

Béchamelsoße

Zutaten:

1 Zwiebel
40 g roher Schinken
30 g Butter oder Margarine
25 g Weizenmehl
125 ml Gemüsebrühe
250 ml Milch oder Schlagsahne
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

1. Zubereiten: Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Schinken ebenfalls fein würfeln. Butter oder Margarine bei mittlerer Hitze in einem Topf zerlassen. Die Schinkenwürfel darin kurz andünsten. Mehl zusammen mit den Zwiebelwürfeln unter Rühren so lange darin erhitzen, bis das Mehl hellgelb ist. Gemüsebrühe und Milch oder Sahne hinzugießen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen.

2. Die Soße zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Min. ohne Deckel leicht kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Pro Portion / Stück: E: 5 g, F: 9 g, Kh: 9 g, kJ: 599, kcal: 143



Dieses und viele weitere leckere Rezepte finden Sie im Dr. Oetker "Schulkochbuch" aus dem Dr. Oetker Verlag - bestellbar auch in unserem Online-Shop.

etwa 4 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipps:

- Kurz vor dem Servieren zusätzlich 1 Esslöffel gehackte Petersilie, Kerbel oder Schnittlauchröllchen in die Soße geben.
- Eine Béchamelsoße passt zu Gemüse, z. B. Blumenkohl, Spargel, Möhren oder Kohlrabi oder zu pochierten Eiern oder gedünstetem Fisch.