



# Rezepte!

## Vorschläge für Euer Gemüse - KW 14

### Stielmus

Stielmus schmeckt roh genauso gut wie gekocht und lässt sich so vielfältig verwenden wie Mangold oder Spinat. Heute stellen wir euch ein warmes Gericht in Kombination mit Tofu und Kartoffeln vor. Dazu empfehlen wir einen frischen Salat aus den bunten Asiasalaten mit feingeschnittenen Radieschen und Radieschenblattpesto (Seite 2).

**Zutaten:** 1 Bund Stielmus, 2 kleine Zwiebeln, Lieblingsmargarine (oder Butter), Crèmevraiche (oder Crème fraiche), Salz und Pfeffer, 1 Block Lieblingstofu, Kartoffeln nach Lieblingszubereitungsart (Anzahl nach Hunger), Radieschenblattpesto (selbst hergestellt), Asiasalat aus Gemüsebox

### Zubereitung:

Die Wurzeln vom Stielmus entfernen. Stiele von den Blättern trennen und beides separat fein schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Margarine in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Anschließend die feinen Stielmusstiele hinzufügen und für eine kurze Zeit dünsten. Stielmusblätter und Crèmevraiche hinzufügen, verrühren und weitere 3 Minuten köcheln lassen.





Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tofu in Scheiben schneiden und von beiden Seiten knusprig anbraten, beide Seiten dabei leicht salzen. Mit Sojasauce ablöschen.

Kartoffeln nach Lieblingszubereitungsart kochen.

Alles zusammen mit Asiasalat und Radieschenblattpesto als Salatdressing servieren.

### **Radieschenblätter-Pesto**

Nicht nur die kleinen runden Knollen der Radieschen schmecken hervorragend, auch die Blätter sind wunderbar zu verarbeiten. Heute schlagen wir Euch ein leckeres Pesto aus den Blättern vor:

**Zutaten:** Radieschenblätter, Olivenöl (in etwa die gleiche Menge wie Blätter), Walnuss-Kerne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Ihr könnt auch Pinienkerne, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne nutzen. Der nussige Geschmack der Walnuss passt aber sehr gut zu den Blättern.

**Anleitung:** Blätter grob zerkleinern und mit Nüssen und Olivenöl entweder im Mörser zu einer glatten Masse verarbeiten oder mit dem Pürierstab zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Ist im Glas im Kühlschrank min. eine Woche haltbar.

Viel Spaß beim Ausprobieren und lasst es Euch schmecken!

