

Klassische Béchamelsauce

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



5-8 Minuten unter konstantem Rühren eindicken lassen, bis ihre Konsistenz an weiches Rührei erinnert.

- 3 -

Ein paar Esslöffel Milch hinzufügen und mit einem Schneebesen verquirlen, bis sich die Mehlmasse auflöst. Nach und nach übrige Milch untermengen, dabei kräftigiterrühren. Je nach gewünschter Konsistenz brauchst du evtl. etwas weniger Milch als in der Zutatenliste angegeben. Die fertige Béchamel mit Salz und Pfeffer oder weiteren Zutaten würzen.

Zutaten für 4 Portionen

50 g Butter
50 g Mehl
450 ml Milch
Salz, Pfeffer

Eine Sauce = tausend Möglichkeiten. Béchamelsauce ist ein Klassiker, den du mit wenigen Zutaten vorbereiten und beliebig verfeinern kannst. Mit ein paar frischen Kräutern, einer Zwiebel und etwas Knoblauch macht sie sich prima als Pastasauce. Mit geriebenem Käse und etwas Schinken bildet sie die Basis für einen herzhaften Auflauf. Und wenn du Brühe statt Milch verwendest, wird aus der Béchamel ein weiterer Klassiker der französischen Saucenkunst: eine Veloté.

- 1 -

Milch erwärmen und in einen Messbecher (oder ähnliches Gefäß) füllen.

- 2 -

Butter in einem Topf bei mittlerer Stufe schmelzen. Mehl hinzufügen und mit der Butter verrühren. Mischung etwa