[Stielmusgemüse](https://www.chefkoch.de/rezepte/859501191479982/Stielmusgemuese.html)

**Zutaten für 2 Portionen:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **½ kg** | Stielmus (Rübstiel) Stielgemüse |
| **12 ½ g** | Butter oder Margarine |
|  | Salz |
| **15 g** | Butter |
| **10 g** | Mehl |
| **125 ml** | Milch |
|  | Salz und Pfeffer, frisch gemahlener weißer |
|  | Muskat, frisch gerieben |

Die Blätter von den Stielen abstreifen. Die Stiele gut waschen und abtropfen. In ca. 4 bis 5 cm lange Stücke schneiden.  
Das Fett in einem Topf erhitzen und das Stielmus zugeben, erst die Stiele andünsten und danach die Blätter zugeben. Mit etwas Salz ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf gar dünsten. Dabei bleiben und des öfteren vorsichtig umrühren, damit nichts anbrennt.  
  
Für die Soße nun die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl zugeben und anschwitzen. Mit der Milch ablöschen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit dem Gemüse gut vermischen.  
  
Dazu Salzkartoffeln, Frikadellen oder frische Bratwurst servieren.

|  |  |
| --- | --- |
| **Arbeitszeit** | ca. 30 Minuten |
| **Gesamtzeit** | ca. 30 Minuten |