

Béchamelsauce (z. B. für Lasagne)

Zutaten

Für etwa 7 dl

60 g Butter
60 g Mehl
5-6 dl Milch
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss



Zubereitung

Zubereiten: 10 Minuten

Auf dem Tisch in 10 Minuten

1. In einem Pfännchen die Butter schmelzen, das Mehl zufügen und kurz dünsten, ohne es Farbe annehmen zu lassen.
2. Das Pfännchen vom Feuer nehmen und unter ständigem Rühren die Milch zufügen. (Wenn Knollen entstehen, Sauce durch ein Sieb streichen.)
3. Auf Feuer zurückstellen und unter Rühren 3-5 Minuten köcheln lassen, gut würzen.
4. Je nach Verwendung mit etwas Milch verdünnen.

Bei dieser Sauce kann 1 dl Milch durch 1 dl Weisswein ersetzt werden, sie passt dann sehr gut zu Fisch. Mit 50 g geriebenem Käse wird sie zur Sauce Mornay.

Klassisch Sauce zu Eiern, Gemüse, Aufläufen und Gratins.

Nährwerte

Ein Deziliter enthält: 150 kcal, 4g Eiweiss, 11g Fett, 10g Kohlenhydrate.