

## Käsesoße

### Zutaten:

30 g Butter oder Margarine  
25 g Weizenmehl  
375 ml Gemüsebrühe  
150 g Schmelzkäse  
Salz  
etwas Zitronensaft

**1. Zubereiten:** Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Mehl unter Rühren so lange darin erhitzen, bis es hellgelb ist. Gemüsebrühe hinzugießen und mit einem Schneebesen gut durchschlagen, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen. Die Soße zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 5 Min. ohne Deckel leicht kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**2.** Schmelzkäse unterrühren, die Soße aufkochen lassen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**Abwandlung für eine Käsesoße mit Milch und Schnittlauch:** Die Soße anstelle von Gemüsebrühe mit der gleichen Menge Milch zubereiten und kurz vor dem Servieren 1–2 EL Schnittlauchröllchen unterrühren.

**Abwandlung für eine Käsesoße mit Blauschimmelkäse:** Die Soße mit nur 10 g Mehl zubereiten, den Schmelzkäse durch 150 g Roquefort oder Gorgonzola ersetzen und zusätzlich 5 EL Schlagsahne unterrühren. Die Soße anstelle von Zitronensaft mit 1–2 EL Weißwein und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zu Nudeln servieren.

Pro Portion / Stück: E: 10 g, F: 17 g, Kh: 6 g, kJ: 897, kcal: 214

Die Nährwerte gelten für das Grundrezept.

etwa 4 Portionen



gelingt leicht



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

### Tipps:

- Um Kalorien zu sparen, nur die Hälfte Schmelzkäse verwenden, die andere Hälfte durch Kräuter- oder Paprikaquark ersetzen. Die Soße nach der Quarkzugabe nicht mehr kochen lassen.
- Die Käsesoße zu Blumenkohl, Rosenkohl, Brokkoli oder zu Fleisch, z. B. Schweinemedallions reichen.