

# Stielmus-Eintopf

„Streppmaut“, wie man auf Westfälisch Platt das Stielmus nennt, hat in Westfalen und im Märkischen Kreis eine lange Tradition. Stielmus oder auch Rübstiel sind die Stiele junger Rüben, die die Grundlage für einen rustikalen Eintopf bilden. Angebaut wird Rübstiel durch sehr enge Aussaat, da nur die jungen Stiele und Blätter verwertet werden, und die Wurzeln sich nicht entwickeln sollen. Etwa ab Mai bis in den Juli/August hinein ist das Sommergemüse auf den heimischen Wochenmärkten erhältlich.

Stielmus-Eintopf wird auf viele Arten zubereitet, mit Rind- oder Schweinefleisch, Speck oder geräucherter Mettwurst. Aber immer gehören Kartoffeln dazu. Das von mir verfeinerte Rezept aus heimischen Produkten findet bei meinen Gästen immer wieder Anklang und liegt für 4 Personen unter 10 Euro. Ich habe es nachfolgend aufgeschrieben.

## Zutaten (für 4 Personen):

- 1,5 kg Stielmus oder Rübstiel
- 1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 500 g Lummerkasseler ohne Knochen
- 100 g Schweineschmalz
- 100 g Bauchspeck oder gewürfelter Schinken
- 2 kleine Zwiebeln
- 1/2 l Wasser, besser salzarme Fleischbrühe
- etwa 100 g Schmand (nicht unbedingt erforderlich)
- Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung

Die groben Blätter der Rübstiele werden gestrippt oder abgestreift. Die Stiele werden nach dem Waschen weiterverwendet. Die Vorbereitung ist allerdings zeitaufwändig.

Die gesäuberten Rübstiele in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Kasseler in ebenso große Würfel schneiden. Bauchspeck fein würfeln und Zwiebeln hacken.

Den Speck bzw. den gewürfelten Schinken im Topf auslassen, das Schmalz und die Zwiebeln hinzugeben und diese glasig werden lassen. Das Wasser bzw. die Brühe vorsichtig angießen und aufkochen lassen.

Stielmus und Kartoffeln hineingeben und 1/2 Stunde kochen lassen. Nach der Hälfte der Kochzeit das Kasseler hinzufügen. Zwischendurch mehrmals umrühren. Ist das Gemüse noch zu dünnflüssig, einige Minuten offen einkochen lassen.

Das fertige Gericht mit etwas Salz (vorsichtig!), Muskat und Pfeffer abschmecken. Beim Würzen darauf achten: Kasseler und Schinken enthalten schon Salz! Wer den Geschmack verfeinern will, kann etwas Schmand zufügen.

*Selbst in der späteren Jahreszeit lässt sich das Gericht auf den Tisch bringen, für die Tiefkühltruhe ist der Eintopf als fertige Mahlzeit zubereitet nämlich hervorragend geeignet. Denn auch für den Stielmus-Eintopf gilt, was schon vor fast 150 Jahren die Witwe Bolte in Wilhelm Buschs Bubengeschichte "Max und Moritz" über den Sauerkohl wusste: „... wofür sie besonders schwärmt, wenn er wieder aufgewärmt.“*

Autor: Erhard Voß  
Auf dem Hohenstein 33  
58675 Hemer  
Mail: erhard-voss@myhymer.com