AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
gross	40 Min.	ganzjährig	Frankreich

SAUCE BÉCHAMEL



Rezept: Manu Feildel. Bon appétit! Dorling Kinderley 2011 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Namensgeber der Mehlschwitze-Sauce ist der Hofmeister von Louis XIV, Marquis de Béchamel. Die helle Grundsauce ist für Rezepte wie Gemüsegratin, Lasagne und Egg Benedict ein zentraler Bestandteil.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

5 dl	Milch	30 g	Butter, kleine Stücke
2 Pr	Muskatnuss	30 g	Weizenmehl
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Milch in einen Topf geben und mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen. Zum Kochen bringen, dann beiseite stellen.
2. In einem zweiten Topf die Butter bei niedriger Temperatur zerlassen. Sobald sie zu schäumen beginnt, das Mehl zugeben und 2-3 Min. unter Rühren anschwitzen bis eine sandfarbige Mischung, die Mehlschwitze (frz. roux), entstanden ist. Vom Herd nehmen und 5 Min. abkühlen lassen.
3. Nach und nach unter ständigem Schlagen die heisse Milch zu der Mehlschwitze giessen, dann den Topf zurück auf den Herd stellen. Bei mittlerer Temperatur rühren, bis die Sauce kocht und eindickt. 20 Min. köcheln lassen, dabei häufig umrühren, damit die Béchamelsauce nicht am Topfboden ansetzt. Durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce für eine spätere Verwendung abkühlen soll, mit einer Frischhaltefolie bedecken.