

Blattgemüse

Stielmus von Julians Oma

für 4 Personen

800 g mehligere Kartoffeln

2 Bund(ca. 1kg) Stielmus

1 Zwiebel

Salz, Muskat, Sahne & (Pflanzen-) Milch

Die geschälten und gewürfelten Kartoffeln mit Salzwasser aufsetzen und kochen lassen.

Nach etwa 5 Min. das gewaschene und halbwegs entstielt Stielmus in ca 5-8 cm lange Stücke auf die Kartoffeln geben. Aufpassen, dass immer genug Wasser im Topf ist.

Wenn alles gar ist, mit dem Stampfer grob durch stampfen. Wenn zu viel Wasser da ist, entweder stark aufkochen lassen oder etwas abgießen und mit Sahne und/oder Milch auffüllen und nochmal leicht aufkochen. (Achtung, brennt leicht an)

Mit geriebener Muskatnuss abschmecken.

Dazu isst man Salat, Pfannkuchen oder Spiegelei

Stielmusquiche ohne Boden

- Stielmus hacken und mit Zwiebeln und Knoblauchwürfel in eine gebutterte Form geben
- Eier mit Gewürzen (Paprikagewürz, Salz und Pfeffer) schlagen und darüber gießen
- mit Käse bestreuen und langsam aber sicher im Ofen überbacken

Spinatsmoothie

1 Apfel

1 Banane

1 handvoll Spinatblätter

alles in den Mixer

Mangoldauflauf aus Korfu

Die gewaschenen Blätter in einer gefetteten Form schichten, ohne sie vorher zu zerkleinern.

Dazwischen salzen. In der Mitte baut man ein „Nest“ aus gehacktem Knoblauch, Tomatenmark, Kräutern, Zwiebeln und Chili. Olivenöl drüber geben und mit geschlossenem Deckel im Ofen garen.

Überbackener Radiccio

Radiccio je nach Größe halbieren oder vierteln (der Länge nach) und im Ofen backen. Anschließend Olivenöl darüber träufeln und salzen.

Überbackener Chicoree

Buchweizen in Wasser gar kochen, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma würzen und Boden einer Auflaufform damit bedecken.

Chicoreeblätter darüber verteilen

Kohlwurst/Bregenwurst oder Bauchspeck würfeln und über die Blätter verteilen.

Helle Mehlschwitze mit Schmalz herstellen evtl Frischkäse einrühren und geriebenen Käse einrühren, kräftig würzen

Über die Blätter verteilen, mit Käse bestreuen und überbacken.

Stielmus oder Endivie mit Speck

Speck würfeln und auslassen, Zwiebel in feine und Kartoffeln in grobe Würfel schneiden und kurz darin rösten

mit Mehl bestäuben und verühren mit etwas (Fleisch)Brühe auffüllen, kräftig würzen und gar kochen.

Fein geschnittenes Blattgemüse unterstampfen und kurz ziehen lassen- Fertig!

Dazu passen auch kleingeschnittene Äpfel oder Birnen mitzukochen.

Alternativ Speck weglassen und in Schmalz rösten.

Oder Bratwurst oder Wendländische Kost dazu reichen

(Geht auch mit Möhren)