

## Rezept

# Stielmus-Rührei

Ein Rezept von Stielmus-Rührei, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>1 kg</b> Stielmus (Kolza; türkischer Lebensmittelladen)	grobes Meersalz
<b>3</b> Knoblauchzehen	<b>200 ml</b> Olivenöl
<b>6</b> Eier (M)	schwarzer Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

## Zubereitung

1. Stielmus gründlich waschen, trocken schütteln und die Stiele ein- bis zweimal durchschneiden, sodass ca. 15 cm lange Stücke entstehen.
2. Einen großen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und das Wasser bei starker Hitze zum Kochen bringen. 1 TL grobes Meersalz zufügen. Stielmus hineingeben, 4-5 Min. kochen, dann mit einem Schaumlöffel herausheben, in einem Sieb abtropfen und etwas abkühlen lassen.
3. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. dünsten, ohne dass er Farbe annimmt. Das Stielmus dazugeben und ca. 5 Min. braten.
4. Eier in einen Rührbecher aufschlagen, kräftig verquirlen, salzen und pfeffern und über das Stielmus in der Pfanne gießen. Die Eier bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Min. vermischen, bis sie gestockt sind. Das Ei soll nicht anbraten und nicht trocken werden. Das Rührei auf vier Teller verteilen und servieren.