Knisterfinken, Münsterländer Stielmus Eintopf

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 50m
- **Fertig in** 1:05 h

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '65', 'cook_time' : '50m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });

Althergebracht, modern überarbeitet, frisches, junges Rübstiel – Gemüse mit Rindfleisch für jeden Tag

Zutaten

- 750 g Rindfleisch (hohe Rippe oder Rinderbrust)
- 1 gespickte Zwiebel
- 1 kg frisches Stielmus
- 750 g Kartoffeln
- 30 g Markenbutter
- 30 g Weizenmehl
- 250 ml Vollmilch
- Salz, Pfeffer
- Nelken
- 2 Lorbeerblätter

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Das gewaschene Rindfleisch im Vorab in kochendes Salzwasser geben und eine gespickte Zwiebel hinzufügen.

Schritt3

(1 mittelgroße Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, 4 – 5 Nelken, 6 – 8 gedrückte Pfefferkörner)

Schritt4

Das Fleisch weich kochen, die gespickte Zwiebel heraus nehmen und das magere Fleisch in Würfel schneiden.

Schritt5

Die Blätter vom Rübstiel strippen und die Stiele etwa 3 cm groß schneiden; die Kartoffeln grob würfeln.

Schritt6

Der Ansatz:

Schritt7

Zunächst die Kartoffelwürfel und das vorbereitete Stielmus Gemüse in die Brühe geben und ca. eine ¾ Stunde köcheln lassen.

Schritt8

Die Butter mit dem Mehl verkneten und in die heiße Milch geben, glatt rühren, 2 – 3 min. aufkochen.

Schritt9

Zum Gemüse geben, gut verrühren, den Eintopf „sämig“ binden und mit Salz und Pfeffer nachschmecken, rustikal zu Tisch geben.

Schritt10

Anmerkung:

Schritt11

Es gibt auch alte Rezepte mit Schweinefleisch angesetzt, mit einer Bauernbratwurst oder Mettwurst, bzw. Speckpfannkuchen

Rezeptart: Münsterländer Rezepte, Westfälische Rezepte **Tags:** althergebracht, modern überarbeitet

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/knisterfinken-muensterlaender-stielmus-eintopf/