

RÜBSTIEL

Zutaten:

- \ 2 Zwiebeln
- \ 1 kg Rübstieler
- \ 100g durchwachsener Speck
- \ 150g Crème fraîche
- \ 3 Esslöffel kalt gepresstes Rapsöl
- \ Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft, Muskat

Zubereitung

Wurzelansatz abschneiden und die Stangen des Rübstiels von den Blättern trennen. Beides getrennt gründlich waschen und abtropfen lassen. Stängel in etwa zwei Zentimeter lange Stücke schneiden, die Blätter quer in wesentlich schmalere Streifen.

Durchwachsenen Speck würfeln und im kalten Topf zusammen mit dem Rapsöl langsam erhitzen, so dass der Speck auch noch Fett auslässt. Solange bei mittlerer Hitze braten, bis der Speck leicht bräunt.

Jetzt bei hoher Hitze die Stängel darin andünsten, Salz und pfeffern. Bei mittlerer Hitze fünf Minuten weiter dünsten, dann das Grün einrühren. Weiter fünf Minuten offen dünsten, jetzt die Crème fraîche zufügen. Aufkochen, mit einer Prise Muskat und etwas Zitronensaft final abschmecken.

Pass sehr gut zu Geflügel oder kurz gebratenem Schweinefleisch.

