt fertig backen. Den Pfannkuchen auf eine Platte geben, ein Viertel von dem Gemüse auf eine Hälfte des Pfannkuchens geben und die andere Hälfte darüberschlagen.

2EL frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch,...) oder geröstete Saaten als Topping!

Mit Salat oder Gemüserohkost werden die Pfannkuchen zu einer vollwertigen Mahlzeit.

**Variante:** anstelle Parmesan und Schmand mit ca 100 g Feta oder weniger mischen. Gemüse der Saison verwenden und gerne auch mit italienischen Kräutern würzen.

### **Vegane Variante**

200 ml Pflanzenmilch (Hafer, Soja, Mandel,...o.ä.) verwenden bzw. 100 ml Pflanzenmilch und 100 ml kohlenstoffreiches Mineralwasser; dann braucht's kein Ei

Hafercuisine anstelle Schmandt

Als Topping frische Kräuter oder 2 EL geröstete Saaten (Sonnenblumen, Kürbiskerne, Sesam,...)

### **Selbstgemachter „Parmesan“ / Mandelstreu (mehrere Wochen haltbar)**

50 g Mandeln, 15 g Hefeflocken, 15 g Couscous 1 Msp. Paprikapulver, Salz jod.

Mandeln leicht rösten und mit Hefeflocken u Clouscous in Standmixer fein mahlen. Würzen.

Quelle: Pfannkuchen abgewandelt aus Küchengötter.de; Veganisierung Dipl.oec.troph. Marion Reich;  
Mandelstreu Edith Gätjen, Vegane Küchenpraxis